



## '18 キッチンにおける『油』の存在調査

- ◆ アマニ油やオリーブオイルを使い始めたきっかけ、「健康に良さそう」
- ◆ 揚げ物惣菜、「温めなおしてもおいしい」「冷めてもおいしい」を重視

2019年3月28日

日清オイリオグループ株式会社

中央研究所 生活科学研究課

## 【目的】

日清オイリオグループ(株)生活科学研究課では、「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、また惣菜利用の意識などについて継続的に調査しています。

本レポートは、2018年の調査結果に加え、1998年から2018年までの推移を分析し、生活者を取り巻く食用油の傾向について、分析結果をまとめました。

### 調査結果のポイント

- ①20代の約10人に一人が食用油未使用
- ②アマニ油やオリーブオイル、「健康に良さそう」  
ごま油、“健康”よりも“味や風味”が使い始めた/購入したきっかけ
- ③よく作る料理、2005年は「煮物」(43.0%)、2018年は「炒め物」(50.4%)
- ④炒め物調理、簡単なイメージがあるものの、ホンネは面倒
- ⑤炒め物調理、オリーブオイルは60代が27.8%で最も高く
- ⑥月1回以上揚げ物調理をする人、2012年以降6割を維持
- ⑦揚げ物調理、油はねがストレスに
- ⑧70%前後が揚げ物を食べることが「好き」
- ⑨市販の揚げ物惣菜、「温めなおしてもおいしい」「冷めてもおいしい」を重視
- ⑩市販の揚げ物惣菜を購入しない人、“揚げたて”へのこだわり強く
- ⑪市販の惣菜、自分で作るよりも“おいしい”

## 調査概要

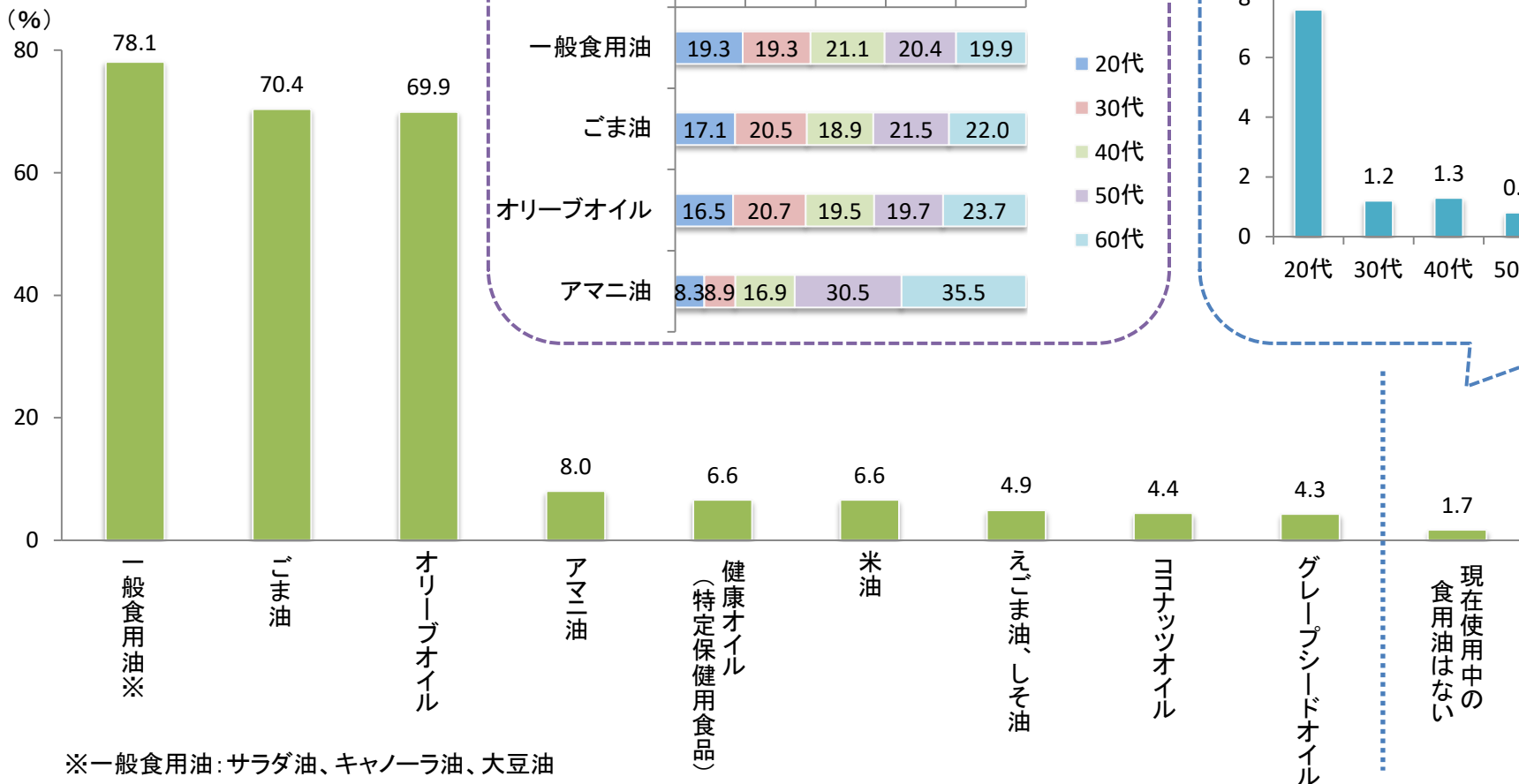
調査実施期間	対象者範囲	調査方法	サンプル数
1998年 6月	全国の20～60代の女性	郵送調査	653s
1999年 7-8月			711s
2000年 10月		郵送調査及び、web調査	1879s
2001年 11-12月		郵送調査	556s
2002年 10月			550s
2005年 9月			699s
2006年 10月			696s
2009年 10-11月			404s
2012年 11月		web調査	1151s
2015年 11月			1084s
2018年 11月			1189s

※回収した調査対象者の年齢構成を、母集団となる全国の人口構成比で補正する統計処理(ウエイトバック)を適用。

# ①20代の約10人に一人が食用油未使用

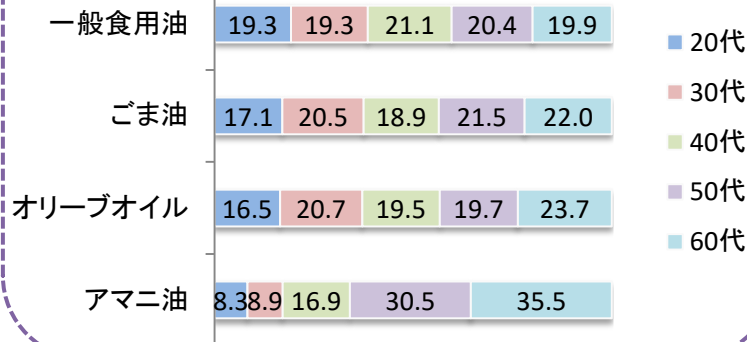
## Q1. ご使用中の食用油の種類は何ですか？（複数回答）

【上位9項目掲載】

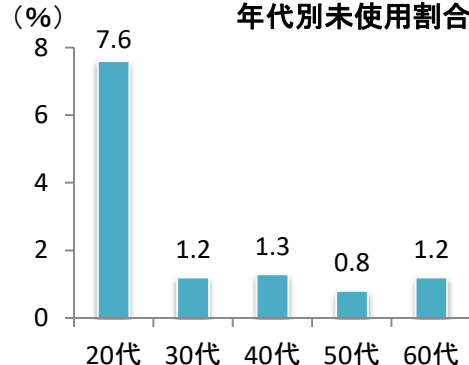


◎各食用油の年代別使用割合

0 20 40 60 80 100 (%)



◎「現在使用中の食用油はない」の年代別未使用割合



※一般食用油: サラダ油、キャノーラ油、大豆油

- ✓ 一般食用油、ごま油、オリーブオイルは、70～80%と高い割合でした。
- ✓ 一般食用油、ごま油、オリーブオイルは年代による使用割合に差はみられないものの、アマニ油は、60代、50代が高くなりました。
- ✓ 「現在使用中の食用油はない」を年代別にみると、20代が7.6%で最も高く、その他の年代は1%前後でした。

## ②アマニ油やオリーブオイル、「健康に良さそう」

ごま油、“健康”よりも“味や風味”が使い始めた/購入したきっかけ

### Q2. 使用中の食用油を使い始めた/購入したきっかけは何ですか？

(各食用油使用者のみ/複数回答)

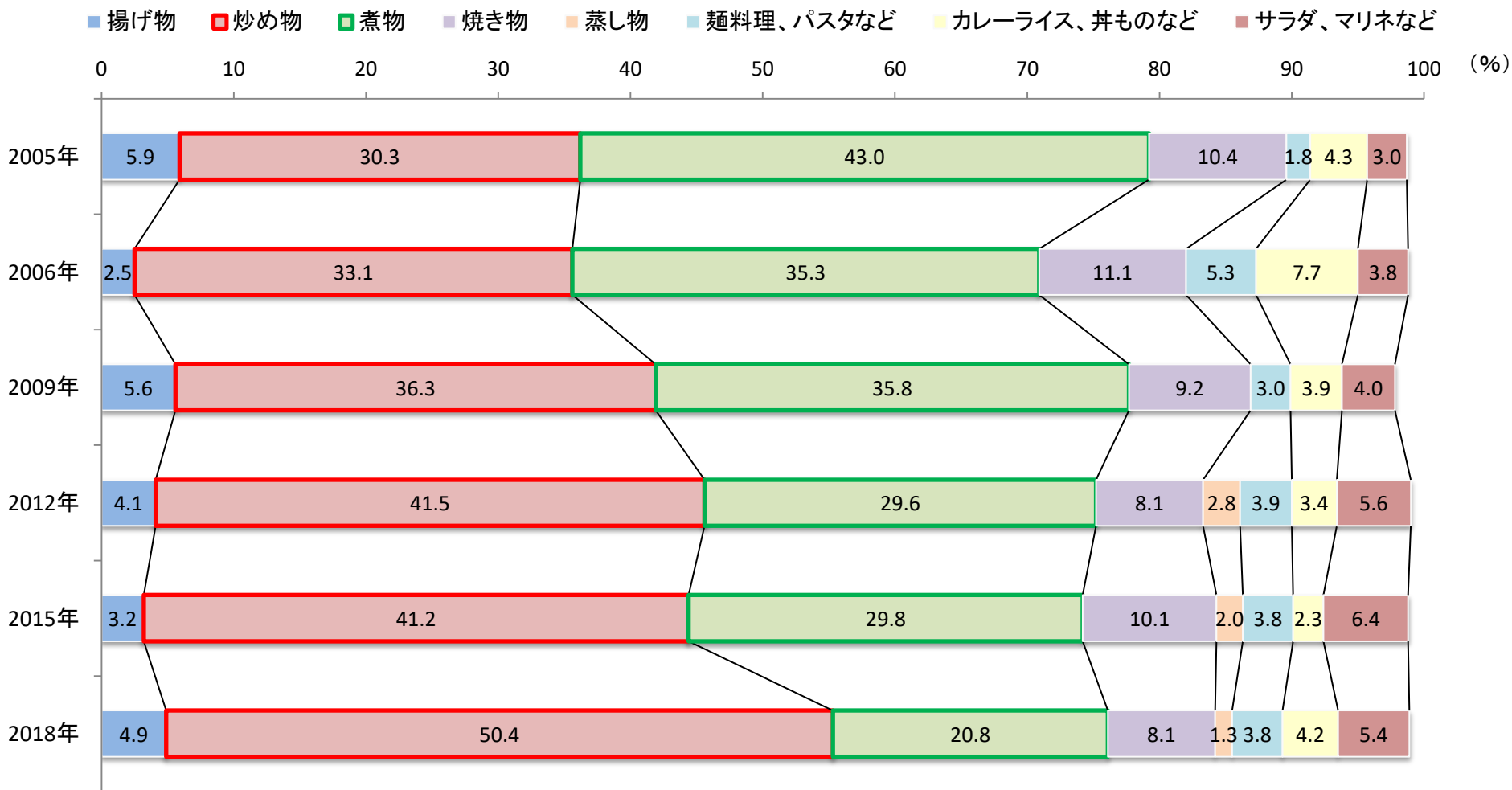
【上位3項目掲載】

	一般食用油	ごま油	オリーブオイル	アマニ油	健康オイル (特定保健用食品)	米油	えごま油、 しそ油	ココナッツオイル	グレープシード オイル
1位	料理の 使い勝手が 良さそう 47.6%	味や風味が 好き 53.3%	健康に 良さそう 60.8%	健康に 良さそう 93.4%	健康に 良さそう 90.3%	健康に 良さそう 89.9%	健康に 良さそう 88.7%	健康に 良さそう 79.1%	健康に 良さそう 54.0%
2位	欲しい油が 安かった 28.5%	好きな料理 に必要 39.0%	好きな料理 に必要 37.8%	味や風味が 好き 7.3%	料理の 使い勝手が 良さそう 17.8%	料理の 使い勝手が 良さそう 22.1%	味や風味が 好き 13.5%	味や風味が 好き 36.1%	料理の 使い勝手が 良さそう 30.7%
3位	油売り場で 最も 安かった 24.6%	健康に 良さそう 38.8%	料理の 使い勝手が 良さそう 34.4%	容量が 少ない 7.3%	欲しい油が 安かった 8.7%	味や風味が 好き 12.2%	好きな料理 に必要 10.0%	好きな料理 に必要 25.6%	味や風味が 好き 25.8%

- ✓ 一般食用油、ごま油以外は「健康に良さそう」が1位でした。
- ✓ 一般食用油は「欲しい油が安かった」、「油売り場で最も安かった」が上位に挙がっているのも特徴的でした。
- ✓ 「味や風味が好き」はごま油が53.3%で最も高くなり、次いでココナッツオイル(36.1%)となりました。

### ③よく作る料理、2005年は「煮物」(43.0%)、2018年は「炒め物」(50.4%)

#### Q3. よく作る料理は何ですか？(調理する人のみ回答)



✓ 2005年は1位「煮物」、2位「炒め物」でしたが、調査年毎に「煮物」が減り、「炒め物」が増えていく傾向にあり、2018年には50%以上が「炒め物」となりました。

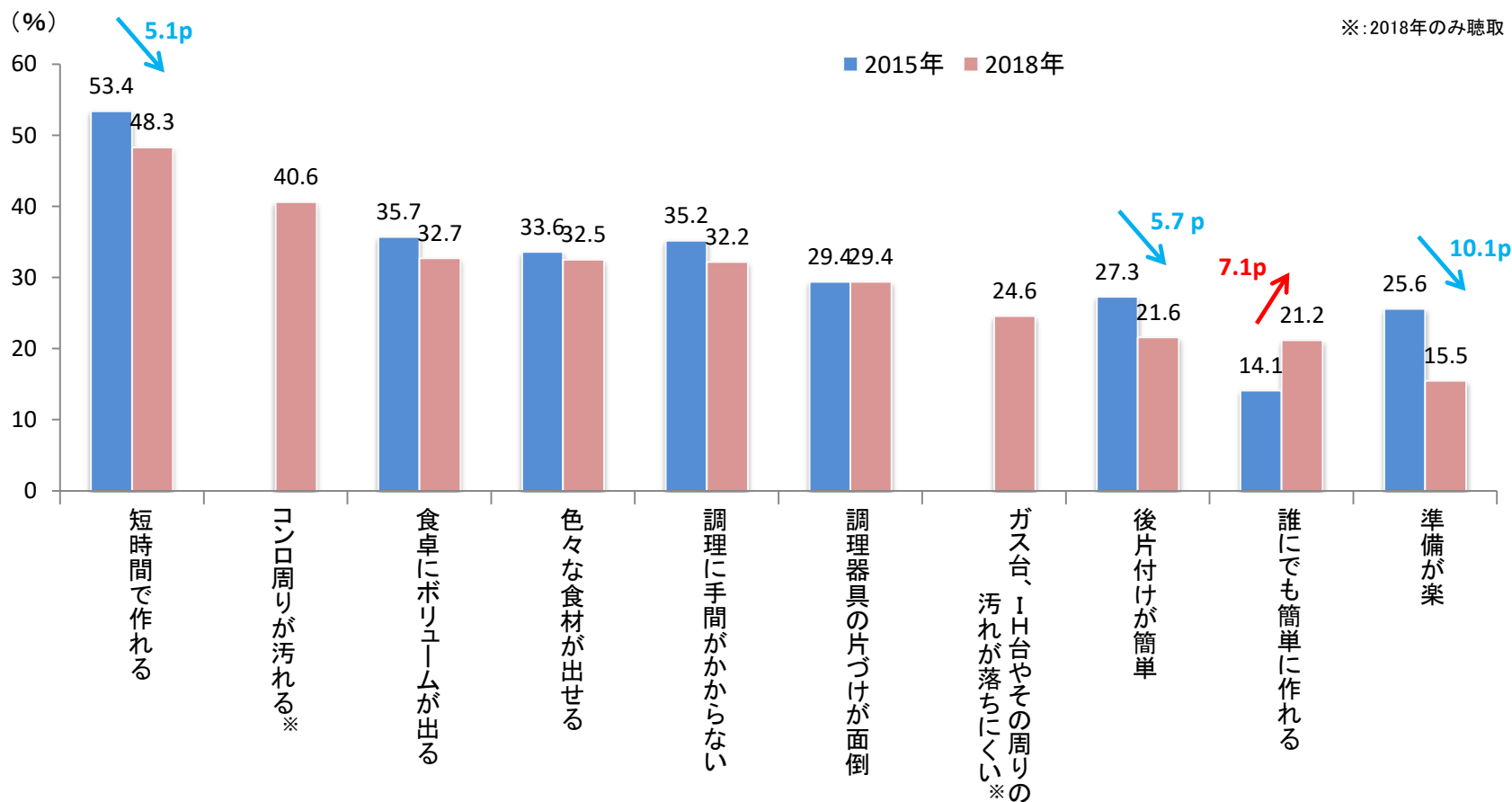
✓ 2005年と比べると、2018年は「サラダ・マリネ」が2.4ポイント、「麺料理、パスタなど」が2.0ポイント高くなりました。

## ④炒め物調理、簡単なイメージがあるものの、ホンネは面倒

### Q4. 炒め物調理に対して感じることは何ですか？(複数回答)

【上位10項目掲載】

※:2018年のみ聴取

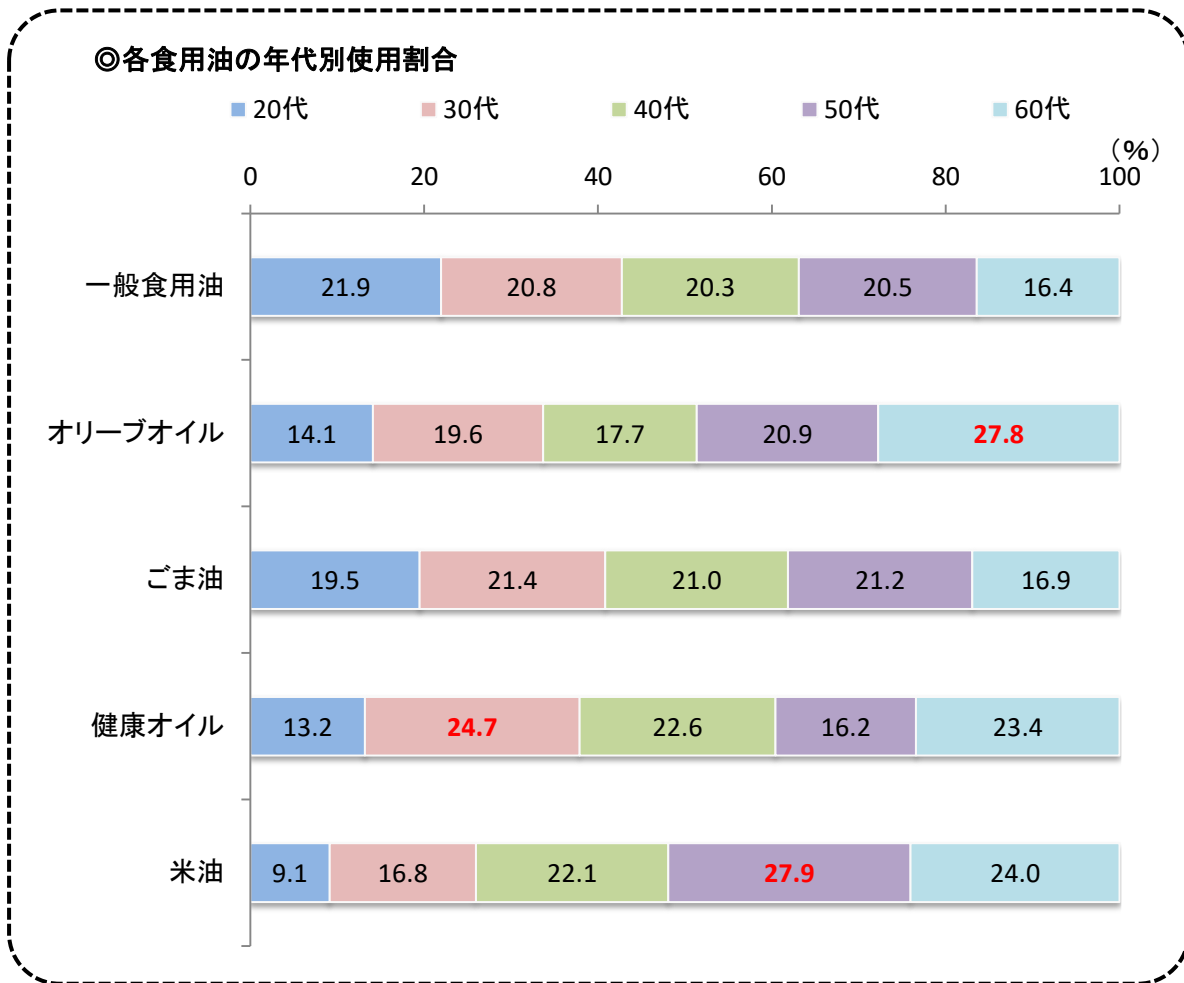
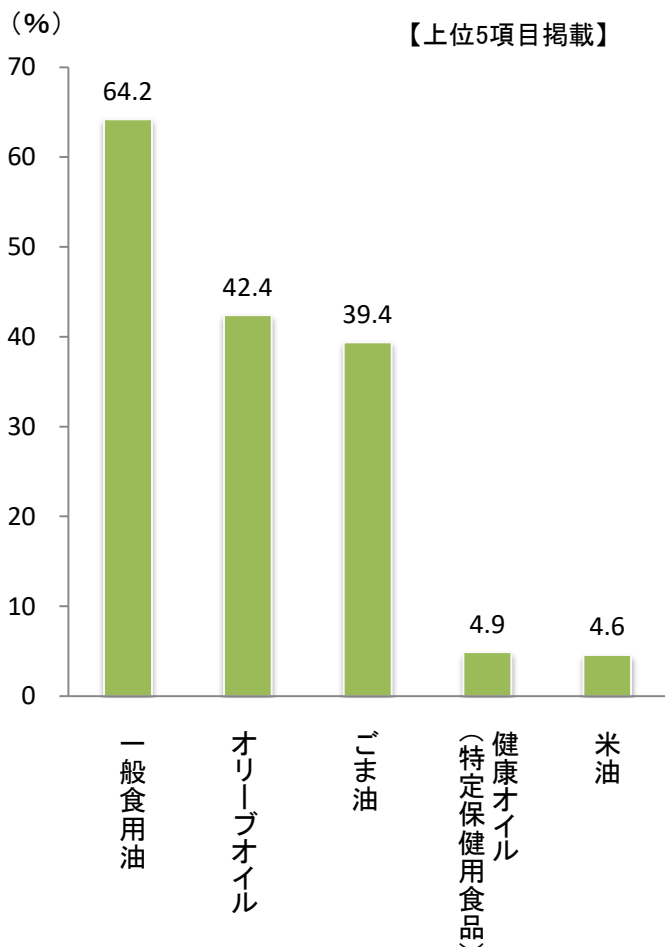


- ✓ 上位10項目をみると、「短時間で作れる」が2015年に引き続き、最も高くなりました。
- ✓ 2015年と2018年を比べると、「準備が楽」は10.1ポイント低くなり、一方で「誰にでも簡単に作れる」は7.1ポイント高くなりました。
- ✓ コンロ周辺の汚れに関する項目が上位10位以内に2つ挙がりました。

## ⑤炒め物調理、オリーブオイルは60代が27.8%で最も高く

### Q5. 炒め物調理で利用する食用油は何ですか？

(炒め物調理に食用油を使用する人のみ/複数回答)



- ✓ 一般食用油、ごま油は年代による使用割合に大きな差はみられないものの、オリーブオイルは60代、健康オイルは30代、60代、米油は50代が高くなりました。
- ✓ 一般食用油が64.2%で圧倒的に高く、次いでオリーブオイル(42.4%)、ごま油(39.4%)でした。

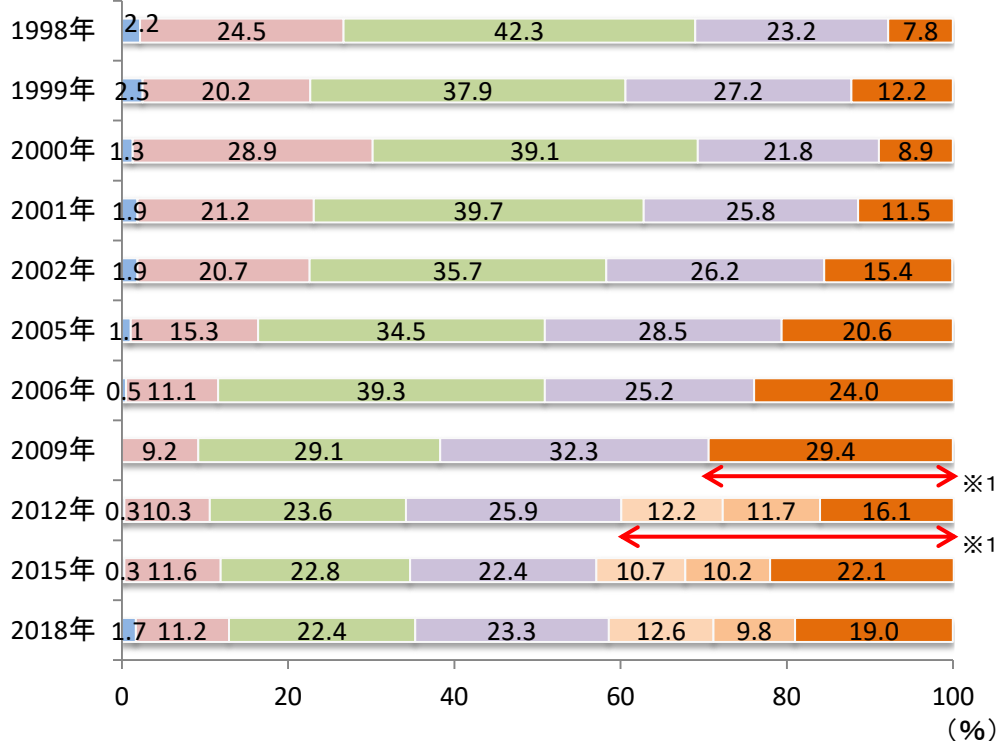


## ⑥月1回以上揚げ物調理をする人、2012年以降6割を維持

### Q6. 夕食での揚げ物の調理頻度はどれくらいですか？

- ほぼ毎日
- 月に6~10回
- 月に3~5回
- 月に1~2回
- 2~3ヶ月に1回程度※1
- 半年に1回以下 ※1
- 全くしない※1

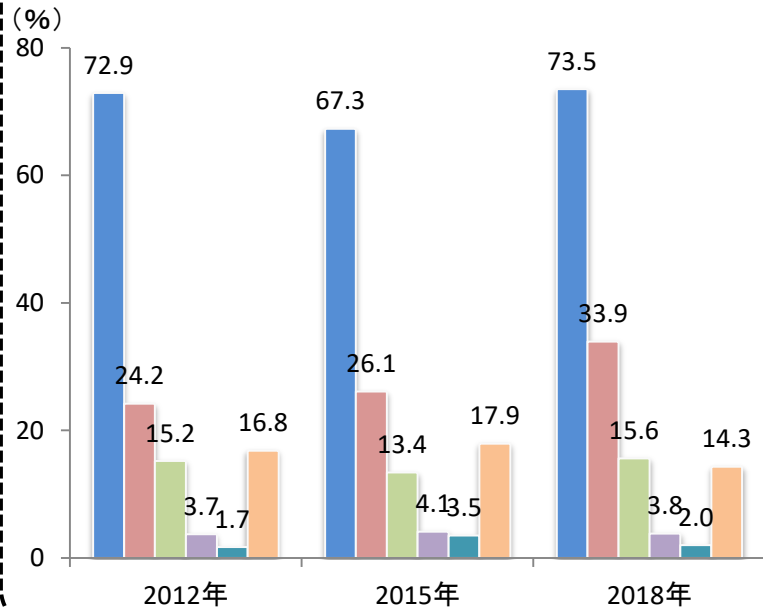
※1: 2009年までは「ほとんどしない」として聴取し、  
2012年より「2~3カ月に1回程度」、「半年に1回程度」、「全くしない」に分割



### ◎夕食に揚げ物調理を全くしない人の揚げ物の食べ方

(複数回答)

- 弁当・惣菜を買って食べる
- レンジやトースターで温めるだけの冷凍・チルド食品を食べる
- 電子レンジやフライパン、ノンフライヤーで焼いて作る物を食べる
- 出前や宅配などで注文して食べる
- その他
- 家では食べない



- ✓ 揚げ物の調理頻度は、2012年以降、月1回以上※2が約6割と大きな変化はありませんでした。
- ✓ 揚げ物調理をしない人の揚げ物の食べ方としては、いずれの年も「弁当・惣菜を買って食べる」が最も高くなりました。また、「レンジやトースターで温めるだけの冷凍・チルド食品を食べる」が年々高くなる傾向も特徴的でした。

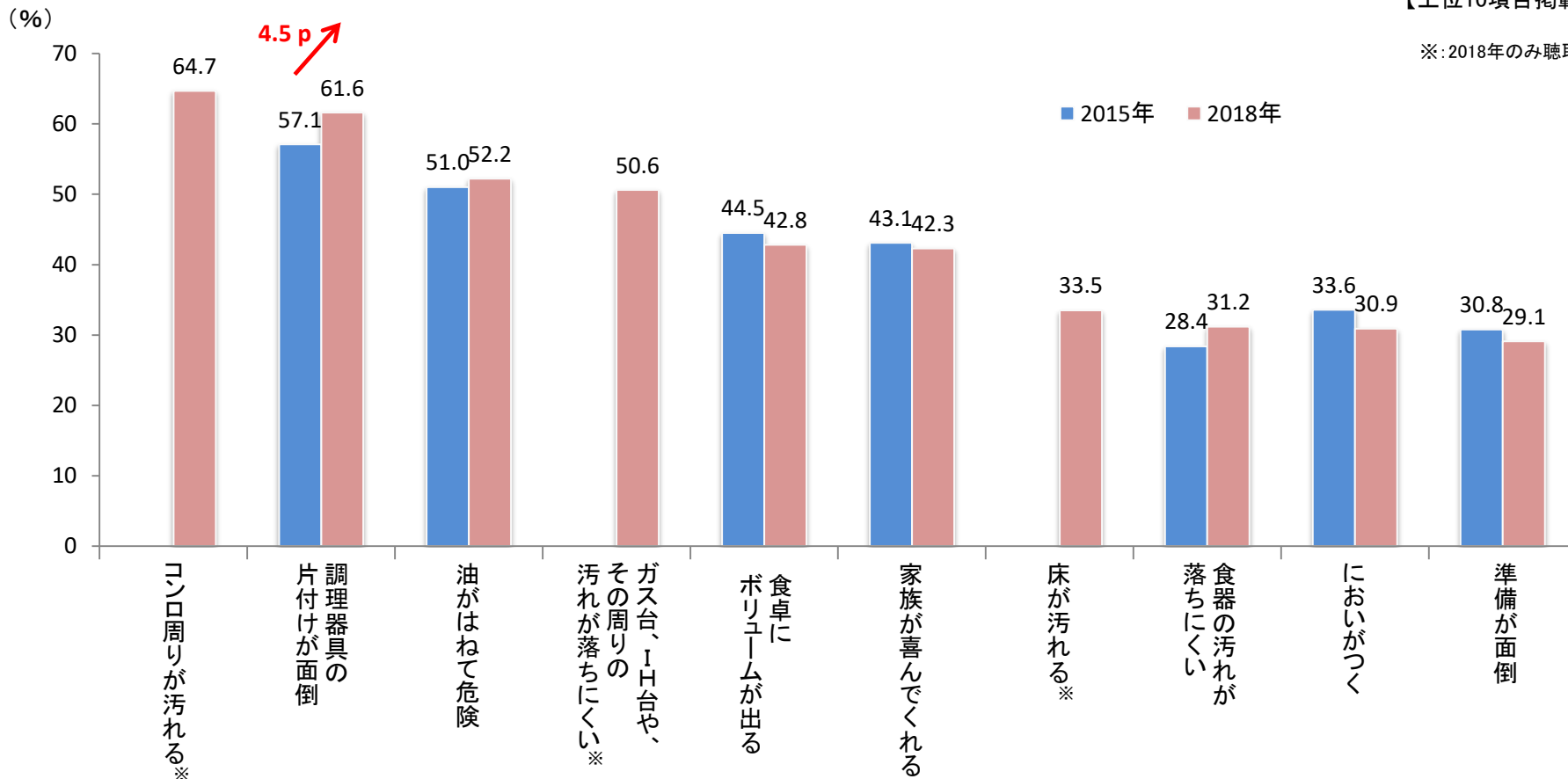
※2: 「ほぼ毎日」「月に6~10回」「月に3~5回」「月に1~2回」の合計

## ⑦揚げ物調理、油はねがストレスに

Q7. 揚げ物調理に対して感じることは何ですか？（複数回答）

【上位10項目掲載】

※：2018年のみ聴取



✓「調理器具の片づけが面倒」が4.5ポイント増加しました。

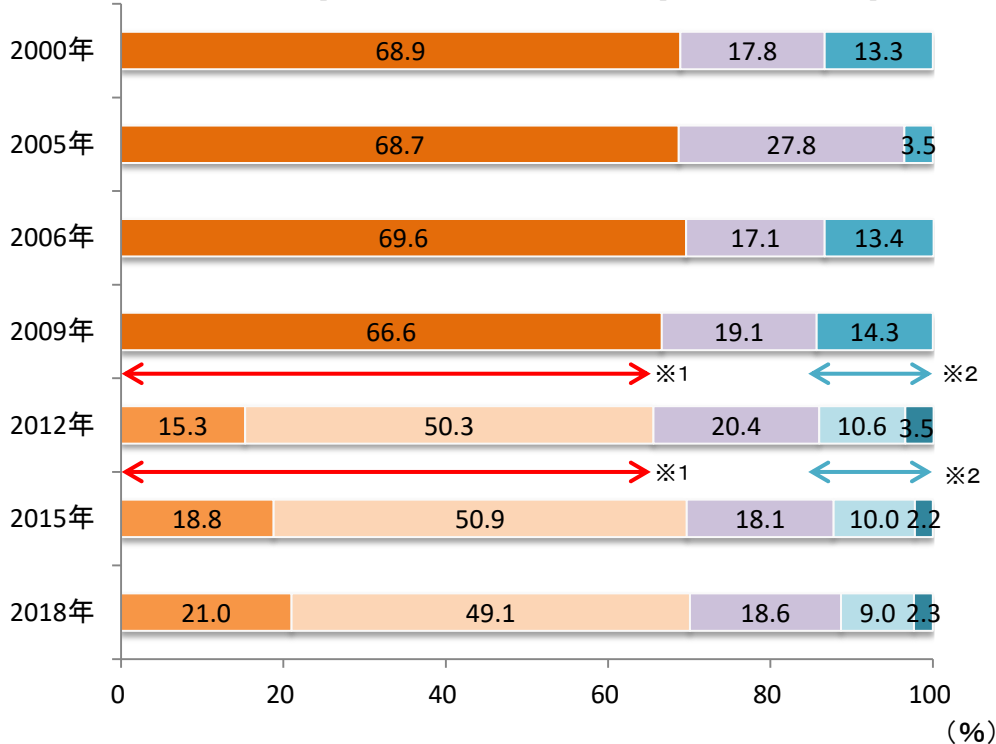
✓2018年は「コンロ周りが汚れる」が最も高く、「ガス台、IH台や、その周りの汚れが落ちにくい」、「床が汚れる」といったコンロ周辺の汚れに関する項目が上位10位以内に挙がりました。

## ⑧70%前後が揚げ物を食べることが「好き」

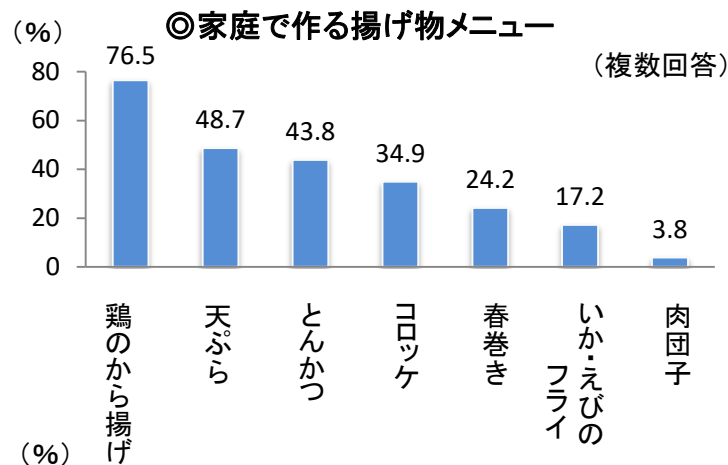
### Q8. 揚げ物を食べることに対する好感度はどれくらいですか？

■ とても好き※1 ■ まあ好き※1 ( ■ 好き※1 ) ■ どちらともいえない  
■ あまり好きではない※2 ■ とても嫌い※2 ( ■ 嫌い※2 )

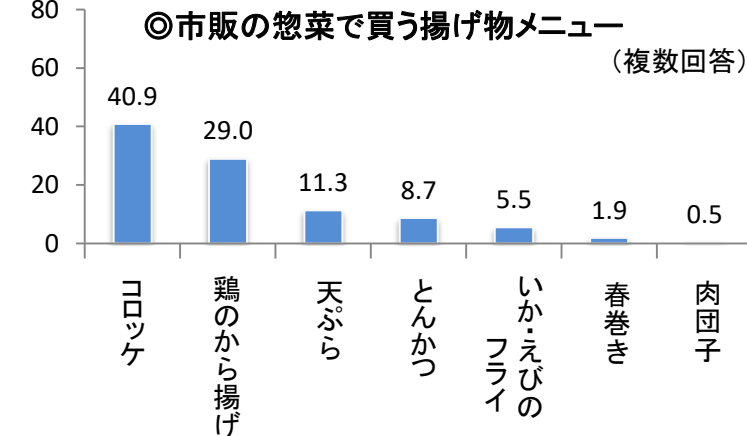
※1: 2009年までは「好き」として聴取し、2012年より「とても好き」、「好き」に分割  
 ※2: 2009年までは「嫌い」として聴取し、2012年より「とても嫌い」、「あまり好きではない」に分割



◎家庭で作る揚げ物メニュー (複数回答)



◎市販の惣菜で買う揚げ物メニュー (複数回答)



✓どの調査年も「好き」※3が70%前後でした。

✓家庭で作る揚げ物メニューは「鶏のから揚げ」が最も高く、市販の惣菜で買う揚げ物メニューは「コロッケ」が最も高くなりました。

※3: 2012年以降は「とても好き」、「まあ好き」の合計

## ⑨市販の揚げ物惣菜、「温めなおしてもおいしい」「冷めてもおいしい」を重視

### Q9. 市販の揚げ物惣菜の購入重視点は何ですか？

(揚げ物惣菜を購入する人のみ/複数回答)

【上位7項目掲載】

	2009年 (購入者:76.1%)	2012年 (購入者:71.5%)	2015年 (購入者:71.0%)	2018年 (購入者:72.0%)
1位	<b>揚げたてである</b> 44.3%	価格が安い 48.0%	価格が安い 44.9%	価格が安い 39.7%
2位	大きさ・量が適当である 43.9%	大きさ・量が適当である 46.8%	大きさ・量が適当である 39.3%	大きさ・量が適当である 34.6%
3位	価格が安い 42.1%	好みの味である 41.0%	好みの味である 39.3%	好みの味である 34.4%
4位	好みの味である 37.0%	<b>揚げたてである</b> 27.9%	<b>揚げたてである</b> 22.8%	<b>温めなおしてもおいしい*</b> 23.8%
5位	油っぽくない 22.5%	油っぽくない 19.9%	油っぽくない 19.4%	売り場が衛生的である** 18.7%
6位	食感が良さそう 22.0%	使っている素材が良さそう 16.2%	使っている素材が良さそう 17.1%	<b>揚げたてである</b> 17.8%
7位	使っている素材が良さそう 21.6%	食感が良さそう 14.4%	食感が良さそう 15.1%	<b>冷めてもおいしい*</b> 17.1%

※:2018年のみ聴取

- ✓ 2009年は「揚げたてである」がトップでしたが、2012年以降、同項目の順位は下がりました。
- ✓ 2018年は「温めなおしてもおいしい」、「冷めてもおいしい」が上位に入りました。
- ✓ 「価格が安い」は2009年から上位項目であり、2012年からは連続トップになりました。

## ⑩市販の揚げ物惣菜を購入しない人、“揚げたて”へのこだわり強く

### Q10. 市販の揚げ物惣菜を購入しない理由は何ですか？

(揚げ物惣菜を購入しない人のみ/複数回答)

【上位5項目掲載】

(%)	2006年 (非購入者:26.5%)	2009年 (非購入者:23.9%)	2012年 (非購入者:28.5%)	2015年 (非購入者:29.0%)	2018年 (非購入者:28.0%)
1位	<b>揚げてから時間が たっけいそう 48.7%</b>	油っぽい 54.1%	油っぽい 49.5%	油っぽい 41.2%	油っぽい 34.6%
2位	油っぽい 46.9%	衣が多い※ 36.0%	<b>揚げてから時間が たっけいそう 41.6%</b>	<b>揚げてから時間が たっけいそう 30.8%</b>	価格が高い 29.6%
3位	使っている油が 良くない・わからない 43.8%	<b>揚げてから時間が たっけいそう 34.4%</b>	衣が多い※ 34.0%	使っている油が 良くない・わからない 25.5%	<b>揚げてから時間が たっけいそう 24.8%</b>
4位	価格が高い 32.7%	<b>自分自身で揚げるのが 苦にならない 32.6%</b>	カロリーが高そう 29.2%	価格が高い 25.5%	衣が多い※ 21.5%
5位	<b>自分自身で揚げるのが 苦にならない 30.5%</b>	使っている油が 良くない・わからない 31.8%	使っている油が 良くない・わからない 28.7%	衣が多い※ 19.8%	使っている油が 良くない・わからない 21.4%

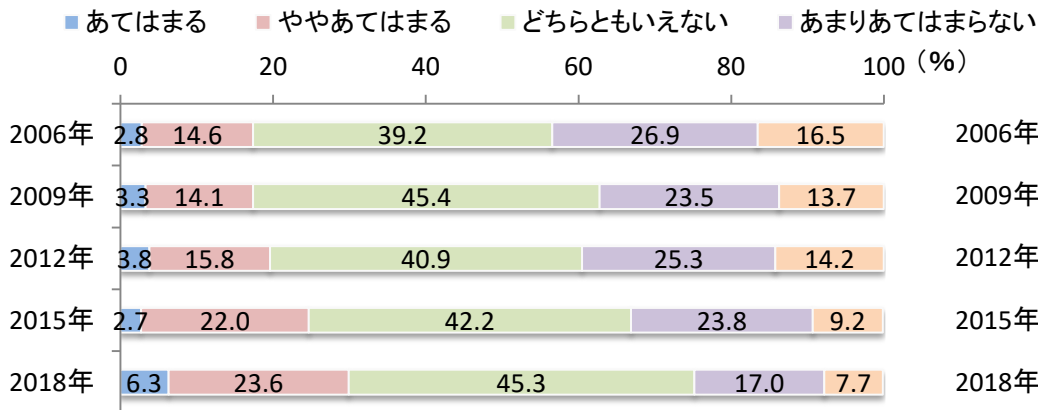
※:2009年より聴取

- ✓「揚げたてから時間がたっけいそう」の割合は低下傾向であるものの、どの年も上位に挙がりました。
- ✓2009年より「油っぽい」が変わらずトップであるものの、その割合は徐々に低下傾向でした。
- ✓「価格が高い」は、2006年、2015年と4位に挙がっていましたが、2018年は2位となりました。また、「自分自身で揚げるのが苦にならない」は2012年以降、上位に挙がりませんでした。

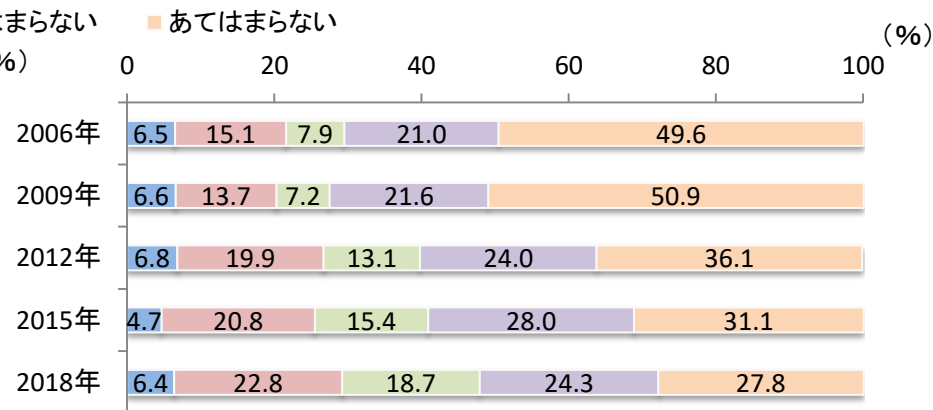
# ⑪市販の惣菜、自分で作るよりも“おいしい”

## Q11. 市販の惣菜に対する意識

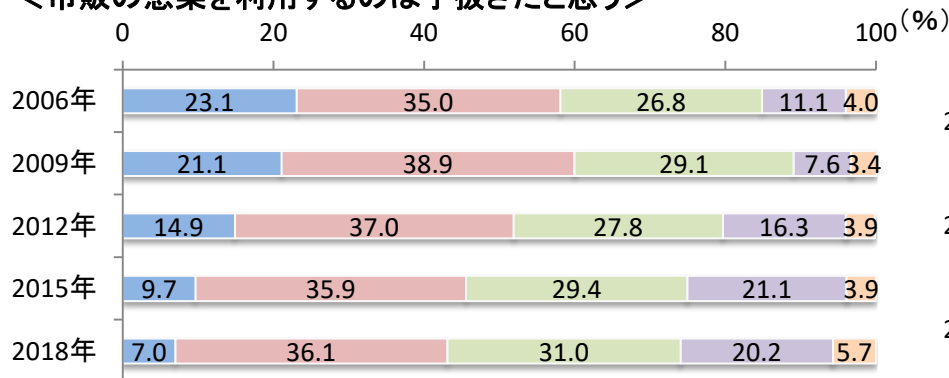
＜市販の惣菜は自分で作るよりもおいしい＞



＜市販の惣菜をパックのまま出すことがある＞



＜市販の惣菜を利用するのは手抜きだと思う＞



＜市販の惣菜を利用するのは経済的だと思う＞



- ✓「自分で作るよりもおいしい」は増加傾向にあり、2006年より12.5ポイント高くなりました。
- ✓市販の惣菜に対して、「手抜きだと思う」は減少傾向にあり、2006年より15ポイント低くなりました。
- ✓「パックのまま出すことがある」は増加傾向にあり、2006年より7.6ポイント高くなりました。
- ✓「経済的だと思う」は大きな変化ではないものの、年々増加傾向でした。

## 今回の調査結果から

当社の定点調査によると、2018年の食用油の国内市場規模は約1430億円で、前年比104.1%と増加しており、なかでも“かけるオイル”市場が食用油市場全体をけん引していることが分かっています。本調査では、現在使用中の食用油の使い始めたきっかけとして「健康に良さそう」が多種の食用油において1位となっており、食用油を“かけるオイル”（生食）として使用する食スタイルへの変化だけでなく、食用油の健康イメージが高まっている様子も伺えました。しかしながら、20代の10人に1人が家で食用油を使用しないことも明らかとなり、未婚世帯の増加や、調理離れの進行により、いずれ食用油を使用しなくなる家庭が増えることも予想されました。

よく作る料理として半数以上の方が「炒め物調理」を挙げており、簡単・手軽というイメージが強い「炒め物」ですが、食材の準備やコンロ周りの汚れなど、調理後の片づけに負担を感じている人が増加傾向にあることが分かりました。また、炒め物調理に使用する油として、ごま油はどの年代にも均等に使用されていますが、オリーブオイルは60代の割合が高く、この年代は様々な用途にオリーブオイルを使用していることが推測されました。

揚げ物調理の頻度は2012年まで減少傾向でしたが、それ以降は変わらず約6割の家庭が月1回以上揚げ物をしていることが分かりました。揚げ物調理は、片づけの手間やコンロ周りの汚れを理由に敬遠する人が多くみられるものの、そもそも揚げ物を食べるのが好きな人が多く、またメニューにボリューム感を出せることや家族が喜ぶことなど、揚げ物が持つポジティブな面が調理に繋がっていると思われます。

中食市場は年々増加傾向にあります。市販の揚げ物惣菜には、“揚げたて”であることだけでなく、「冷めてもおいしい」、「温めなおしてもおいしい」惣菜であることも重視されてきていることが分かりました。これは、共働き世帯の増加、世帯人数の減少、孤食化などにより、家庭で揚げたてを食べられる環境や、機会が減っていることも一因であることが予想され、「冷めてもおいしい」、「温めてもおいしい」揚げ物惣菜は、今後さらなるニーズがあると予想されます。

### 《お問合せ先》

日清オイリオグループ株式会社 中央研究所 生活科学研究課 <http://www.nisshin-oillio.com>

〒235-8558 神奈川県横浜市磯子区新森町1番地 TEL.045-757-5461

※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、転写することを禁じます。