

# わが家の 夕食メニューの変化

## 健康意識の高まりにより見直される和食 ～ご飯や味噌汁抜きの新しいスタイルに変化?～

2013年5月に、生活科学研究室が20～60代の女性を対象に実施した「食卓における時間の使い方」調査では、食事の果たす役割や重要性は変わらないものの、食事作りにかかる時間は短くなっていることが分かりました。

このことから、調理行動や食卓に並ぶメニューが変化していることが予想されます。

そこで今回は、家庭における夕食メニューに着目し、10年前からの変化について明らかにしました。

### 調査結果のポイント

- 夕食における健康面へのこだわりが増加!
- 夕食メニューを決める際にインターネットを参考にするようになった人が最多
- 健康感を理由に和食の頻度が増加!一方で、ご飯や味噌汁を食べる頻度は減少
- 使う頻度が増えた人が最も多かった調味料はオリーブオイル!
- 調理済食品の利用には時短意識と健康意識が影響



### 調査概要

調査方法：インターネット

サンプル数：1199サンプル (ウェイトバック集計\*)

調査地域：全国

調査対象：20～60代の女性

調査実施日：2013年8月9～11日

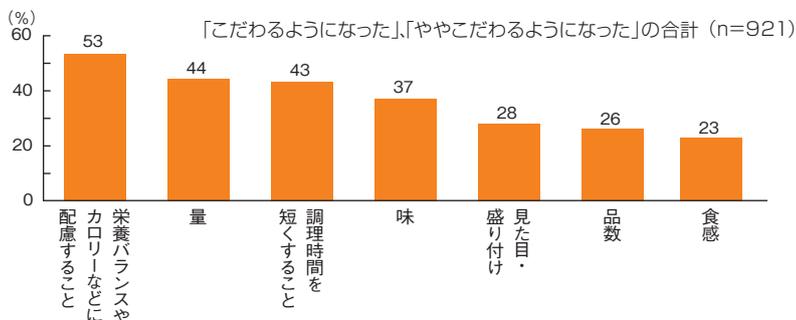
※：回答者の年代構成を日本の実年代構成に合わせるため、人口構成比に準拠して集計

20代	30代	40代	50代	60代
189	248	255	228	279

・調理に関する質問 (Q1、2、3、5、6) は、10年前も現在も「週1日以上調理をしている人」を抽出 (n=921)

・食べることにに関する質問 (Q4) は、10年前も現在も「週1日以上自宅で食事をしている人」を抽出 (n=1167)

## Q1 10年前と比べて、普段の夕食で それぞれの項目にこだわるようになりましたか?



### ポイント

- 10年前と比べて「栄養バランスやカロリーなどに配慮すること」にこだわらなくなった割合が53%で最も高く、**夕食の健康面へのこだわりが増加している**様子うかがえました。次いで「量(44%)」、「調理時間を短くすること(43%)」となりました。
- 現在こだわっていることは、「味」が72%、「栄養バランスやカロリーなどに配慮すること」が60%と圧倒的に高くなりました。

### 現在、どのようなことにこだわっていますか?

(n=921) (複数回答)

- 1位 味…72%
- 2位 栄養バランスやカロリーなどに配慮すること…60%
- 3位 調理時間を短くすること…29%
- 4位 量…27%
- 5位 品数…21%

### 関連リサーチ

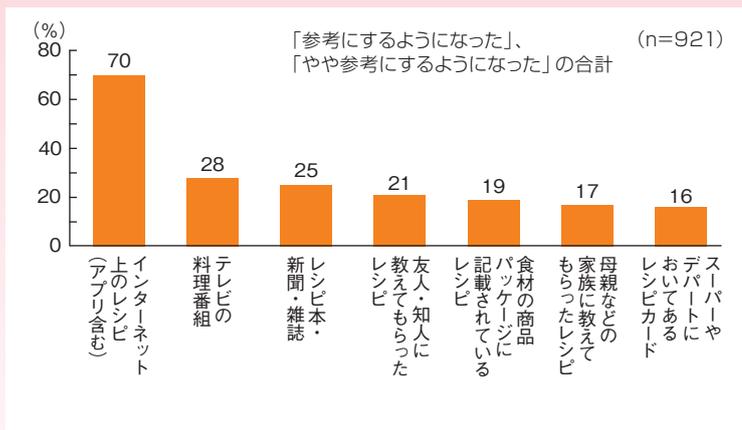
バランスの良い食事を  
作るようになっていますか?

健康に良い成分や食材を  
積極的に取り入れていますか?



## Q2

# 10年前と比べて、普段の夕食メニューを決めるとき、それぞれの項目を参考にするようになりましたか？



### ポイント

- 10年前と比べて「インターネット上のレシピ (アプリ含む)」を参考にするようになった割合が70%と圧倒的に高くなり、次いで「テレビの料理番組 (28%)」、「レシピ本・新聞・雑誌 (25%)」となりました。
- 現在参考にしているのもの、「インターネット上のレシピ (アプリ含む)」が57%と高くなりました。

### 現在、夕食メニューを決めるとき、何を参考にしていますか？ (n=921) (複数回答)

- 1位 インターネット上のレシピ (アプリ含む) …57%
- 2位 レシピ本・新聞・雑誌…35%
- 3位 テレビの料理番組…34%
- 4位 母親などの家族に教えてもらったレシピ…26%
- 5位 特に参考にしているものはない…24%

### 関連リサーチ

料理のレパートリーは多いですか？

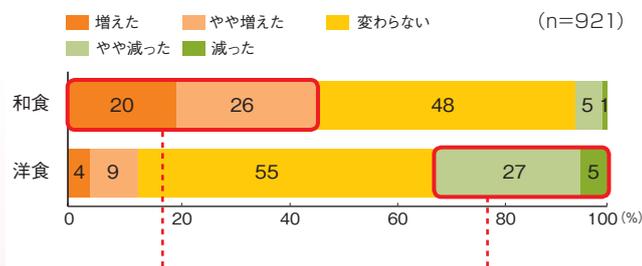
新しいメニューに挑戦することが多いですか？



レパートリーが多いと思っていない分、インターネットで検索して、新しいメニューに挑戦しているのかもね。

## Q3

# 10年前と比べて、和食/洋食を作る頻度はどうなりましたか？



### ポイント

- 和食、洋食とも「変わらない」が最も高くなるものの、和食は「増えた<sup>※1</sup>」が46%、「減った<sup>※2</sup>」が6%と、増えた人が多くなり、逆に洋食は「増えた」が13%、「減った」が32%と、減った人が多くなりました。
- 和食が「増えた」理由は「健康的だから」が72%、洋食が「減った」理由は「カロリーが高いから」が67%で最も高くなり、健康への意識の強まりがメニューの変化に表れていることがうかがえました。

※1: 「増えた」、「やや増えた」の合計  
※2: 「減った」、「やや減った」の合計

### 和食が増えた理由は？

(n=423) (複数回答)

- 1位 健康的だから …72%
- 2位 カロリーが低いから …46%
- 3位 味の好みが変わったから …39%
- 4位 家族が好きだから …30%
- 5位 たくさんの食材が使えるから …26%

### 洋食が減った理由は？

(n=292) (複数回答)

- 1位 カロリーが高いから …67%
- 2位 味の好みが変わったから …43%
- 3位 健康的ではないから …19%
- 4位 作るのに時間がかかるから …16%
- 5位 家族が好きではないから …12%

### 普段の夕食の定番メニューは？ 「白飯」、「味噌汁」は除く (定番メニューがあるとした人のみ3つまで回答/自由回答より集計)

- 2001年と比べると、煮物や汁物が減って、炒め物や焼き物が増えています。
- 野菜を使ったメニューでは、「野菜の煮物」は減って「サラダ」や「野菜炒め」が上位に挙がり、短時間で調理している様子が見られました。

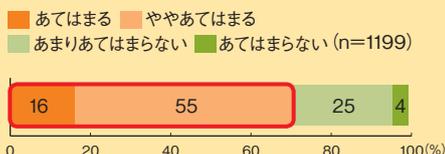
	2001年* (n=1251)	2013年 (n=1170)
1位	肉じゃが 33%	カレー 26%
2位	カレー 19%	焼き魚 23%
3位	ハンバーグ 9%	サラダ 20%
4位	野菜の煮物 8%	野菜炒め 16%
5位	炊き込み・混ぜごはん 8%	肉じゃが 12%
6位	鶏の唐揚げ 8%	ハンバーグ 11%
7位	豚汁 7%	鶏の唐揚げ 10%
8位	餃子/野菜炒め 7%	パスタ 9%
9位		しょうが焼き 8%
10位	シチュー 6%	煮魚 8%

※: 全国の20-60代女性対象

(小数点第1位を四捨五入)

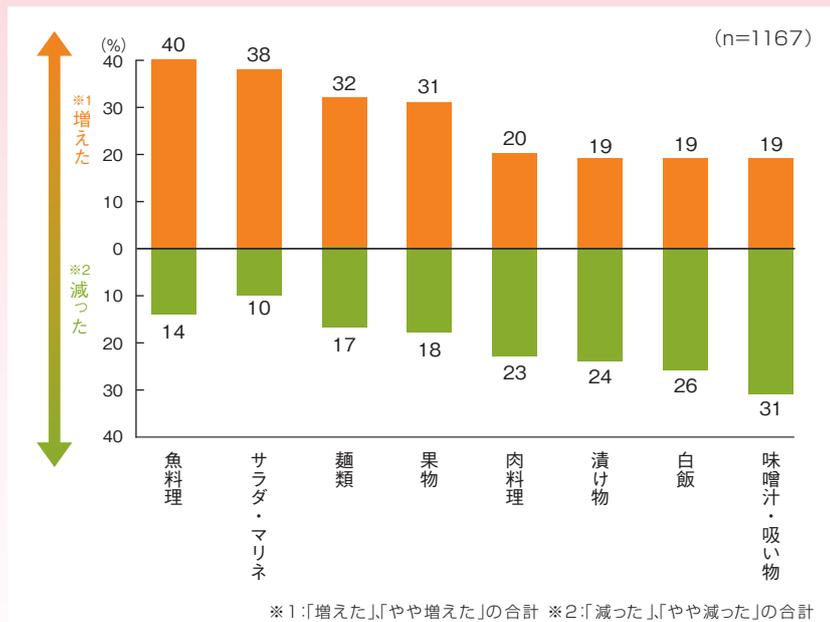
### 関連リサーチ

定番のメニューが決まっていますか？



定番メニューが決まっている人は多いけれど、その内容はこの10年で大きく変わっているな。魚料理も増えてるワン!

## Q4 10年前と比べて、普段の自宅の夕食で次のものを食べる頻度はどうなりましたか？



### ポイント

- 増えたものは「魚料理」が40%で最も高く、次いで「サラダ・マリネ (38%)」、「麺類 (32%)」となりました。
- Q3で和食が増えているにもかかわらず、和食の基本的な構成要素である「味噌汁・吸い物」が31%、「白飯」が26%、「漬物」が24%減っていました。
- 品数は10年前とほとんど変わっていませんでした。

### 10年前と現在の夕食の品数はどれくらいですか？

※白飯、汁物は含め、デザートは含めない (n=1167)

10年前  
**3.4品**

現在  
**3.5品**

### 関連リサーチ

あてはまる ややあてはまる  
あまりあてはまらない あてはまらない (n=1199)

野菜をできるだけ多く使うようにしていますか？



一汁三菜を心掛けていますか？



和食は増えているけど、味噌汁や白飯は減っているのね。意外だね！

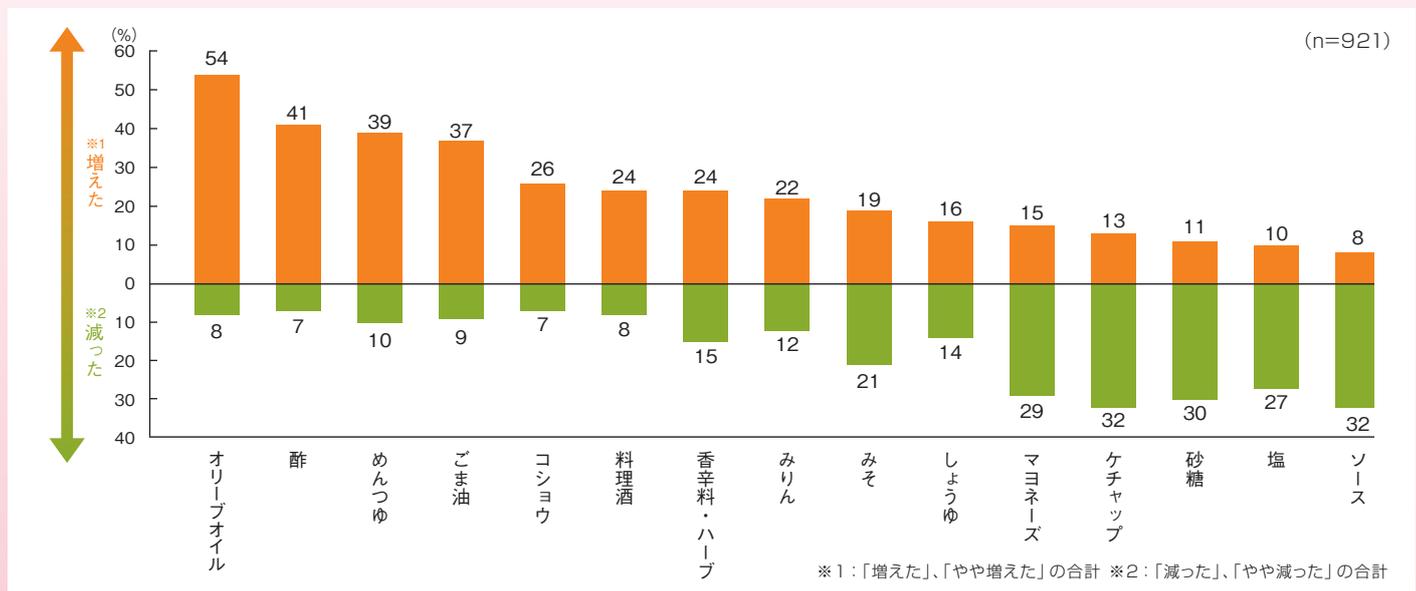


## Q5 10年前と比べて、普段の夕食で次の調味料を使う頻度はどうなりましたか？

### ポイント

- 増えた調味料は、「オリーブオイル」が54%で最も高く、次いで「酢 (41%)」、「めんつゆ (39%)」、「ごま油 (37%)」となりました。
- 減った調味料は、「ソース (32%)」、「ケチャップ (32%)」、「砂糖 (30%)」となりました。

半数以上の人がオリーブオイルを増やしているんだワン！



Q6

# 10年前と比べて、普段の夕食で

## どの調理済食品※1を使う頻度が増えましたか？減りましたか？(複数回答)

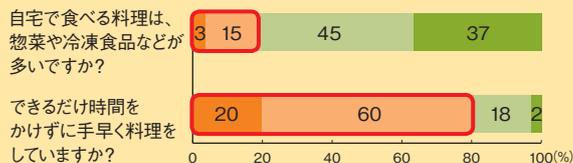
### ポイント

- 増えた調理済食品は「冷凍食品」が34%で最も高く、次いで「出来合いの惣菜(30%)」、「惣菜の素」(27%)となり、その理由は「調理時間の短縮」、「簡単に一品を加えられる」が多く挙がり、**調理への時短意識が高い**様子がうかがえました。
- 減った調理済食品は「インスタント食品」が44%で最も高く、次いで「レトルト食品(36%)」、「缶詰(33%)」となり、その理由は「手作りの方がおいしい」が多く挙がっていましたが、「健康が気になる」、「安全性が分からない」といった**健康面を意識する**様子もうかがえました。

※1：出来合いの惣菜、レトルト食品、冷凍食品、インスタント食品、缶詰、惣菜の素を調理済食品として聴取  
 ※2：特定の献立専用配合した調味食品

### 関連リサーチ

あてはまる ややあてはまる  
 あまりあてはまらない あてはまらない (n=1199)



### 増えた調理済食品 (n=921)

(小数点第1位を四捨五入)

	1位 冷凍食品 34%	2位 出来合いの惣菜 30%	3位 惣菜の素 27%	4位 缶詰 21%	5位 レトルト食品 20%	6位 インスタント食品 13%
理由	調理時間の短縮 68%	調理時間の短縮 74%	調理時間の短縮 72%	保存ができる 58%	調理時間の短縮 68%	調理時間の短縮 69%
2位	保存ができる 58%	簡単に一品を加えられる 61%	簡単に一品を加えられる 46%	調理時間の短縮 46%	保存ができる 54%	保存ができる 39%
3位	おいしくなった 44%	片付けが簡単 32%	おいしくなった 35%	簡単に一品を加えられる 41%	簡単に一品を加えられる 30%	片付けが簡単 28%

### 減った調理済食品 (n=921)

(小数点第1位を四捨五入)

	1位 インスタント食品 44%	2位 レトルト食品 36%	3位 缶詰 33%	4位 出来合いの惣菜 33%	5位 冷凍食品 32%	6位 惣菜の素 31%
理由	健康が気になる 43%	手作りの方がおいしい 40%	手作りの方がおいしい 26%	手作りの方がおいしい 46%	手作りの方がおいしい 36%	手作りの方がおいしい 32%
2位	手作りの方がおいしい 34%	自分で作れる/ 健康が気になる 27%	健康が気になる 18%	手作りの方が割安 38%	安全性が分からない 24%	自分で作れる 29%
3位	安全性が分からない 25%		安全性が分からない 14%	自分で作れる 37%	自分で作れる 22%	手作りの方が割安 25%

## 今回の調査結果から

10年前と比較して、夕食時は栄養バランスやカロリーにこだわるようになってきていること、和食を作る頻度は、健康的、カロリーが低いなどの理由によって増えていることなどから、食事における健康意識が高まっていることが分かりました。また、調味料の利用頻度は、「オリーブオイル」や「酢」が大きく増加しており、その理由としても健康感が大きく影響していることが考えられます。ただ、調味料に関しては健康感だけでなく、メニューへの汎用性の高さなども要因になっていると思われます。

前回の調査で、調理時間が短くなっていることが分かりましたが、今回の調査においても、調理の時短に対するこだわりが高く、時短を理由に調理済食品を利用していたり、時間をかけずに手早く調理をする意識が高いなど、調理への時短意識が改めて確認できました。

長期的に見ると、「和食離れ」、「魚離れ」が進んでいるといわれていますが、今回の調査では10年前と比べて和食を作る頻度は増えていることが分かりました。また、増えたメニューとしては魚料理が最も多くな

っていることなどから、和食や魚料理が見直され、その良さが再認識されているのかもしれませんが。一方で、白飯や味噌汁を食べる頻度は減っていること、野菜の食べ方が煮物からサラダに代わっていること、一汁三菜を心掛けている人も多くないことなどから、和食のスタイルが変わってきていることもうかがえました。

今後、高齢化の進展や単身世帯の増加などから、家庭における料理は、より一層「健康」や「時短」意識を反映したメニューに変化していくことが予想されます。その内容としては、白飯や味噌汁、サラダなどのメニューそのものの変化(増減)だけでなく、ネットによる情報の積極的活用がますます高まることなどによって、調味料や調理済食品の新たな使い方が広がり、調理法が多様化することで、従来と同じメニューでも、そのバリエーションが増えることが考えられます。

2013年12月には、和食が国連教育科学文化機関(ユネスコ)の無形文化遺産に登録される見込みとなったことから、今後、和食への注目がより高まっていく中で、新しいスタイルの和食がますます増えていくと予想されます。

### 日清オイリオグループ株式会社

■お問い合わせ先 生活科学研究室 <http://www.nisshin-oillio.com>  
 〒104-8285 東京都中央区新川1-23-1 TEL.03-3206-5218

■発行日 2013年11月8日 ※ホームページでは、バックナンバーをご覧いただけます。  
 ※本レポートの文章、データ、イラストを許可なく複写、複製、転載することを禁じます。

