

’15キッチンにおける『油』の存在調査 70代は揚げ物に対してポジティブなイメージあり 揚げ物を食べて活力アップ！

近年、少子高齢化が急速に進展しており、2014年には65歳以上の高齢者が26.0%となりました。当研究グループでは、定期的に食用油の購入、食用油を使った調理、揚げ物惣菜などに関する調査を実施しています。今回の調査では高齢化の進展を背景に、新たに70代を調査対象に加え、20代～70代の女性1,262名に調査を行いました。本レポートでは調査対象者の中で最も若い20代と最も高齢の70代を比較することで、両者の意識や実態の差を明らかにしました。

ポイント

- ① 食用油の使い切り期間、1か月以内は20代が20%、70代が54%
- ② 70代の90%程度が“健康に良さそう”を理由にオリーブオイルを使用
- ③ 20代の食用油の購入重視点、“価格の安さ”が最優先
- ④ 調理時間が短く、調理に対する負担も多く感じている20代
- ⑤ 調理が簡単な炒め物を作る20代、健康に良い煮物を作る70代
- ⑥ 夕食での揚げ物調理回数、20代平均月1.3回、70代3.8回
- ⑦ 揚げ物での食用油の使用回数、20代の40%程度が“1回で捨てる”
- ⑧ 炒め物調理に、食材の多様さや彩りの豊かさを評価している70代
- ⑨ 揚げ物へのイメージ、70代は“腹持ちのよさ”や“活力が湧く”ことを評価
- ⑩ 20代はコンビニ、70代はデパートで揚げ物惣菜を購入する傾向あり
- ⑪ 揚げ物惣菜購入理由、20代は“料理が面倒”、70代は“少量で買える”から

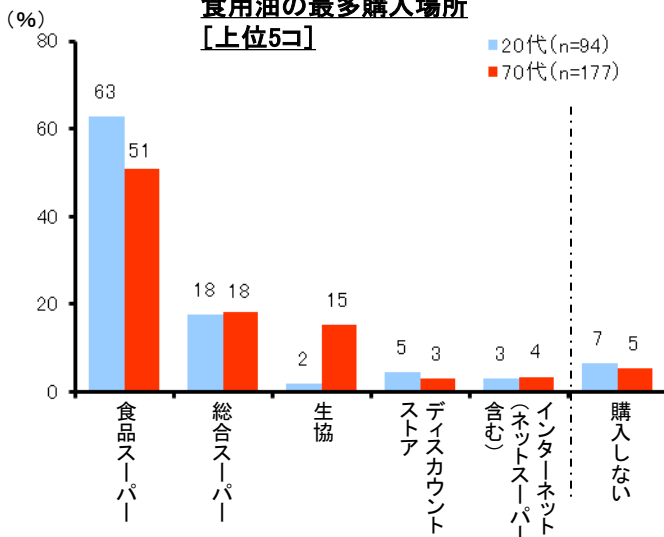
調査概要

調査実施	: 2015年11月6～10日	サンプル数	: 20代 94サンプル 70代 177サンプル
調査方法	: インターネット		(人口動態に基づき割付を決定)
調査地域	: 全国		
調査対象	: 20代、70代の女性		

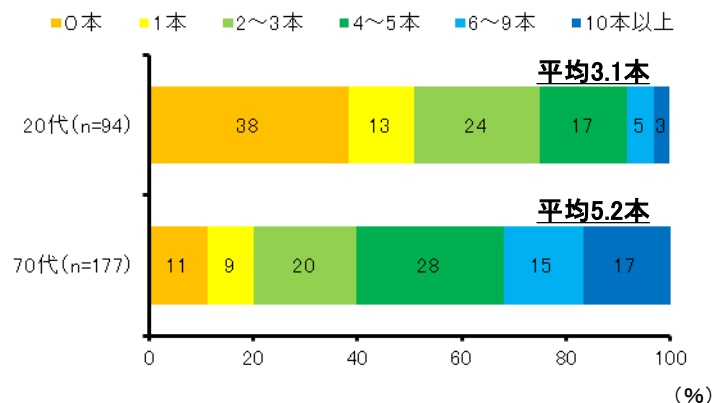
食用油の購入

- ✓ 食用油の購入場所は、20代、70代とも「食品スーパー」が最も高くなりました。また両者を比べると、「生協」が70代で13ポイント高くなりました。
- ✓ 未開封の食用油ストック本数は、20代が「0本」(38%)、70代が「4～5本」(28%)で最も高くなり、平均本数は20代が3.1本、70代が5.2本となりました。

食用油の最多購入場所
[上位5コ]



未開封の食用油ストック本数



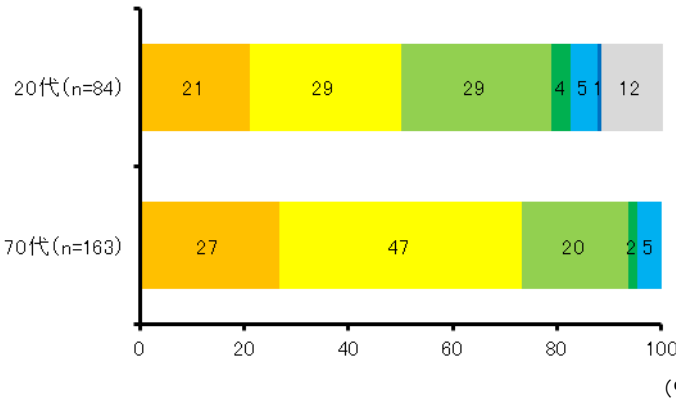
①食用油の使い切り期間、1か月以内は20代が20%、70代が54%

- ✓ 一般食用油※1の購入容量は、20代が「500～999g」(29%)、「1000～1299g」(29%)、70代が「500～999g」(47%)で最も高くなりました。
- ✓ 一般食用油の使い切り期間は、「1か月以内※2」が20代は20%、70代は54%となり、70代の使い切り期間が短いことが分かりました。

※1: 特定保健用食品、ごま油、オリーブオイル以外のサラダ油やキャノーラ油などを指す
 ※2: 「1週間以内」、「2～3週間程度」、「1か月程度」の合計

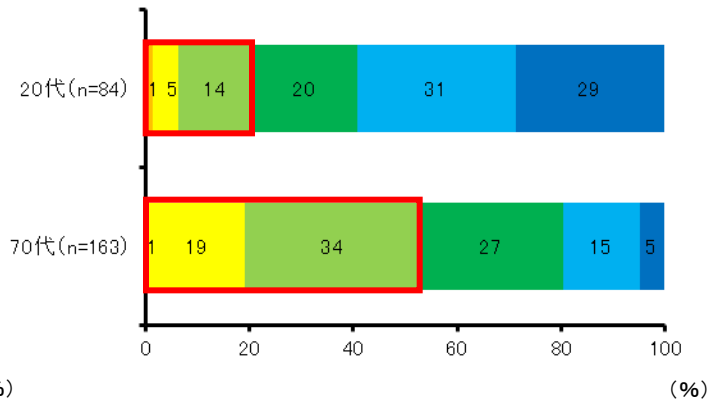
一般食用油の購入容量(一般食用油を使用する人のみ回答)

■ 500g未満 ■ 500～999g ■ 1000～1299g ■ 1300～1499g
 ■ 1500～1999g ■ 2000g以上 ■ 分からない



一般食用油の使い切り期間(一般食用油を使用する人のみ回答)

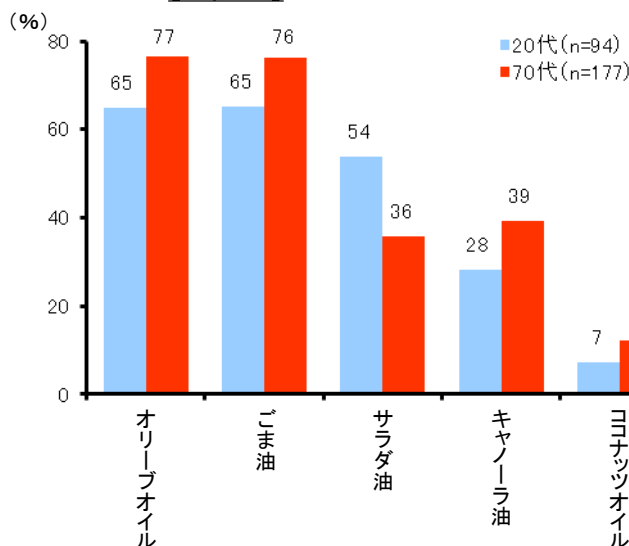
■ 1週間以内 ■ 2～3週間程度 ■ 1か月程度
 ■ 2か月程度 ■ 3～5か月程度 ■ 6か月以上



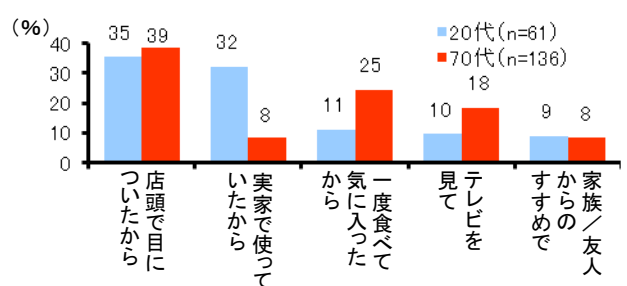
②70代の90%程度が“健康に良さそう”を理由にオリーブオイルを使用

- ✓ 使用中の食用油の種類は、20代、70代とも「オリーブオイル」、「ごま油」が最も高くなり、20代と比べると「オリーブオイル」、「ごま油」とも70代で高くなりました(各12ポイント、11ポイント増)。また、「サラダ油」は20代で18ポイント、「キャノーラ油」は70代で9ポイント高くなりました。
- ✓ オリーブオイルの使用・購入のきっかけは、20代、70代とも「店頭で目についたから」が最も高くなりました。両者を比べると、「実家で使っていたから」が20代で24ポイント、「一度食べて気に入ったから」が70代で13ポイント高くなりました。また、オリーブオイルの使用・購入の理由は、20代、70代とも「健康に良さそうだから」が最も高くなりましたが、70代の方が20代よりも37ポイント高くなりました。

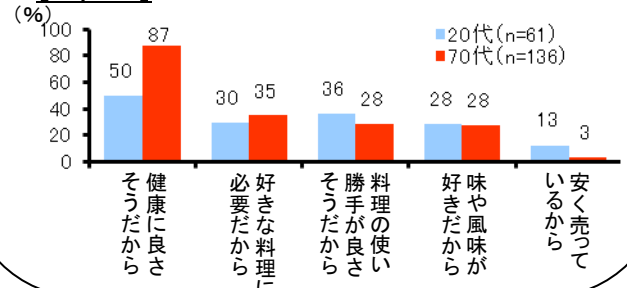
使用中の食用油の種類(複数回答)
 [上位5コ]



オリーブオイルの使用・購入のきっかけ(複数回答)
 [上位5コ]



オリーブオイルの使用・購入の理由(複数回答)
 [上位5コ]

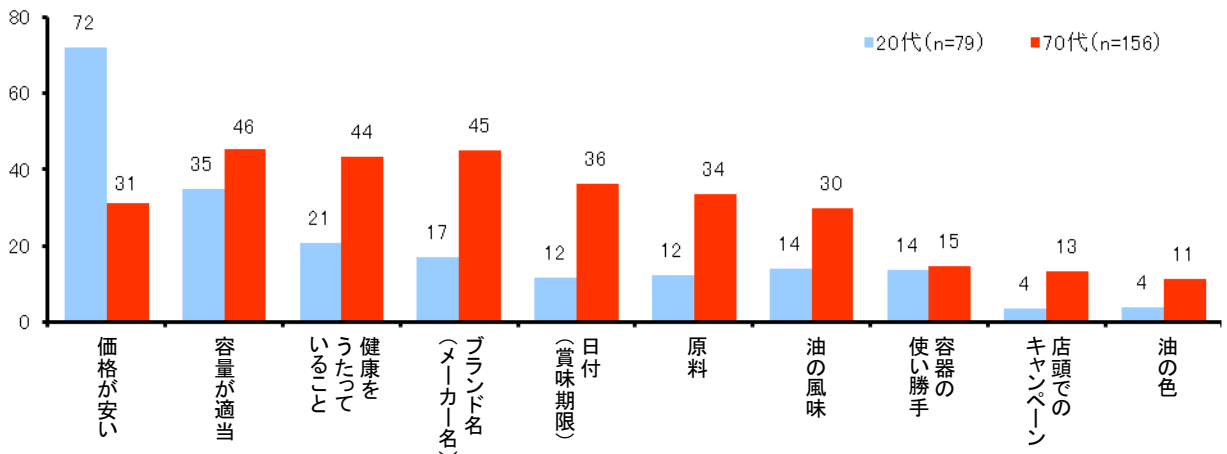


③20代の食用油の購入重視点、“価格の安さ”が最優先

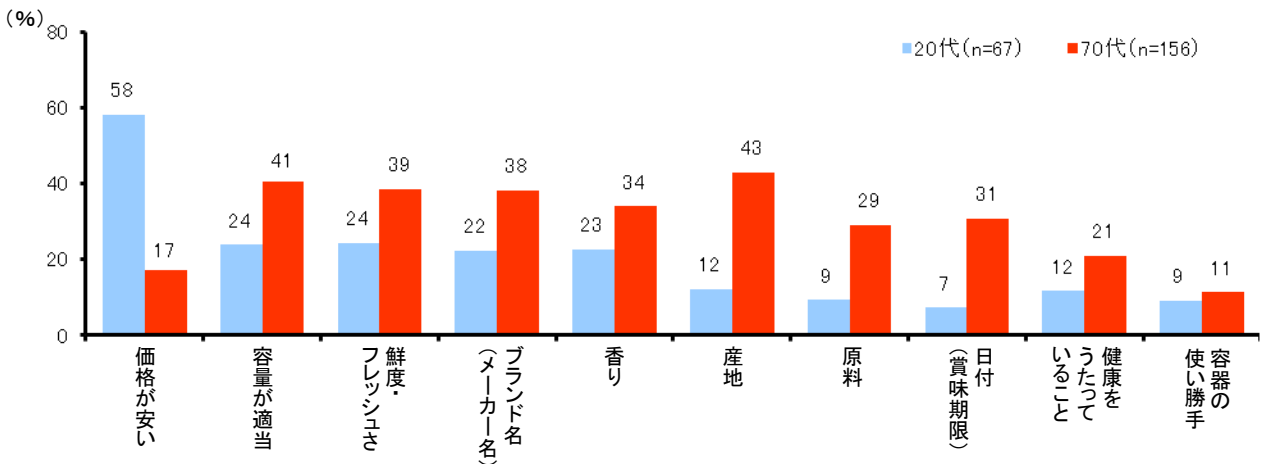
- ✓ 一般食用油の購入重視点は、20代が「価格が安い」(72%)、70代が「容量が適当」(46%)が最も高くなりました。
- ✓ オリーブオイルの購入重視点は、20代が「価格が安い」(58%)、70代が「産地」(43%)が最も高くなりました。
- ✓ ごま油の購入重視点は、20代が「価格が安い」(57%)、70代が「香り」(48%)が最も高くなりました。
- ✓ 両者を比べると、「価格が安い」は20代で顕著に高くなりました(一般食用油41ポイント、オリーブオイル41ポイント、ごま油43ポイント)。70代は「価格が安い」以外の多くの項目で高くなり、「ブランド名(メーカー名)」や「産地」、「原料」などが重視されていました。

購入重視点(各食用油を使用している人&自分で購入している人のみ・複数回答)
【上位10コ】

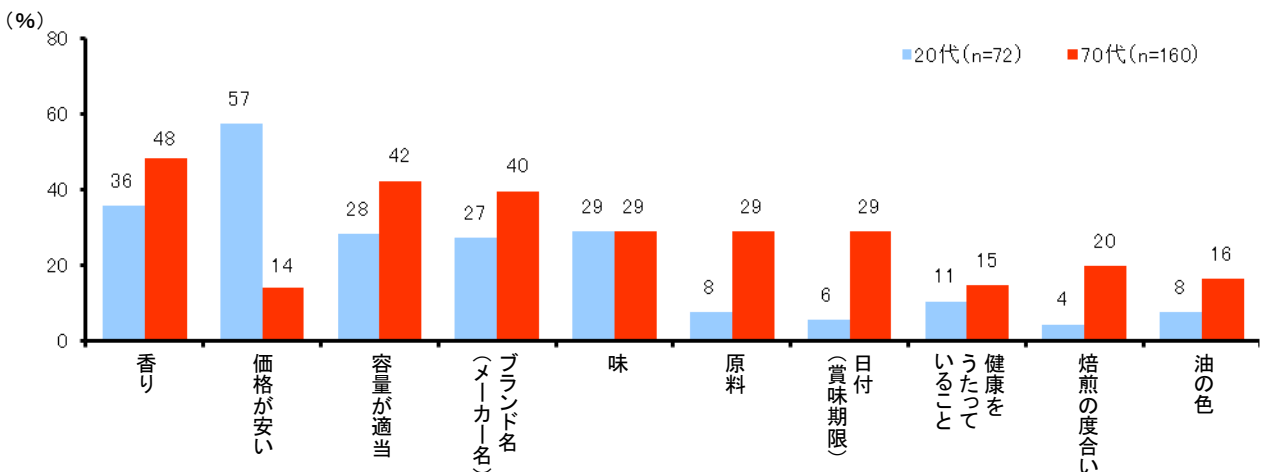
<一般食用油> (%)



<オリーブオイル> (%)



<ごま油> (%)

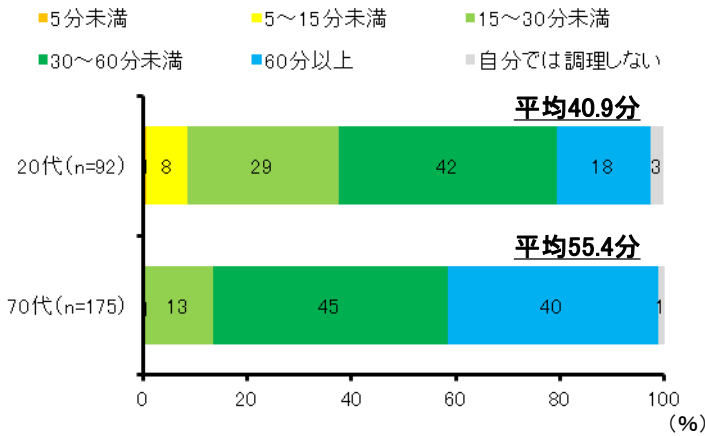


調理スタイル

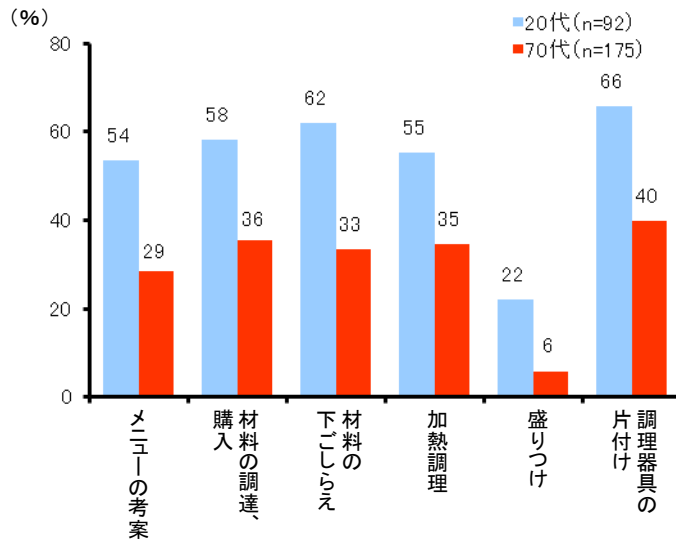
④調理時間が短く、調理に対する負担も多く感じている20代

- ✓ 夕食の調理時間は、20代、70代ともに「30～60分未満」が最も高くなりました。平均調理時間は、20代が40.9分、70代が55.4分となり、70代の方が約15分長くなりました。
- ✓ 調理に関して時間や手間を感じる項目は、20代、70代ともに「調理器具の片付け」が最も高くなりましたが、20代の方が全ての項目で顕著に高いことが分かりました。

夕食の調理時間(調理する人のみ回答)



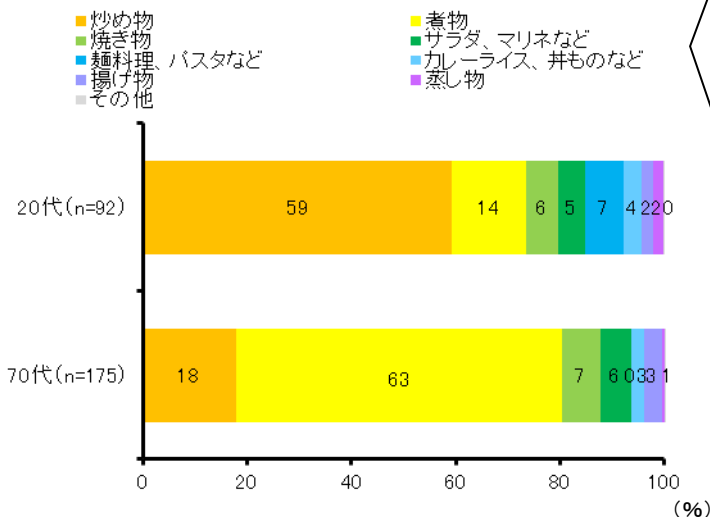
調理段階で時間や手間を感じること(調理する人のみ回答)
【「非常に時間、手間がかかる」+「時間、手間がややかかる」の合計】



⑤調理が簡単な炒め物を作る20代、健康に良い煮物を作る70代

- ✓ 最もよく作る料理は、20代は「炒め物」(59%)、70代は「煮物」(63%)が最も高くなりました。
- ✓ 20代が炒め物を作る理由として、「調理が簡単だから」(64%)が顕著に高くなりました。また、70代が煮物を作る理由は、「健康に良い調理法だから」(25%)が最も高くなり、次いで「家族が好きだから」(23%)となりました。

最もよく作る料理(調理する人のみ回答)



それぞれの料理を作る理由(調理する人のみ回答)

<炒め物(20代/n=55)>

1位	調理が簡単だから	64%
2位	自分が好きだから	16%
3位	家族が好きだから	10%

<煮物(70代/n=109)>

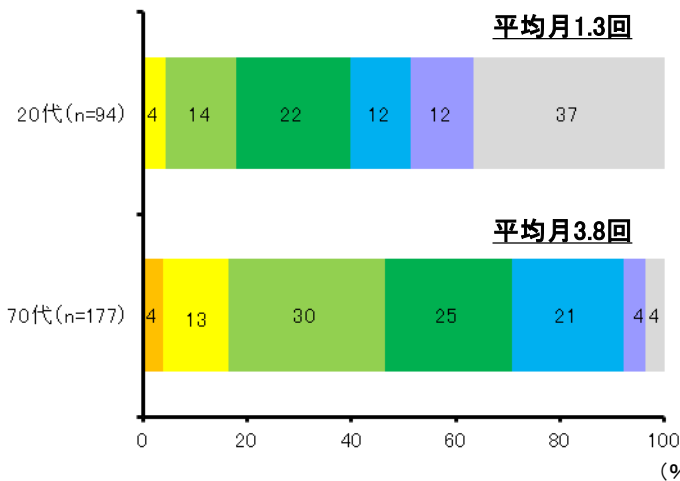
1位	健康に良い調理法だから	25%
2位	家族が好きだから	23%
3位	自分が好きだから	19%

⑥夕食での揚げ物調理回数、20代平均月1.3回、70代3.8回

- ✓ 夕食の揚げ物頻度は、20代が「まったくしない」(37%)、70代が「月に3~5回」(30%)で最も高くなりました。平均調理回数は、20代が月1.3回だったのに対し、70代は月3.8回となりました。
- ✓ 揚げ物に使用する調理器具は、20代が「フライパン」(58%)、70代が「天ぷら鍋(揚げ物専用鍋)」(46%)で最も高くなりました。

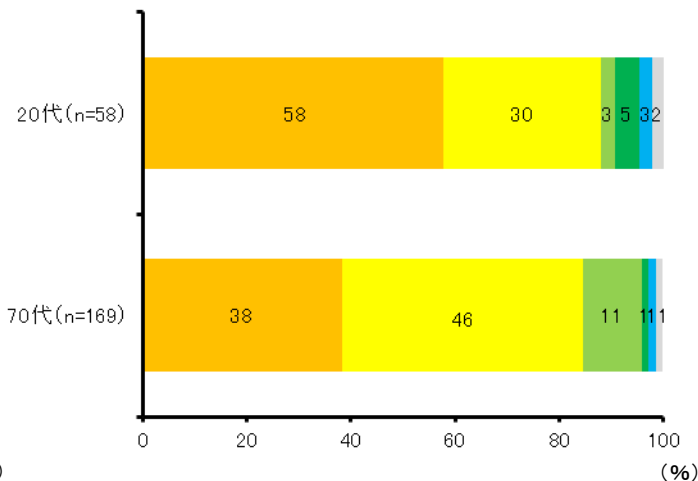
夕食の揚げ物頻度

- ほぼ毎日
- 月に6~10回
- 月に3~5回
- 月に1~2回
- 2~3か月に1回
- 半年に1回以下
- まったくしない



揚げ物に使用する調理器具(揚げ物を作る人のみ回答)

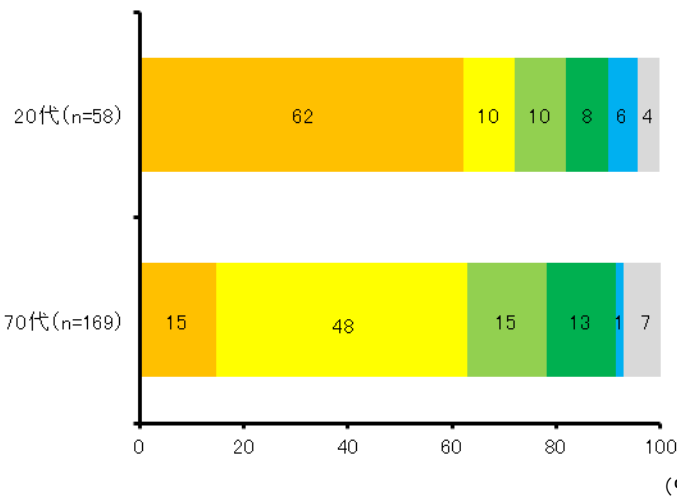
- フライパン
- 天ぷら鍋(揚げ物専用鍋)
- 中華なべ
- ミルクパン
- 電気フライヤー
- その他



- ✓ よく作る揚げ物メニューは、20代が「唐揚げ」(62%)、70代が「天ぷら」(48%)で最も高くなりました。
- ✓ 揚げ物をする際の油の量は、20代、70代とも「具材がぎりぎり被る程度」が最も高くなり、次いで20代は「具材が半分程度被る(表面が焼ける)程度に油を使う」、70代は「具材が全て被るようにたっぷりの油を使う」となり、20代の方が少量の食用油で揚げ物をしている様子が伺えました。

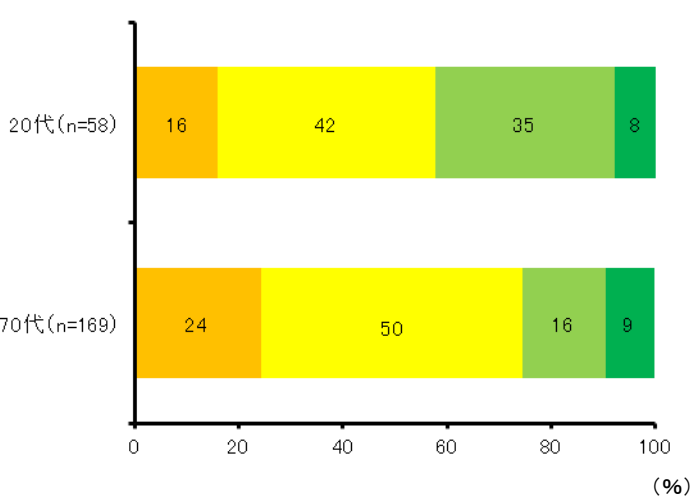
よく作る揚げ物メニュー(揚げ物を作る人のみ回答)

- 唐揚げ
- 天ぷら
- とんかつ
- フライ
- コロッケ
- その他



揚げ物時の食用油の量(揚げ物を作る人のみ回答)

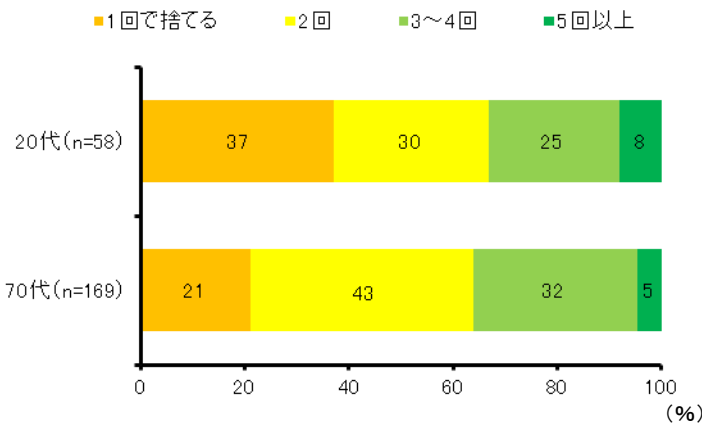
- 具材が全て被るようにたっぷりの油を使う
- 具材がぎりぎり被る程度に油を使う
- 具材が半分程度被る(表面が焼ける)程度に油を使う
- 具材の表面に塗る程度に油を使う



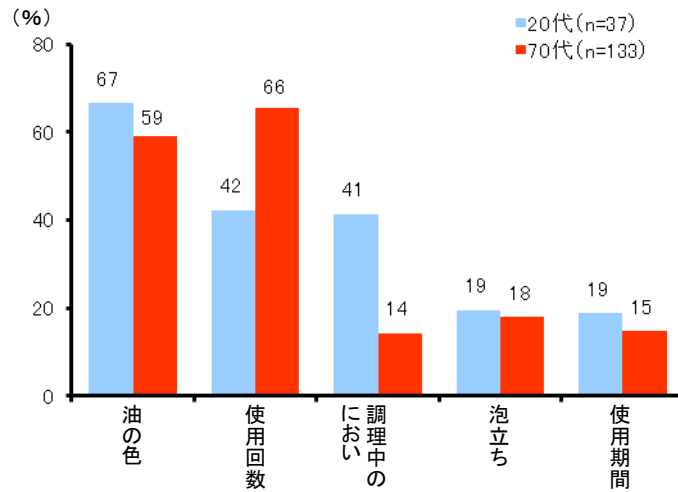
⑦揚げ物での食用油の使用回数、20代の40%程度が“1回で捨てる”

- ✓ 揚げ物で同じ食用油を使う回数は、20代が「1回で捨てる」(37%)、70代が「2回」(43%)で最も高くなりました。
- ✓ 繰り返し使用した食用油の処理基準は20代が「油の色」(67%)、70代が「使用回数」(66%)で最も高くなりました。両者を比べると、20代は70代よりも「調理中において」(27ポイント)を重視し、70代は20代よりも「使用回数」(24ポイント)を重視していました。

揚げ物で同じ食用油を使う回数(揚げ物を作る人のみ回答)



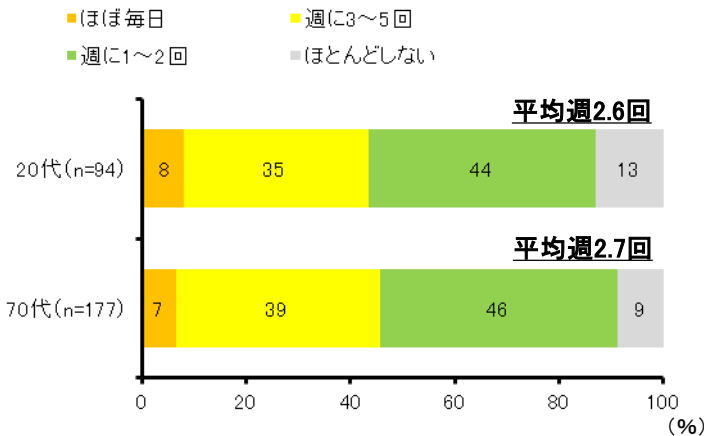
繰り返し使用した食用油の処理基準
(2回以上食用油を使う人のみ・複数回答)
【上位5コ】



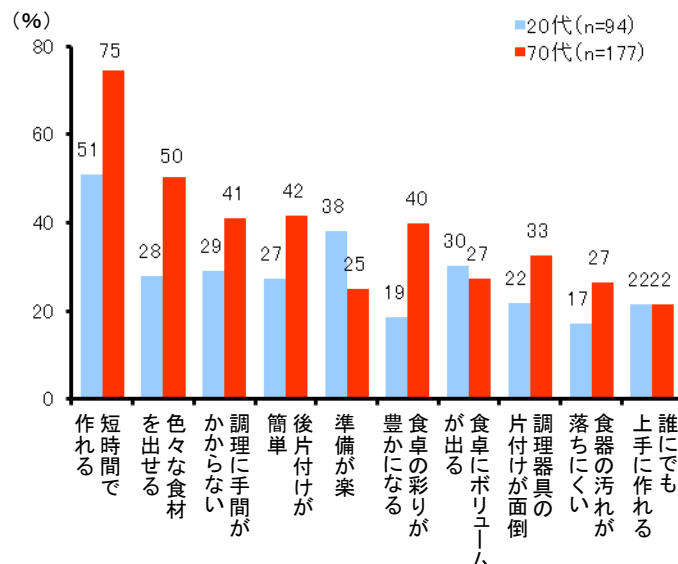
⑧炒め物調理に、食材の多様さや彩りの豊かさを評価している70代

- ✓ 夕食の炒め物頻度は、20代、70代ともに「週に1~2回」が最も高くなりました。平均調理回数は、20代が2.6回、70代が2.7回と、大きな差はみられませんでした。
- ✓ 炒め物調理に感じることで、20代、70代ともに「短時間で作れる」が最も高くなりましたが、70代の方が20代よりも24ポイント高くなりました。
- ✓ 両者を比べると、多くの項目で70代の方が高く、「色々な食材を出せる」、「食卓の彩りが豊かになる」は20ポイント以上の差がありました。

夕食の炒め物頻度



炒め物調理に感じること(複数回答)
【上位10コ】

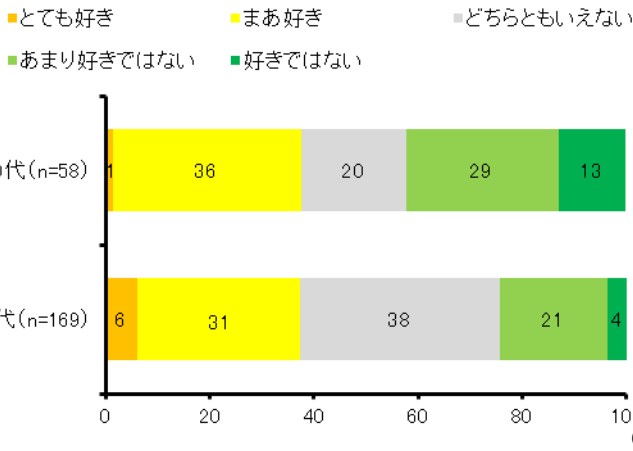


⑨揚げ物へのイメージ、70代は“腹持ちのよさ”や“活力が湧く”ことを評価

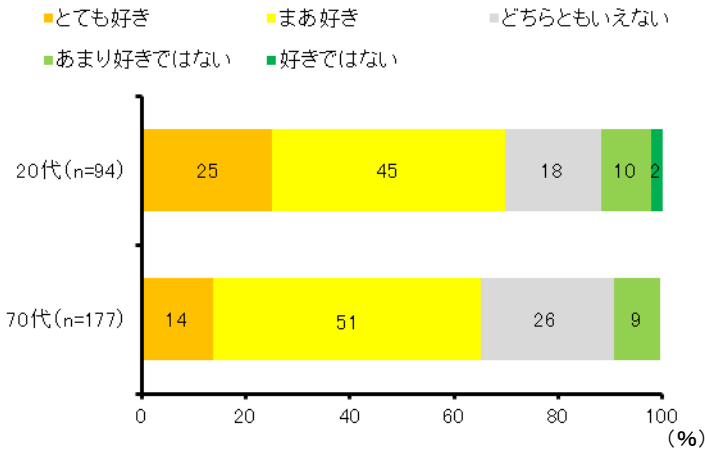
- ✓ 揚げ物調理が「好き※」な割合は、20代、70代とも39%となりました。また、揚げ物を食べるのが「好き」な割合は、20代が70%、70代が65%となりました。
- ✓ 揚げ物調理に感じることは、20代は「油がはねて危険」(63%)が、70代は「食卓にポリユームが出る」、
「調理器具の片付けが面倒」(47%)が高くなりました。
- ✓ 揚げ物を食べることに感じることとして、20代は「太りやすい」(50%)が、70代は「お腹がいっぱいなる」
(33%)が最も高くなり、両者を比べると、「太りやすい」(20代50%、70代27%)で最も差が大きくなりました。
また、70代では「腹持ちがいい」「食感がいい」「活力が湧く」などのポジティブなイメージが高くなる
のが特徴的でした。

※:「とても好き」、「まあ好き」の合計

揚げ物調理への好意度(揚げ物を作る人のみ回答)

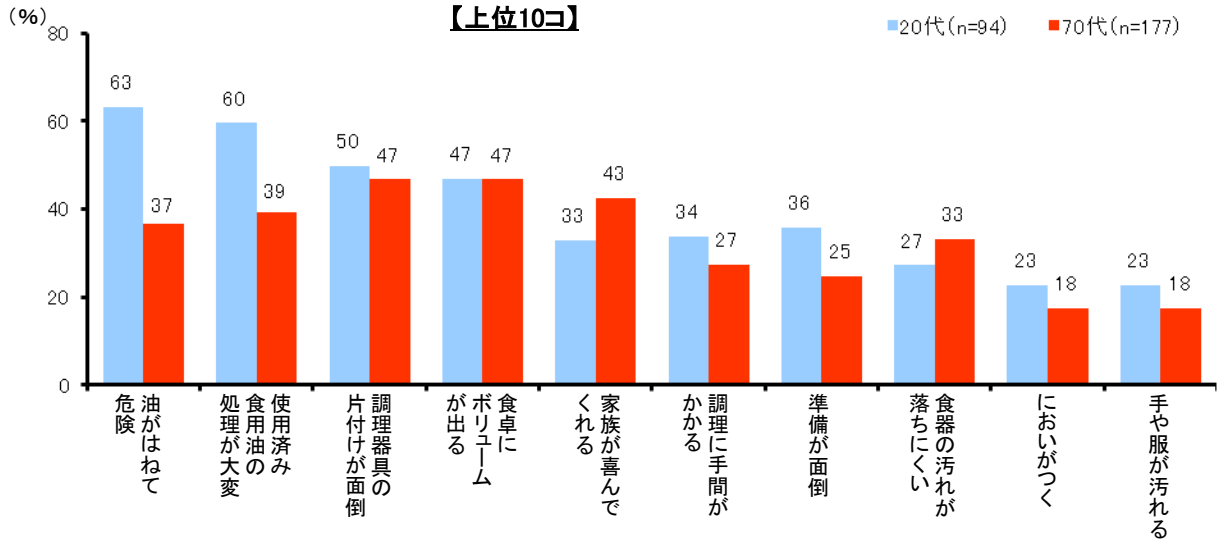


揚げ物を食べることへの好意度



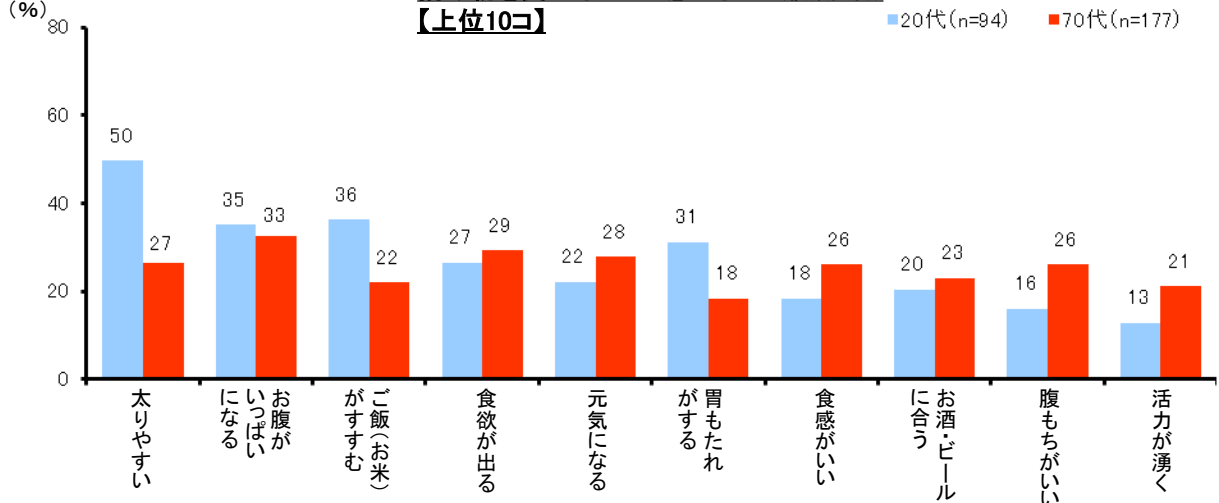
揚げ物調理に感じること(複数回答)

【上位10コ】



揚げ物を食べることに感じること(複数回答)

【上位10コ】

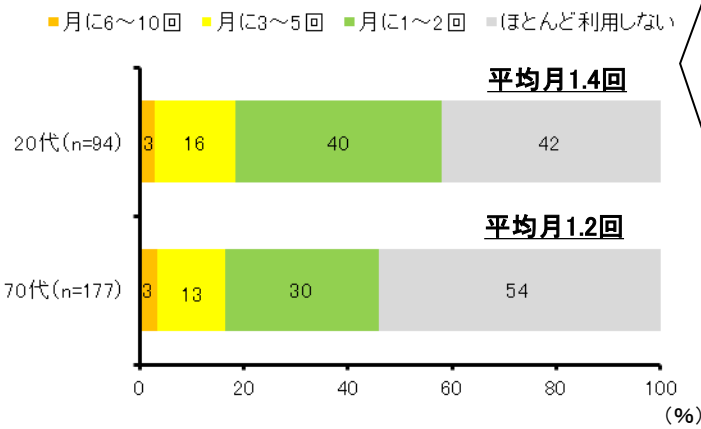


揚げ物惣菜の購入

⑩20代はコンビニ、70代はデパートで揚げ物惣菜を購入する傾向あり

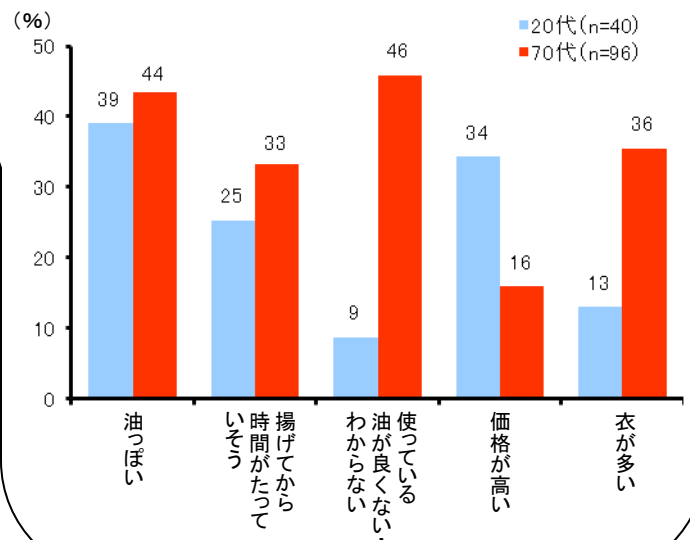
- ✓ 揚げ物惣菜の購入頻度は、20代、70代ともに「ほとんど利用しない」が最も高くなりました。また、平均購入回数は、20代が月1.4回、70代が月1.2回となりました。
- ✓ 揚げ物惣菜を利用しない理由は、20代が「油っぽい」(39%)、70代が「使っている油が良くない・わからない」(46%)で最も高くなりました。両者を比べると、70代が「使っている油が良くない・わからない」で最も高くなりましたが、20代は最も低くなりました。

揚げ物惣菜の購入頻度



揚げ物惣菜を利用しない理由

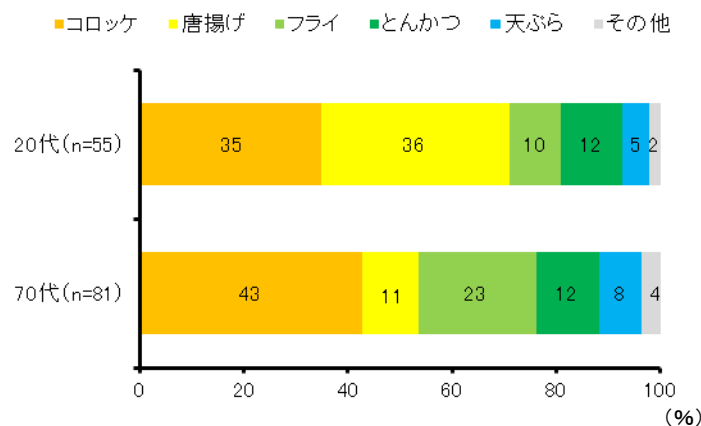
(揚げ物惣菜をほとんど利用しない人のみ・複数回答)
【上位5コ】



- ✓ よく購入する揚げ物惣菜は、20代が「唐揚げ」(36%)、70代が「コロッケ」(43%)で最も高くなりました。
- ✓ 揚げ物惣菜の購入場所は、20代、70代ともに「食品スーパー」が最も高くなりました。両者を比べると、「コンビニ」、「食品スーパー」が20代で各19ポイント、17ポイント高くなり、「デパート」が70代で16ポイント高くなりました。

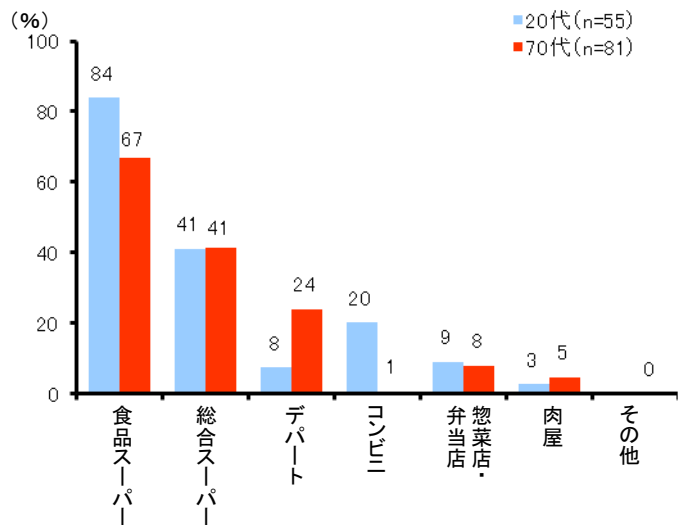
よく購入する揚げ物惣菜

(揚げ物惣菜を利用する人のみ回答)



揚げ物惣菜の購入場所

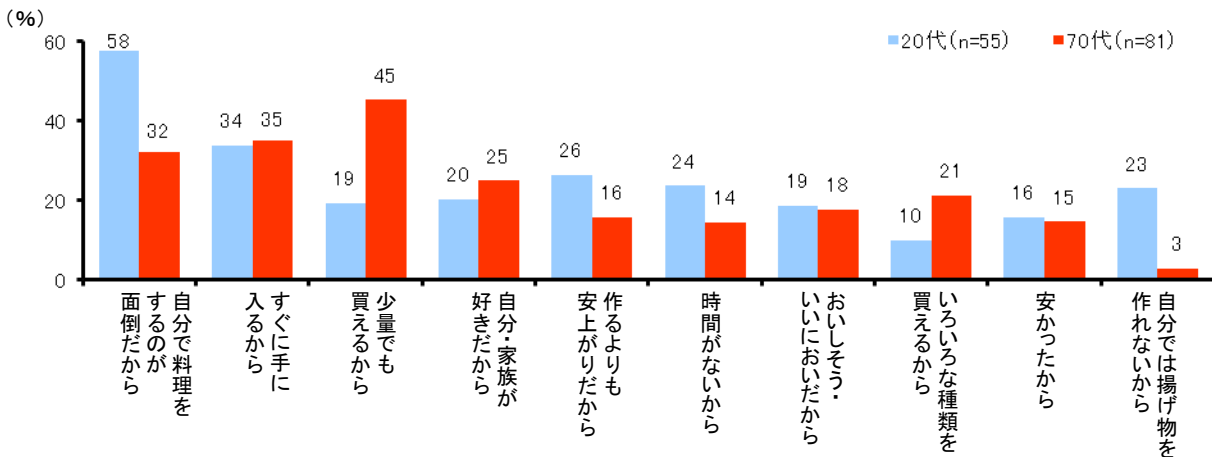
(揚げ物惣菜を利用する人のみ・複数回答)



⑪揚げ物惣菜購入理由、20代は“料理が面倒”、70代は“少量で買える”から

- ✓ 揚げ物惣菜の購入理由は、20代が「自分で料理をするのが面倒だから」(58%)、70代が「少量でも買えるから」(45%)で最も高くなりました。両者を比べると、20代、70代それぞれの最も高くなった理由で、両者の差が最も大きくなりました。(「自分で料理をするのが面倒だから」(20代58%、70代32%)、「少量でも買えるから」(20代19%、70代45%。)

揚げ物惣菜購入理由(揚げ物惣菜を利用する人のみ・複数回答)
[上位10コ]



今回の調査結果から

「食用油の購入」では、20代は1000g以上の比較的大容量の一般食用油を購入する人が半数程度いるものの、使い切り期間は3か月以上が6割程度となり、適切な期間(開封後1~2か月以内)で食用油を使い切れていない様子が伺えました。食用油の購入重視点として、20代はどの食用油も「価格」が最優先でしたが、70代はオリーブオイルは「産地」、ごま油は「香り」と、食用油によってこだわりが異なっていることが分かりました。

「調理スタイル」では、20代は調理時間が短く、「メニュー決め」から「片付け」に至る多くの調理工程において手間を強く感じていること、また最もよく作る料理として調理が簡単という理由から半数以上が「炒め物」を選んでいることから、手間のかかる調理は敬遠している様子も伺えました。「揚げ物」は、20代より70代の方がよく調理しており、揚げ物を食べることが好きと回答した70代も7割程度いることが分かりました。また、揚げ物を食べることにに関して、20代は「太りやすい」、「胃もたれがする」といったネガティブな意見が、一方70代は「腹持ちがいい」、「活力が湧く」といったポジティブな意見が挙げられていました。

「揚げ物惣菜の購入」では、購入頻度に両者で大きな差はないものの、惣菜を利用しない理由として、20代は「値段」や「油っぽさ」、70代は「使用している油が良くない／分からない」、「衣が多い」を挙げており、年代により非購入ポイントが異なることが分かりました。また、揚げ物惣菜購入理由から、20代は家庭で揚げ物をしない分、市販の揚げ物惣菜を購入している様子が伺え、70代は少量で、いろいろな種類が買えることを重視していることが分かりました。

女性の社会進出などにより、食を取巻く意識やスタイルは大きく変化しています。20代の調理簡便化がどこまで進んでいくのか、またこれから70代になる団塊世代の食意識や調理スタイルが変化していくのかなど、今後の変化にも注目していく必要があると考えられます。



《お問合せ先》

日清オイリオグループ株式会社 中央研究所 生活科学研究グループ <http://www.nisshin-oillio.com>
〒239-0832 神奈川県横須賀市神明町1番地 TEL.046-837-2404

※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。

“植物の手カラ”