

調理スタイル：調理全般

家族の存在が調理時間を長く

朝食の平均調理時間は、「一人暮らし」、「夫婦のみ」、「夫婦と子」の順で、14.0分、17.2分、17.9分、昼食は13.5分、16.5分、17.7分となりました。夕食は33.9分、53.4分、53.8分となり、「一人暮らし」はその他の世帯と比較して、20分も短くなりました。また、どの食事の調理時間も、「一人暮らし」と比べて「夫婦のみ」と「夫婦と子」は長くなりましたが、「夫婦のみ」と「夫婦と子」ではほとんど差はないことから、家族の存在が調理時間に影響を及ぼしている様子が伺えました。

最もよく作る料理は、どの世帯も「炒め物」がトップとなりましたが、「夫婦と子」で47%と特に高くなりました。「麺料理、パスタなど」は「一人暮らし」で、「煮物」は「夫婦のみ」で高くなるのも特徴的でした。また、「炒め物」をよく作る理由としては、「調理が簡単」が61%で圧倒的に高くなりました。

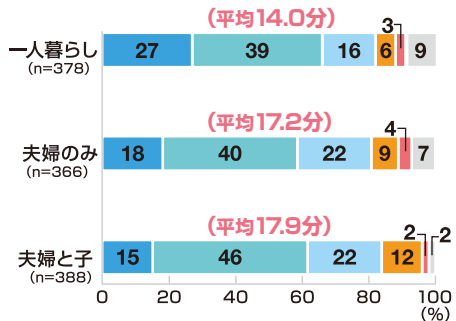


調理時間

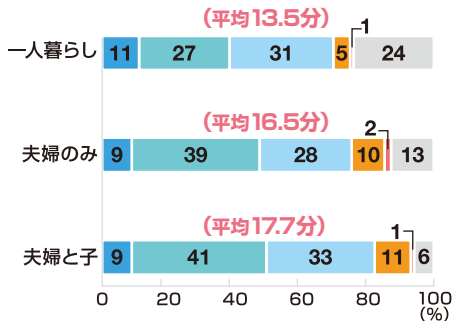
[食事を作る人のみ回答]

■ 5分未満 ■ 5～15分未満 ■ 15～30分未満 ■ 30～60分未満 ■ 60分以上 ■ 自分では調理しない

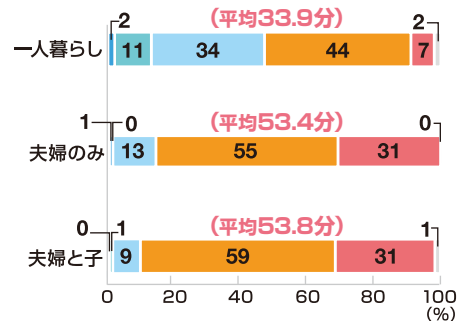
朝食



昼食



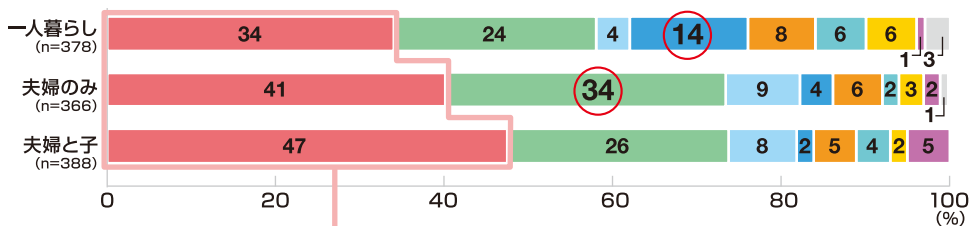
夕食



最もよく作る料理

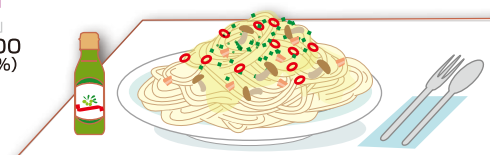
[食事を作る人のみ回答]

■ 炒め物 ■ 煮物 ■ 焼き物 ■ 麺料理、パスタなど ■ サラダ、マリネなど
■ カレーライス、丼ものなど ■ 蒸し物 ■ 揚げ物 ■ その他



炒め物をよく作る理由 (n=460)

- 1位 調理が簡単 61%
- 2位 自分が好き 11%
- 3位 ありあわせの材料で作れる 9%



調理スタイル：食用油を使用した調理

揚げ物は家で作らなくても、惣菜で食べる“一人暮らし”

夕食の炒め物頻度は、“一人暮らし”、“夫婦のみ”は「週に1～2回」、「夫婦と子」は「週に3～5回」が最も多くなりました。炒め物に使用する食用油は、「一般食用油」がトップで61%でしたが、「ごま油」、「オリーブオイル」も40%程度となりました。

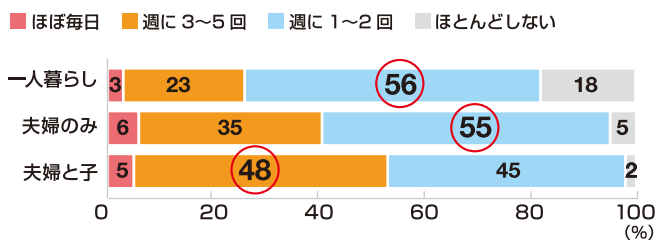
夕食の揚げ物頻度は、“一人暮らし”が「まったくしない」、「夫婦のみ」は「月に1～2回」、「夫婦と子」は「月に3～5回」が最も多くなりました。揚げ物に使用する食用油は、「一般食用油」が84%と圧倒的に高くなりました。“一人暮らし”では、家で揚げ物を「まったくしない」が50%でしたが、その中の71%は

「弁当・惣菜を買って食べる」となりました。

揚げ物に使用する調理器具は、“一人暮らし”が「フライパン」、「夫婦のみ」、「夫婦と子」は「天ぶら鍋」がトップとなりました。

揚げ物で同じ食用油を使う回数は、“一人暮らし”は「1回で捨てる」、「夫婦のみ」は「2回」、「夫婦と子」は「3～4回」が最も多くなりました。また、繰り返し使う場合の保存方法は、どの世帯も「ろ紙やフィルターなどを通して容器に入れる」がトップとなりましたが、「鍋に入れたまま」が「夫婦と子」で高くなるのも特徴的でした。

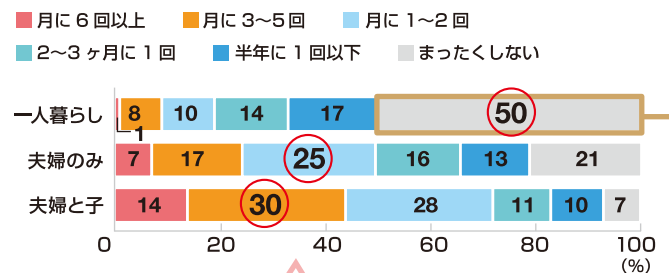
夕食の炒め物頻度



炒め物に使用する食用油（複数回答）(n=1114)

1位	一般食用油	61%
2位	ごま油	42%
3位	オリーブオイル	38%

夕食の揚げ物頻度

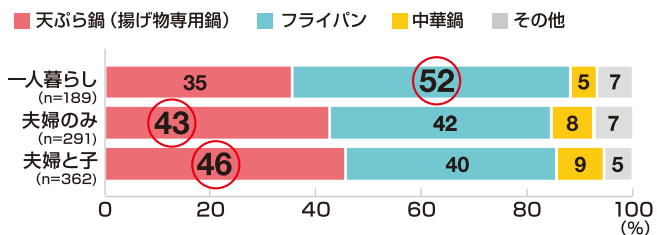


揚げ物に使用する食用油（複数回答）(n=854)

1位	一般食用油	84%
2位	健康オイル	13%
3位	オリーブオイル	6%

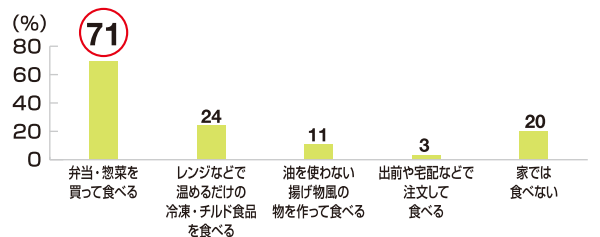
揚げ物に使用する調理器具

[食事を作り、かつ揚げ物を作る人のみ回答]



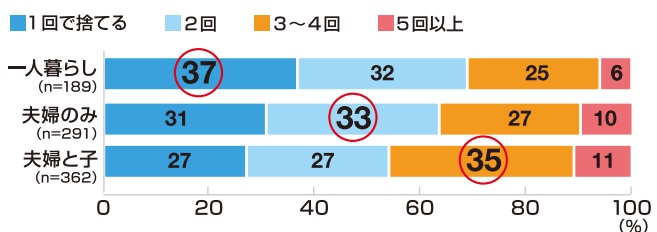
どうやって揚げ物を食べるの？(複数回答)

["一人暮らし"で揚げ物をまったくしない人のみ回答] (n=190)



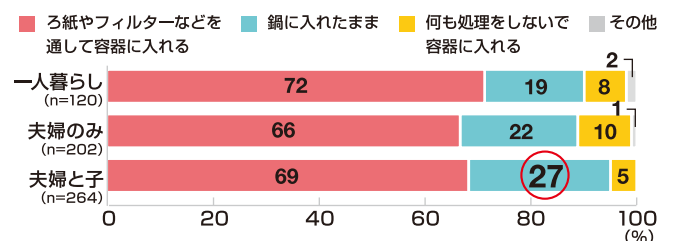
揚げ物で同じ食用油を使う回数

[食事を作り、かつ揚げ物を作る人のみ回答]



使用済み食用油の保存方法

[食用油を繰り返し使う人のみ回答]



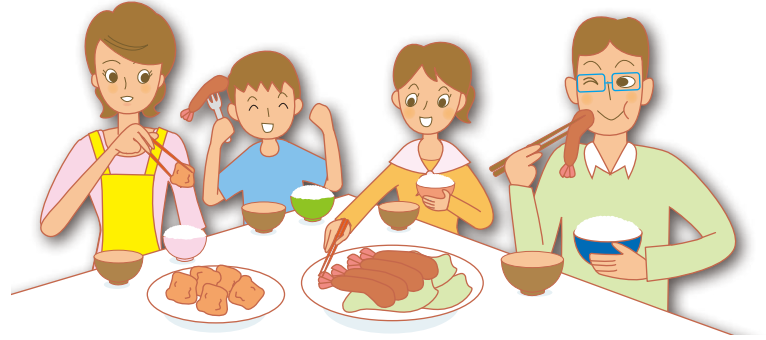
調理スタイル：食用油を使用した調理

どの世帯も揚げ物を食べることが好き

よく作る揚げ物メニューは、「夫婦のみ」、「夫婦と子」は「唐揚げ」、「一人暮らし」は「唐揚げ」とともに、「天ぷら」がトップとなりました。

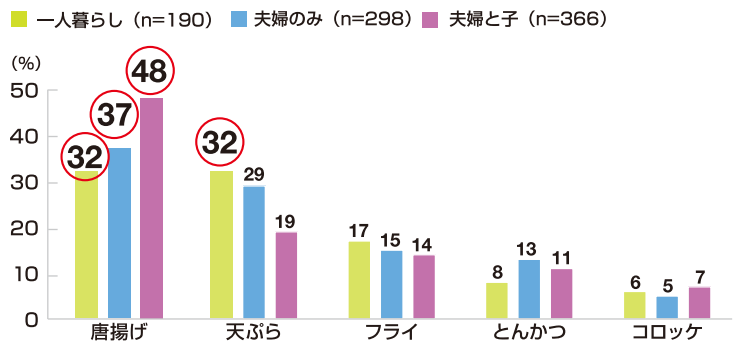
揚げ物調理が好きな人の割合（「とても好き+まあ好き」）は、世帯人数が多くなるほど高くなり、「一人暮らし」で21%、「夫婦と子」では38%となりました。一方、揚げ物を食べることが好きな人の割合（「とても好き+まあ好き」）は、どの世帯も大きな差はなく、70%程度と高くなりました。

揚げ物調理に対して感じることは、「一人暮らし」は「使用済み食用油の処理が大変」、「夫婦のみ」は「調理器具の片付けが面倒」がトップとなりました。一方、「夫婦と子」では「食卓にボリュームが出る」がトップとなり、「一人暮らし」、「夫婦のみ」でも2位となるなど、揚げ物調理に対してポジティブなイメージを持っている様子も伺えました。



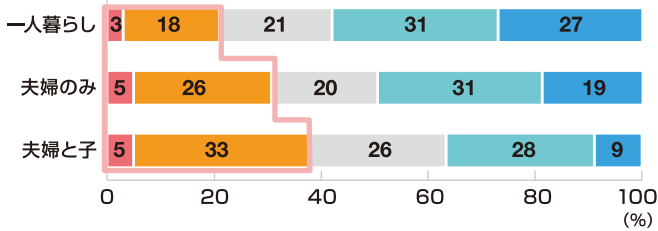
よく作る揚げ物メニュー（複数回答）

【揚げ物を作る人のみ回答】



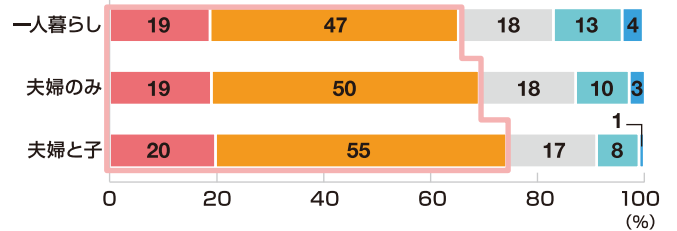
揚げ物調理への好意度

■ とても好き ■ まあ好き ■ どちらともいえない
■ あまり好きではない ■ 好きではない



揚げ物を食べることへの好意度

■ とても好き ■ まあ好き ■ どちらともいえない
■ あまり好きではない ■ 好きではない



揚げ物調理に対して感じること（複数回答）

	一人暮らし	夫婦のみ	夫婦と子
1位	使用済み食用油の処理が大変 68%	調理器具の片付けが面倒 67%	食卓にボリュームが出る 66%
2位	食卓にボリュームが出る 59%	食卓にボリュームが出る 64%	家族が喜んでくれる 63%
3位	調理器具の片付けが面倒 58%	使用済み食用油の処理が大変 63%	調理器具の片付けが面倒 62%
4位	油がはねて危険 52%	油がはねて危険 54%	使用済み食用油の処理が大変 57%
5位	においがつく 47%	家族が喜んでくれる 53%	油がはねて危険 49%