

調理の“時短”における 意識と実態



賢く前向きに時短を実践

～調理への楽しみの有無が、時短の理由や方法を左右～

2013年に生活科学研究室が実施した女性の調理に関する調査では、調理時間が短くなっていることや、メニューの簡便化が進んでいることなどを明らかにしました。これらのことから、多くの人が調理に“負担”や“面倒”などのネガティブな意識を持っていると推察されますが、一方で「料理をすることが好き」と回答した人も半数以上いることが分かっています。そこで今回の調査では、調理の時短における意識や実態を明らかにするとともに、調理への“楽しみ”という視点も踏まえて分析しました。

調査結果のポイント

- 74%が調理の“楽しみ”を実感
- 調理時間を半分に減らすと“時短”を実感
- “時短”は調理のスキルアップにも有効
- 調理の『楽しみ派』は調理工程の工夫で“時短”を実践
- 炒め物は“時短”、煮物は“健康”、揚げ物は“家族”がキーワード
- “時短”は手抜きでなく、積極的といった前向きなイメージが高い



調査概要

調査方法：インターネット
調査地域：全国

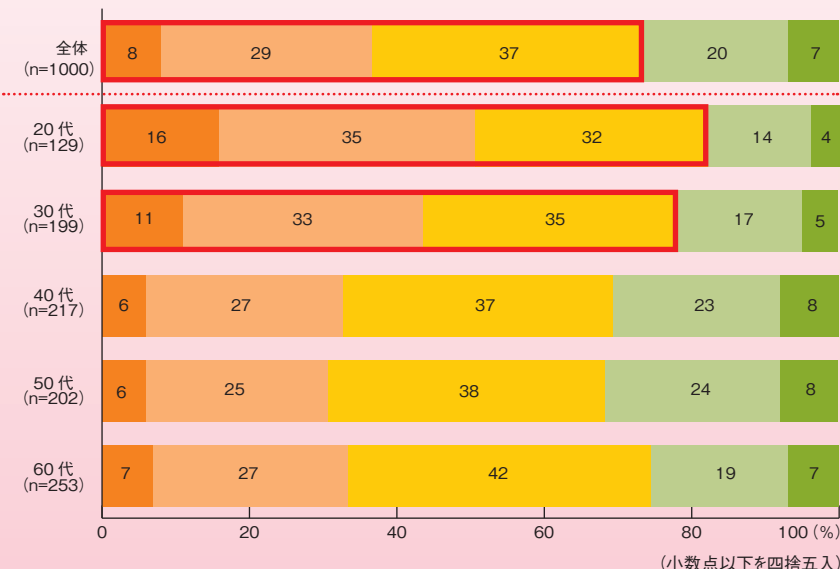
調査対象：週に1日以上夕食を作る20～60代の女性
調査実施日：2014年1月24日～25日

サンプル数：1000サンプル（ウェイトバック集計）

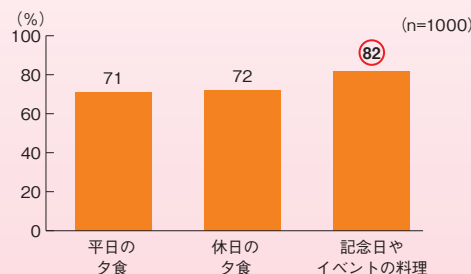
| 20代 | 30代 | 40代 | 50代 | 60代 |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 129 | 199 | 217 | 202 | 253 |

Q1 調理に、どの程度“楽しみ”を感じていますか？

■ 常に楽しんでいる ■ 楽しんでいるときが多い ■ 楽しんでいるときと感じていないときは同じくらい
■ 楽しんでいるときが多い ■ 常に楽しんでいる



シーン別の楽しんでいる*人の割合

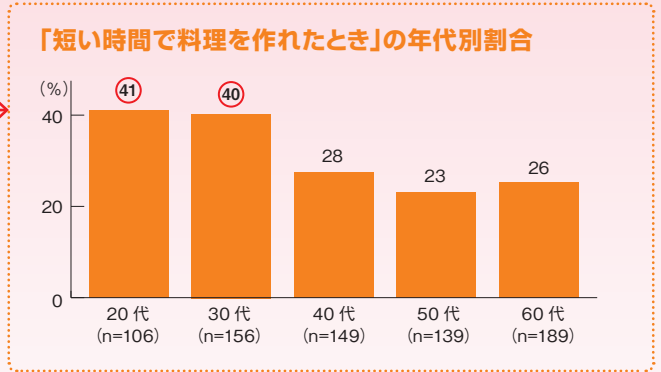
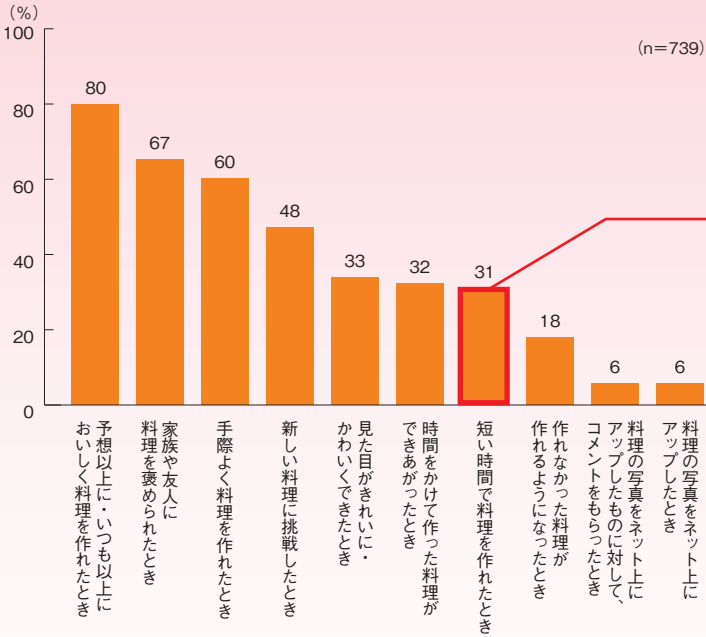


ポイント

- 74%の人が調理に楽しんでいる*ことが分かりました。年代別では、20代、30代がそれぞれ83%、79%で高くなりました。
- シーン別では、「記念日やイベントの料理」に楽しんでいる人が82%と最も多く、「平日の夕食」と比べ11ポイント高くなりました。

*：「常に楽しんでいる」、「楽しんでいるときが多い」、「楽しんでいるときと感じていないときは同じくらい」の合計

Q2 調理に“楽しみ”を感じるのはどのようなときですか？ (楽しみを感じている人のみ・複数回答)



ポイント

- 楽しみを感じるのは「予想以上に・いつも以上においしく料理を作れたとき」が80%で最も高く、次いで「家族や友人に料理を褒められたとき (67%)」、「手際よく料理を作れたとき (60%)」となりました。
- 「短い時間で料理を作れたとき」を年代別で見ると、20代、30代がそれぞれ41%、40%で高くなりました。

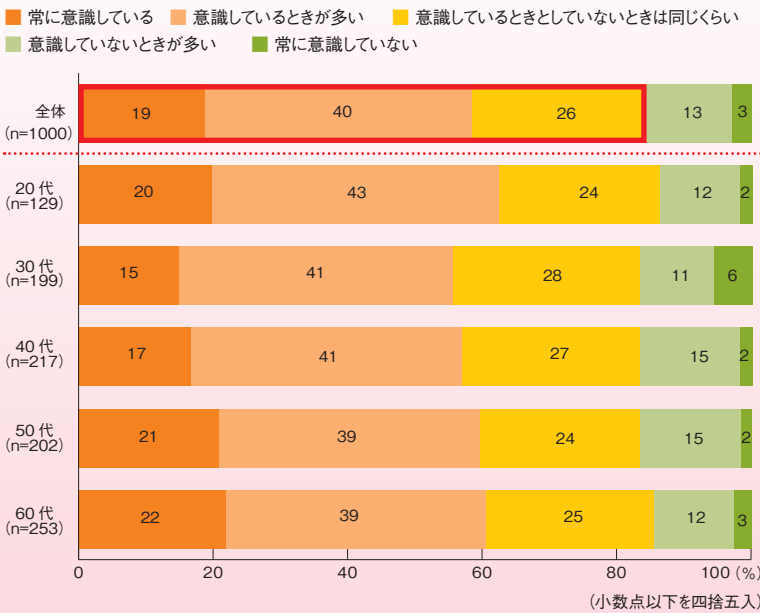
最も楽しみを感じる (感じた)のはどんなときですか？

(自由回答)

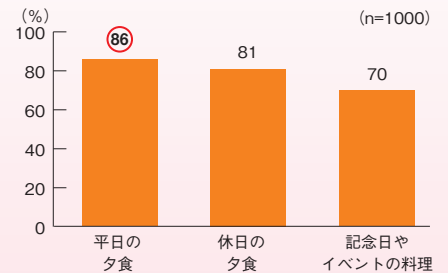
- 料理を始めたのときは何を作るのも楽しかった (20代)
- 仕事で中途半端になったときに、しっかり料理すると、一仕事終えられた感じがしてスッキリ。メニューは手が混んでいるほど良い (30代)

- 誕生日などで、子どもの好きなものを作っているとき。から揚げやトンカツ、天ぷらなど (40代)
- 時短が更新すると楽しいし、お客様がみえるとまた料理するのが楽しい。基本的に何しても楽しい!! (50代)
- ブログに写真などを載せて、「おいしそう」とコメントを頂いた時は嬉しくてまたやる気が湧いてきます (60代)

Q3 調理に、どの程度“時短”することを意識していますか？



シーン別の時短を意識している*人の割合



調理にかかる時間はどのくらいですか？ また、どのくらい短縮したら“時短”だと感じますか？

(各シーンで時短を意識している人のみ回答)

| | 平日の夕食 (n=865) | 休日の夕食 (n=805) | 記念日やイベントの料理 (n=692) |
|-------------|---------------|---------------|---------------------|
| 調理にかかる時間 | 40.9分 | 43.6分 | 67.3分 |
| 時短だと感じる短縮時間 | 18.8分 | 20.7分 | 32.8分 |

ポイント

- 85%の人が調理で時短を意識している*ことが分かりました。年代別でもあまり差は見られず、どの年代も80%以上となりました。
- シーン別では、「平日の夕食」で時短を意識している人が86%と最も多くなり、実際に調理にかけている時間は40.9分でした。一方で、「記念日やイベントの料理」で時短を意識している割合は70%と「平日の夕食」よ

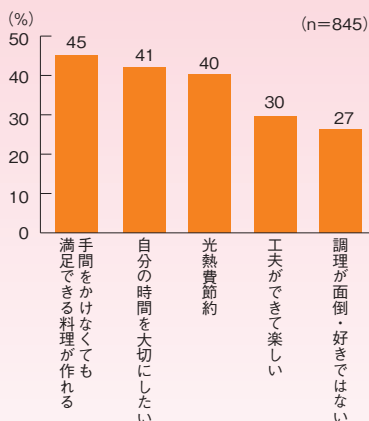
り16ポイント低く、調理時間は67.3分と長いことから、シーンによって差があることが分かりました。また、現状の調理時間を約半分に減らすと、時短を実感することが分かりました。

*:「常に意識している」、「意識しているときが多い」、「意識しているときとしていないときは同じくらい」の合計



Q4 “時短”する理由は何ですか？ (時短を意識している人のみ・複数回答)

[上位5つまで掲載]



調理の楽しみ派※1・非楽しみ派※2別の時短理由

| | 楽しみ派 (n=314) | 非楽しみ派 (n=213) |
|----|---------------------------|--------------------------------|
| 1位 | 手間をかけなくても満足できる料理が作れる 51% | 調理が面倒・好きではない 57% |
| 2位 | 工夫ができて楽しい／光熱費節約 45% | 自分の時間を大切にしたい 45% |
| 3位 | 同じ料理を手早く作ることで料理の腕があがる 37% | 手間をかけなくても満足できる料理が作れる／光熱費節約 35% |
| 4位 | | |
| 5位 | 自分の時間を大切にしたい 35% | 育児や仕事などで食事作りにかける時間がない 24% |

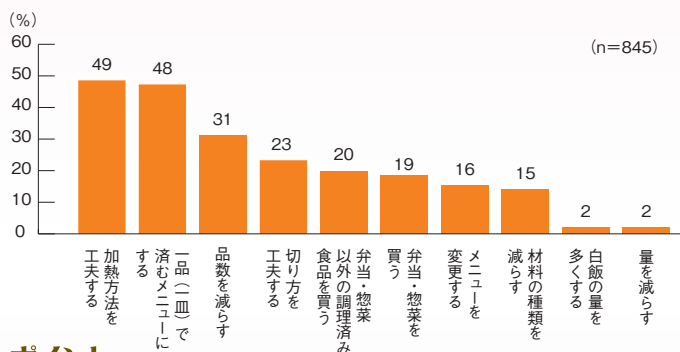
ポイント

- 時短する理由として、「自分の時間を大切にしたい」という時間的な節約を挙げる人が41%いましたが、「光熱費節約」という経済的な節約を挙げる人も40%と同程度いることが分かりました。
- 調理の楽しみ派、非楽しみ派別でみると、楽しみ派は「工夫ができて楽しい (45%)」、「同じ料理を手早く作ることで料理の腕があがる (37%)」が上位となるなど、時短を調理のスキルアップの手段の一つとしている様子が、非楽しみ派は「調理が面倒・好きでない (57%)」が最も多く、調理に対してネガティブな様子がうかがえました。

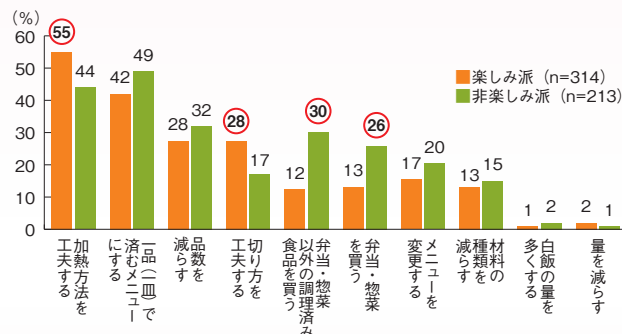
※1: Q1で「常に楽しんでいる」、「楽しんでいるときが多い」と回答した人で時短を意識している人

※2: Q1で「常に楽しんでいる」、「楽しんでいるときが多い」と回答した人で時短を意識している人

Q5 どのように“時短”をしていますか？ (時短を意識している人のみ・複数回答)



調理の楽しみ派・非楽しみ派別の時短方法



ポイント

- 時短方法は、「加熱方法を工夫する」が49%で最も高く、次いで「一品 (一皿) で済むメニューにする (48%)」となりました。
- 調理の楽しみ派、非楽しみ派別でみると、「加熱方法を工夫する」「切り方を工夫する」では、楽しみ派が非楽しみ派よりそれぞれ11ポイント高くなりました。

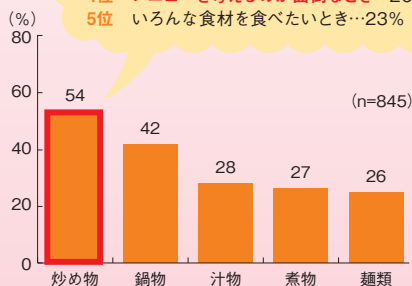
一方で、「弁当・惣菜以外の調理済み食品を買う」「弁当・惣菜を買う」では、非楽しみ派の方がそれぞれ18ポイント、13ポイント高くなり、調理工程の工夫や市販品の利用について大きな違いがみられました。

Q6 “時短”を意識するときに、よく作る料理は何ですか？ (時短を意識している人のみ・3つまで回答)

[上位5つまで掲載]

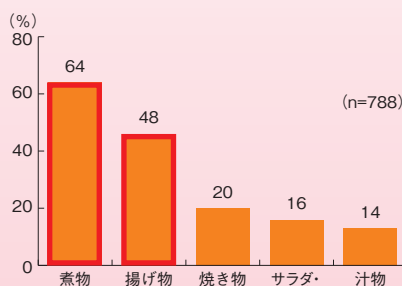
どのようなときに作っていますか？ (n=452)

- 1位 時間がないとき…44%
- 2位 手を抜きたいとき…42%
- 3位 自分が食べたいとき…29%
- 4位 メニューを考えるのが面倒なとき…26%
- 5位 いろんな食材を食べたいとき…23%



手間ひまを意識するときに、よく作る料理は何ですか？

(時短を意識している人で、手間ひまを「常に意識していない」人以外・3つまで回答)



どのようなときに作っていますか？ (n=508)

- 1位 自分が食べたいとき／健康や栄養バランスに配慮したいとき…43%
- 2位 時間があるとき…30%
- 3位 いろいろな食材を食べたいとき…27%
- 4位 家族が揃うとき…21%

どのようなときに作っていますか？ (n=367)

- 1位 家族にリクエストされたとき…45%
- 2位 自分が食べたいとき…41%
- 3位 ポリユームのあるおかずを作りたいとき…40%
- 4位 家族が揃うとき…33%
- 5位 時間があるとき…32%

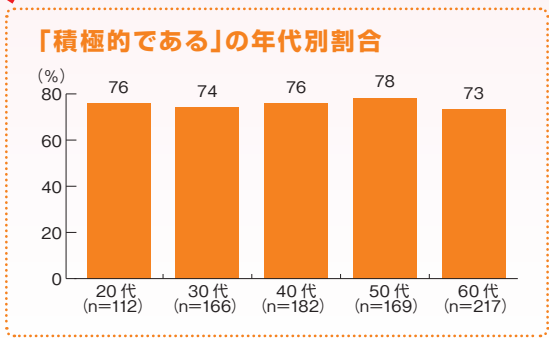
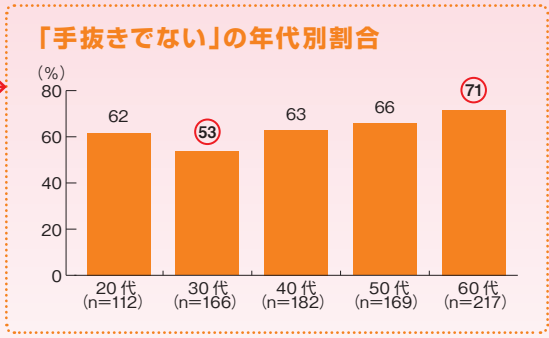
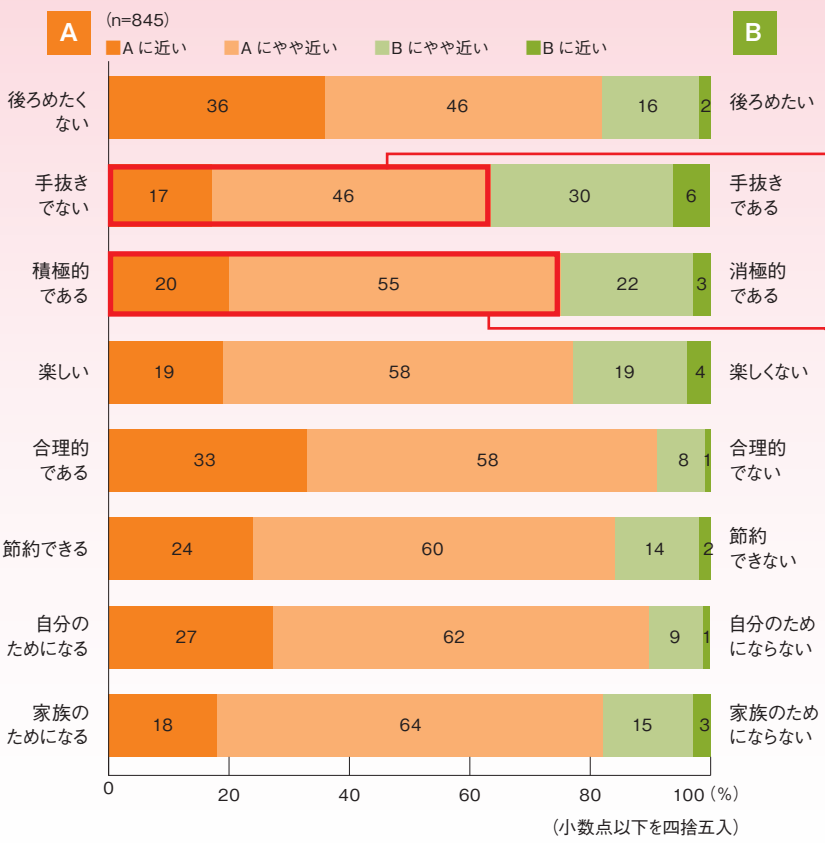
ポイント

- 時短を意識するときによく作る料理は、「炒め物」が54%で最も多くなっており、「時間がないとき (44%)」や「手を抜きたいとき (42%)」、「メニューを考えるのが面倒なとき (26%)」に作られていることが分かりました。
- 手間ひまを意識するときによく作る料理は、「煮物」が64%で最も多く、次いで「揚げ物 (48%)」となりました。「煮物」は「健康や栄養バランスに配慮したいとき (43%)」、「いろいろな食材を食べたいとき (27%)」といった「健康意識」が、「揚げ物」は「家族にリクエストされたとき (45%)」、「家族が揃うとき (33%)」といった「家族」が作るきっかけとなっている様子うかがえました。





Q7 “時短”のイメージはどちらに近いですか？ (時短を意識している人のみ回答)



ポイント

- 時短に対して、「後ろめたい (18%)」、「手抜きである (36%)」^{※1}などのネガティブなイメージは低いことが分かりました。また、「積極的である (75%)」、「楽しい (77%)」^{※2}などは高くなり、時短に対して前向きなイメージを持っている様子が見られました。
- ネガティブイメージである「手抜きでない」を年代別にみると、60代で最も高く、30代で最も低くなりました。また、前向きなイメージである「積極的である」はどの年代も70%以上となり、差はありませんでした。

※1: 「Bに近い」、「Bにやや近い」の合計
 ※2: 「Aに近い」、「Aにやや近い」の合計

今回の調査結果から

調理に楽しさを感じている人は74%おり、多くの女性が調理は“楽しい家事”の一つとして捉えていることが分かりました。特に20代、30代で多く、また「短い時間で料理を作る」ことに楽しさを感じる人もこの年代で多いことから、調理を本格的に始める新鮮な気持ちや、料理が上達することへの喜びが、調理の楽しさに影響していると推測されます。

調理で時短を意識している人はどの年代も80%以上となりました。時短を意識するときによく作る料理は「炒め物」が最も多くなっており、「炒め物」は手早く、手軽に様々な食材が食べられる料理として、最近の調理への簡便化や食への健康意識の高まりにマッチした調理法であるといえます。一方で、手間ひまを意識するときは「煮物」と「揚げ物」が上位に挙げられました。「煮物」は「健康意識」、「揚げ物」は「家族」が調理するきっかけとなっており、シーンによって作られるメニューが異なることが分かりました。

また、時短に対しては「後ろめたい」、「手抜きである」といったネガティブなイメージを持っている人は少なく、「積極的」、「楽しい」などの前向きなイメー

ジを持っている人は多いことが分かりました。30代は「手抜きでない」と回答する人が少なくなっていますが、この年代は結婚や育児などによるライフスタイルの変化で調理への理想が高くなるために、現実とのギャップがあるのかもしれません。また、時短は単に時間的な節約だけでなく、経済的な節約にも有効な手段であると考えられているようです。

調理の楽しみの有無に着目し、調理の時短理由と方法を比べてみると、調理の「楽しみ派」は時短を「料理の腕があがる」といった調理のスキルアップの手段として捉え、調理工程を工夫する人が多いのに対し、「非楽しみ派」は「調理が面倒」、「時間がない」などを理由として挙げ、調理済み食品を購入する人が多くなっていました。このことから、一概に時短といっても、調理の楽しみの有無によってその内容に差があることが分かりました。

これらのことから、家庭における調理では時短がすっかり定着しており、今後もこの傾向は、高まっていくことが予想されます。一方、調理するシーンによって楽しみや時短の意識、作るメニューは異なることから、シーンに応じたメニューや調理方法、調理の楽しさに繋がるコト作りの提案がより大切なのではないのでしょうか。

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 2014年4月24日 ※ホームページでは、バックナンバーをご覧ください。
 ※本レポートの文章、データ、イラストを許可なく複製、複製、転記することを禁じます。



揮発性有機化合物を含まない植物油の Non-VOCインキを使用しています。

