



'21 キッチンにおける『油』の存在調査 <第15回>

～「健康」と「風味」で選ばれる食用油～

- ◆ 加熱調理に使う食用油、「オリーブオイル」と「ごま油」が増加
- ◆ 油調理時に気になること、「カロリー摂取」が2009年から大きく減少

2022年3月18日

日清オイリオグループ株式会社

技術本部 中央研究所 生活科学研究課

当社では、「キッチンにおける『油』の存在調査」として、食用油の購入・使用実態、調理に対する意識などについて1994年から継続的に調査しています。

共働き世帯や高齢者世帯が増えるなか、2020年以降の新型コロナウイルスの感染拡大もあり、生活者を取り巻く食の環境はますます変化しています。家庭における調理スタイルや食べ方の多様化、生活者の健康意識の高まりから、食用油の使い方や栄養成分・健康機能への注目度が増しています。

本レポートでは、2000年以降、特に2015年からの変化に着目して分析し、生活者の食用油や調理に対する意識についてまとめました。

調査概要

調査実施期間	対象者範囲	調査方法	サンプル数
2000年 10月	全国の20～60代の女性	郵送調査及び、web調査	1879
2001年 11-12月			556
2002年 10月		郵送調査	550
2005年 9月			699
2006年 10月			696
2009年 10-11月			422
2012年 11月		全国の20～70代の女性※	web調査
2015年 11月	1262		
2018年 11月	1410		
2021年 11月	1963		

各年代の均等回収

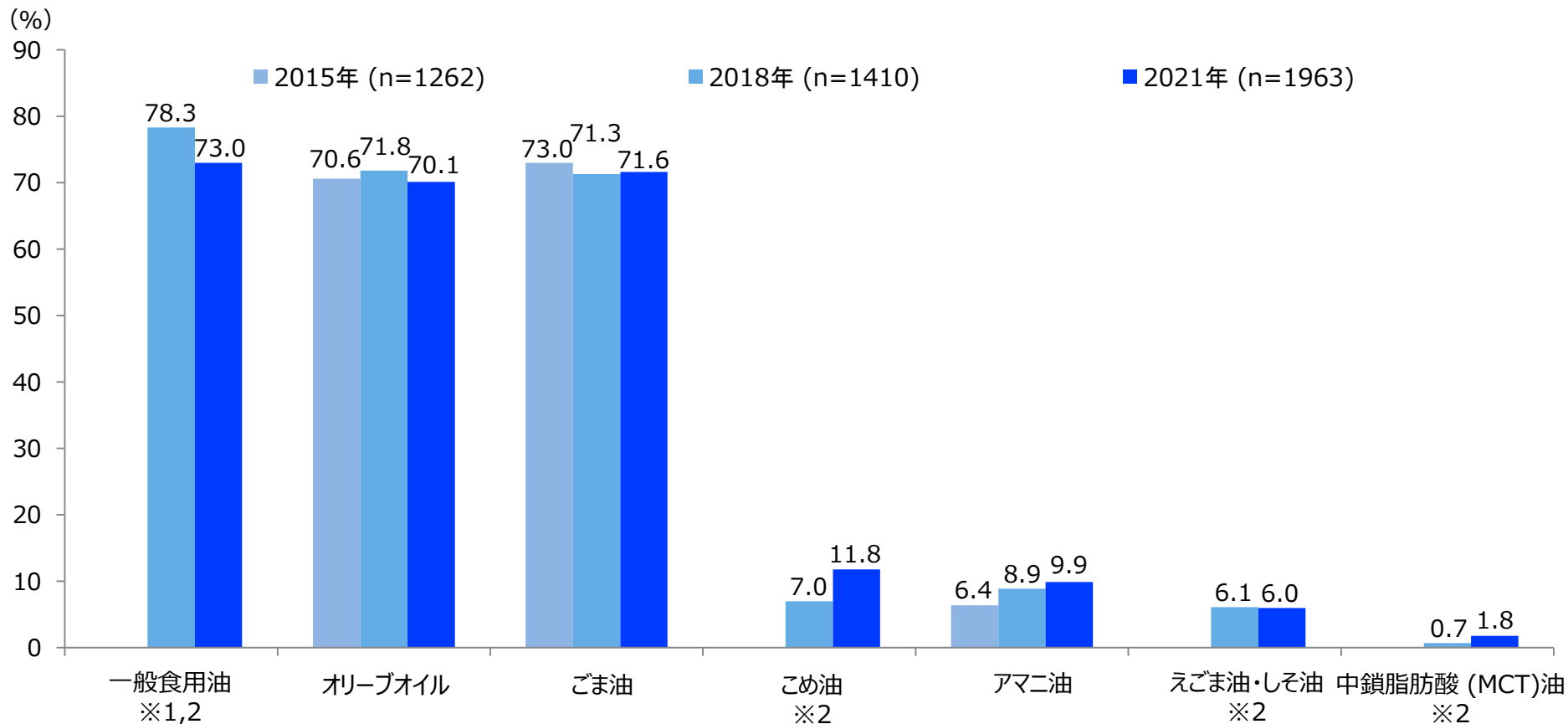
回収した調査対象者の年代、世帯構成および地域を、母集団となる全国の人口構成比で補正する統計処理（ウエイトバック）を適用

※ レポートNo.33 「'15キッチンにおける『油』の存在」、レポートNo.40 「'18 キッチンにおける『油』の存在調査」には、60代までのデータを使用

- ①現在使用中の油／「一般食用油」「オリーブオイル」「ごま油」が70%以上
- ②油を使い始めたきっかけ／「健康に良さそう」「味や風味が好き」が上位
- ③調理に使用する油／「オリーブオイル」「ごま油」が増加
- ④最も作る料理／「炒め物」が最多
- ⑤よく作る理由／揚げ物は「家族が好き」、炒め物は「調理が簡単」が最多
- ⑥夕食の調理／頻度・時間ともに減少
- ⑦調理の時間・手間／「調理器具の片づけ」「メニューの考案」が上位
- ⑧油調理時に気になる点／「汚れ」「片づけ」依然多く、「カロリー摂取」減少
- ⑨揚げ物を食べること／「好き」が70%以上

① 現在使用中の油／「一般食用油」「オリーブオイル」「ごま油」が70%以上

- 2021年も「一般食用油」「オリーブオイル」「ごま油」のいずれも70%以上となりました。



※1 サラダ油、キャノーラ油（なたね油）、大豆油

※2 2018年から聴取

②油を使い始めたきっかけ／「健康に良さそう」「味や風味が好き」が上位

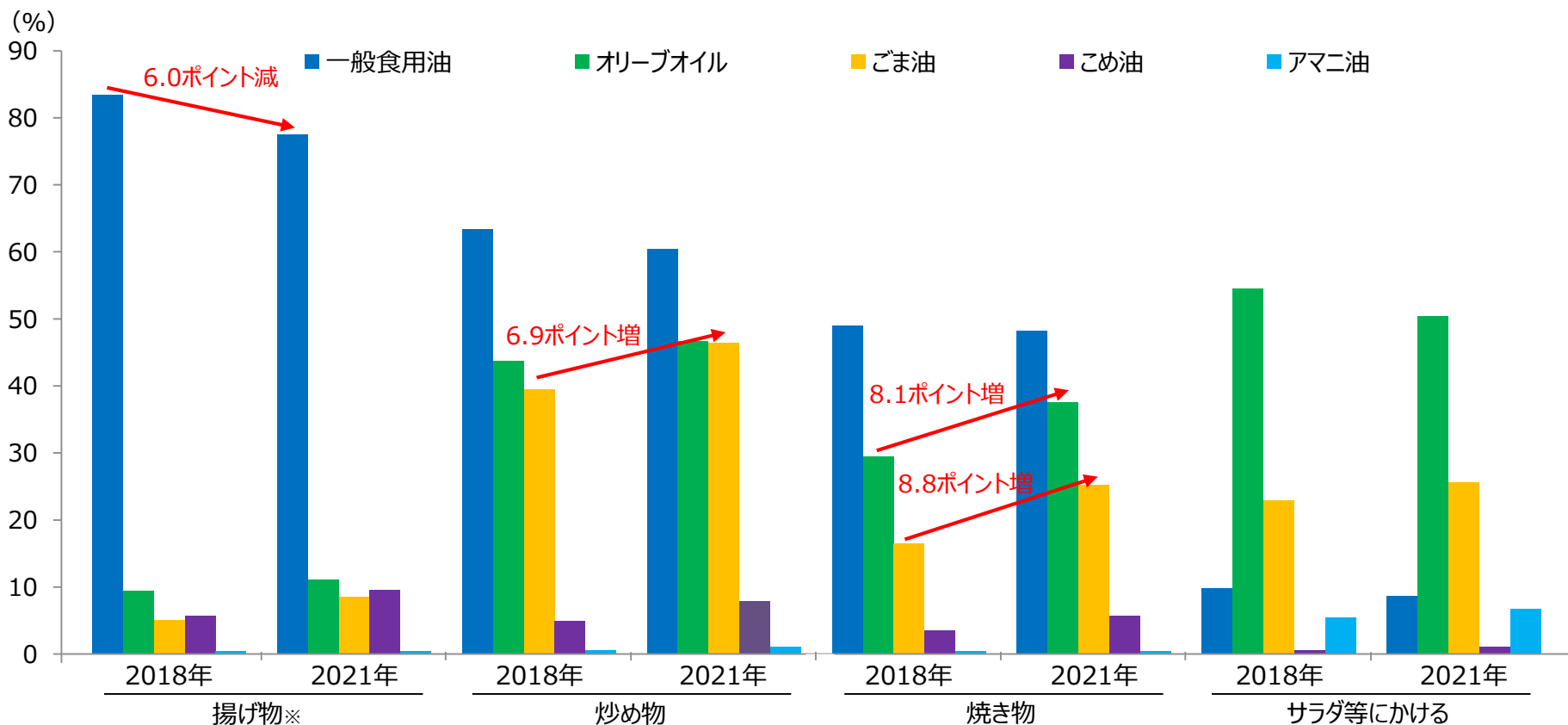
- 5つの食用油すべてで、「健康によさそう」が上位※に挙がりました。
- ごま油では「味や風味が好き」が49.1%と最も多く、次いで「健康によさそうだから」が35.7%でした。

	一般食用油 (n=1432)	オリーブオイル (n=1377)	ごま油 (n=1405)	こめ油 (n=233)	アマニ油 (n=195)
1位	料理の使い勝手が よさそう 40.8%	健康によさそう 57.4%	味や風味が好き 49.1%	健康によさそう 74.6%	健康によさそう 81.4%
2位	欲しい油が安く売って いた 21.4 %	好きな料理に必要 30.6%	健康によさそう 35.7%	料理の使い勝手が よさそう 24.6%	容量が少ない 10.9%
3位	健康によさそう 20.9 %	味や風味が好き 29.7%	好きな料理に必要 34.7%	味や風味が好き 19.8%	味や風味が好き 9.0%
4位	その売り場で最も安い 油だった 17.7%	料理の使い勝手が よさそう 26.7%	料理の使い勝手が よさそう 19.7%	好きな料理に必要 9.0%	容器の使い勝手が よい 7.0%
5位	容量が多い 14.4%	欲しい油が安く売って いた 9.2%	欲しい油が安く売って いた 8.2%	保存場所に容器の形 や容量がちょうどよい 8.8%	保存場所に容器の形 や容量がちょうどよい 6.8%

※全21項目から上位5項目を掲載

③調理に使用する油／「オリーブオイル」「ごま油」が増加

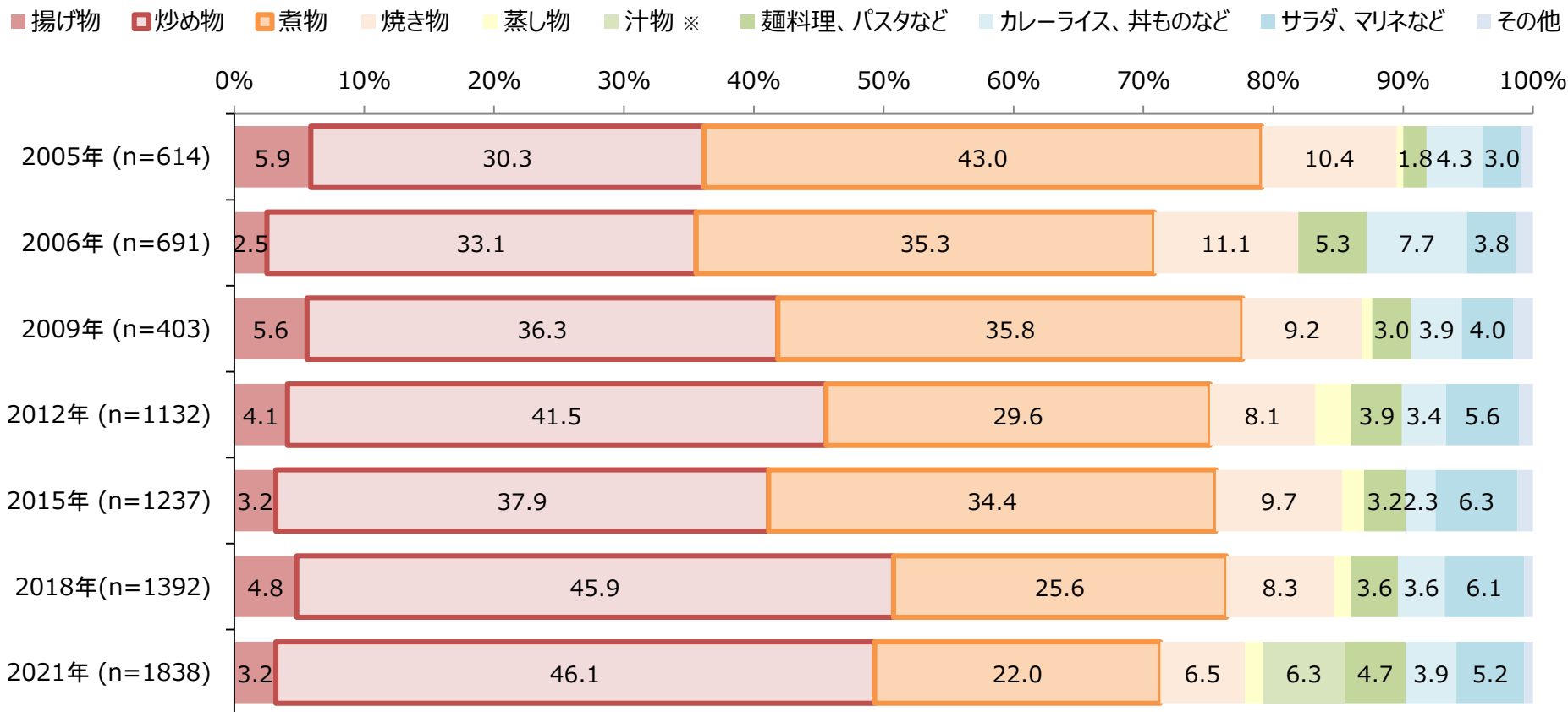
- 揚げ物調理では「一般食用油」が6.0ポイント減少しました。
- 炒め物調理では「ごま油」が6.9ポイント増加しました。
- 焼き物調理では「オリーブオイル」と「ごま油」がそれぞれ8.1ポイント、8.8ポイント増加しました。



※ 揚げ物調理をする人に聴取 (2018年 n=1150、2021年 n=1537、MA)

④最も作る料理／「炒め物」が最多

- 2021年は、「炒め物」を最も作る人が46.1%と最も多く、次いで「煮物」が22.0%でした。

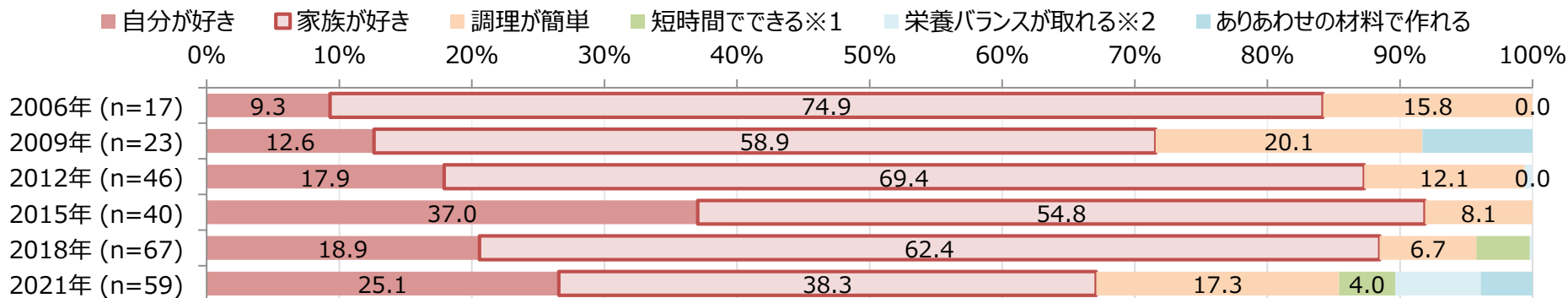


※ 2021年のみ聴取

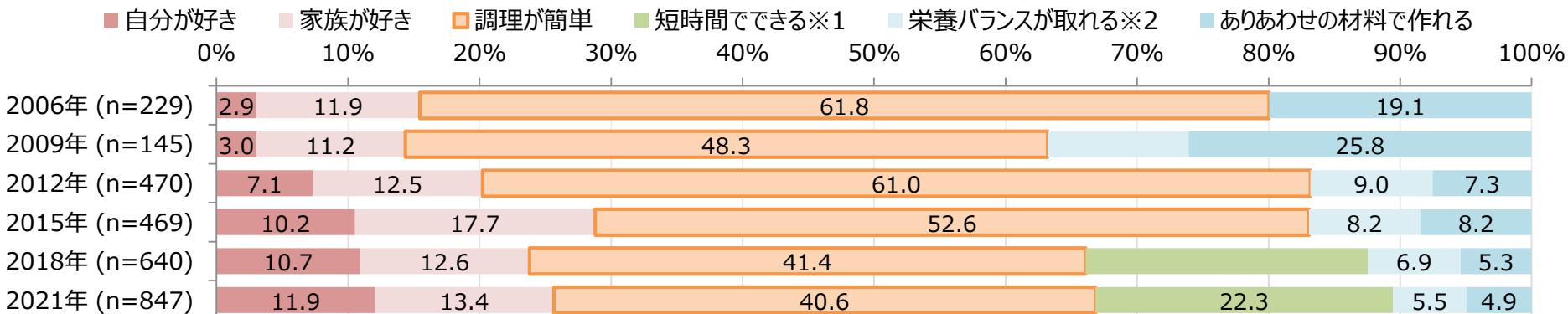
⑤よく作る理由／揚げ物は「家族が好き」、炒め物は「調理が簡単」が最多

- 2021年は、揚げ物では「家族が好き」が38.3%と最も多く、次いで「自分が好き」が25.1%でした。
- 炒め物では「調理が簡単」が40.6%と最も多く挙がりました。

《揚げ物を作る最大の理由》



《炒め物を作る最大の理由》

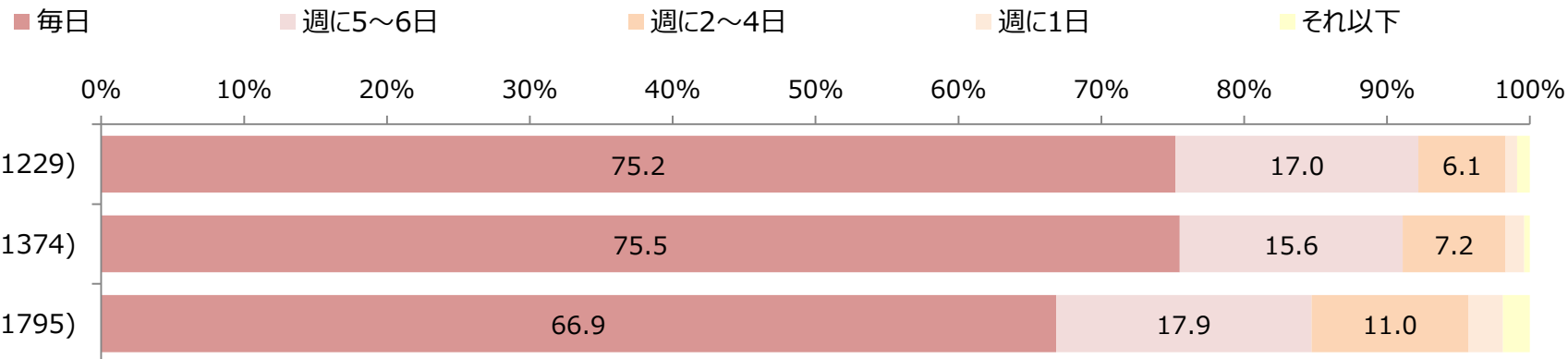


※1 2018年以降聴取 ※2 2009年以降聴取

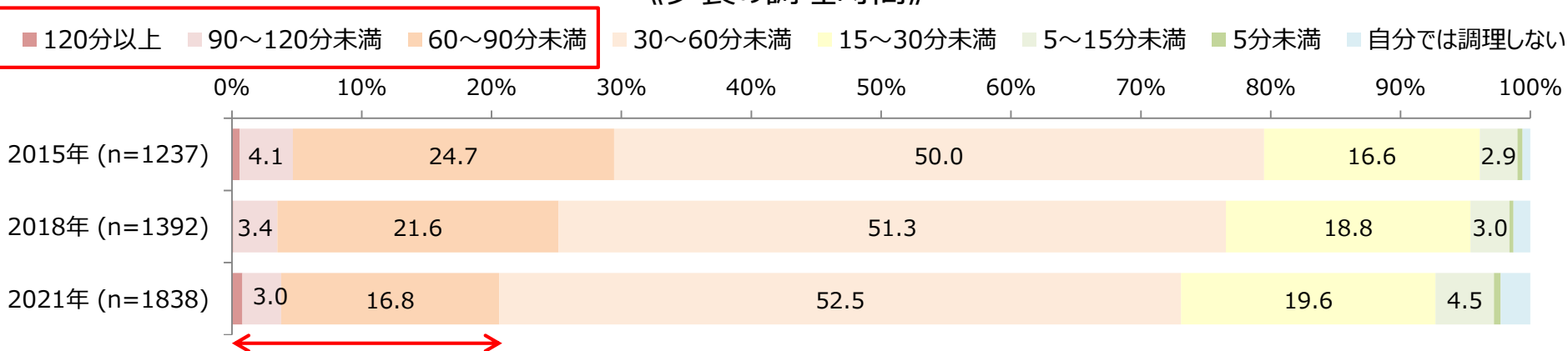
⑥夕食の調理／頻度・時間ともに減少

- 2021年は、「毎日」夕食を調理する人が66.9%と、2018年と比較して8.6ポイント減少しました。
- 「60分以上」夕食の調理をする人が20.6%と、減少傾向にあります。

《夕食の調理頻度》



《夕食の調理時間》



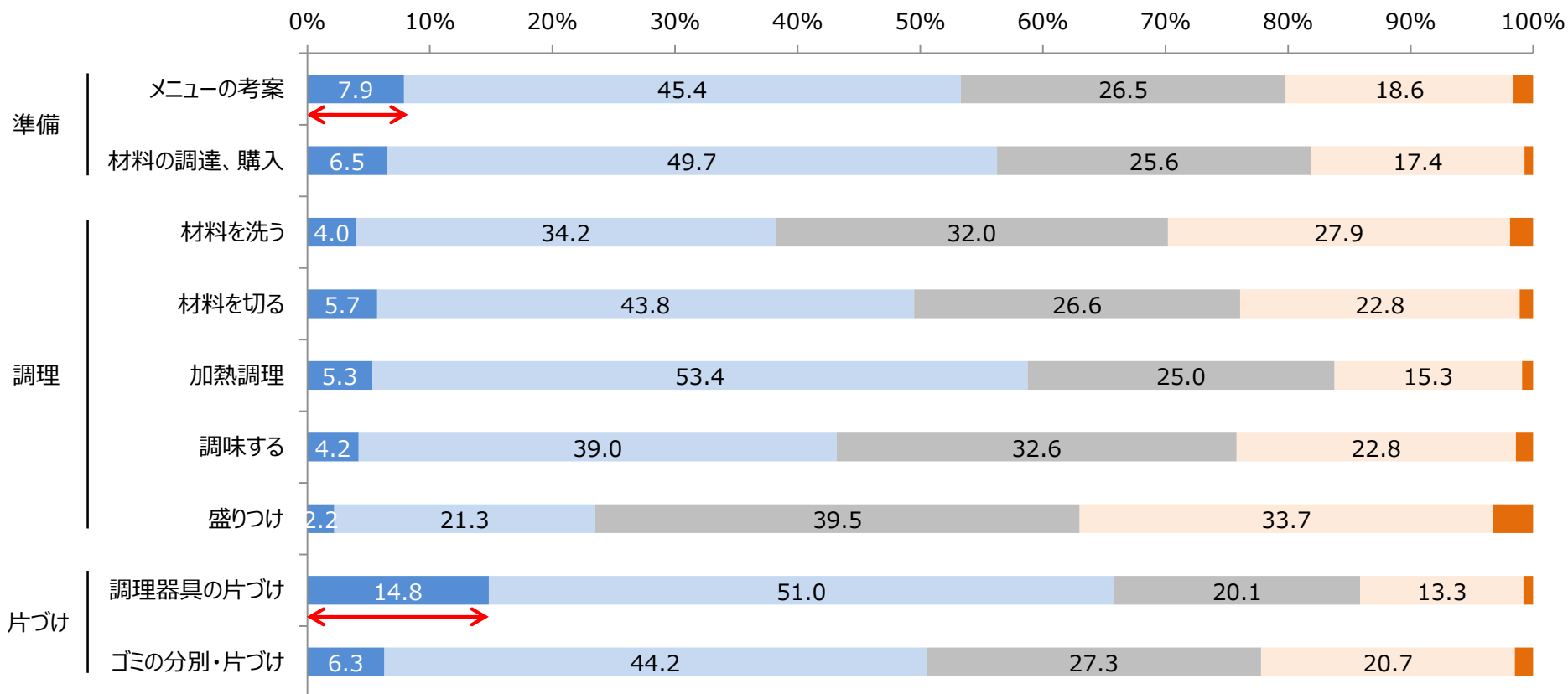
Q. ご自身は、どのくらいの頻度で夕食を調理しますか。【自分自身で夕食を作る人】(SA)

Q. ふだんの夕食の調理時間はどれくらいですか。【自分自身で食事を作る人】(SA)

⑦調理の時間・手間／「調理器具の片づけ」「メニューの考案」が上位

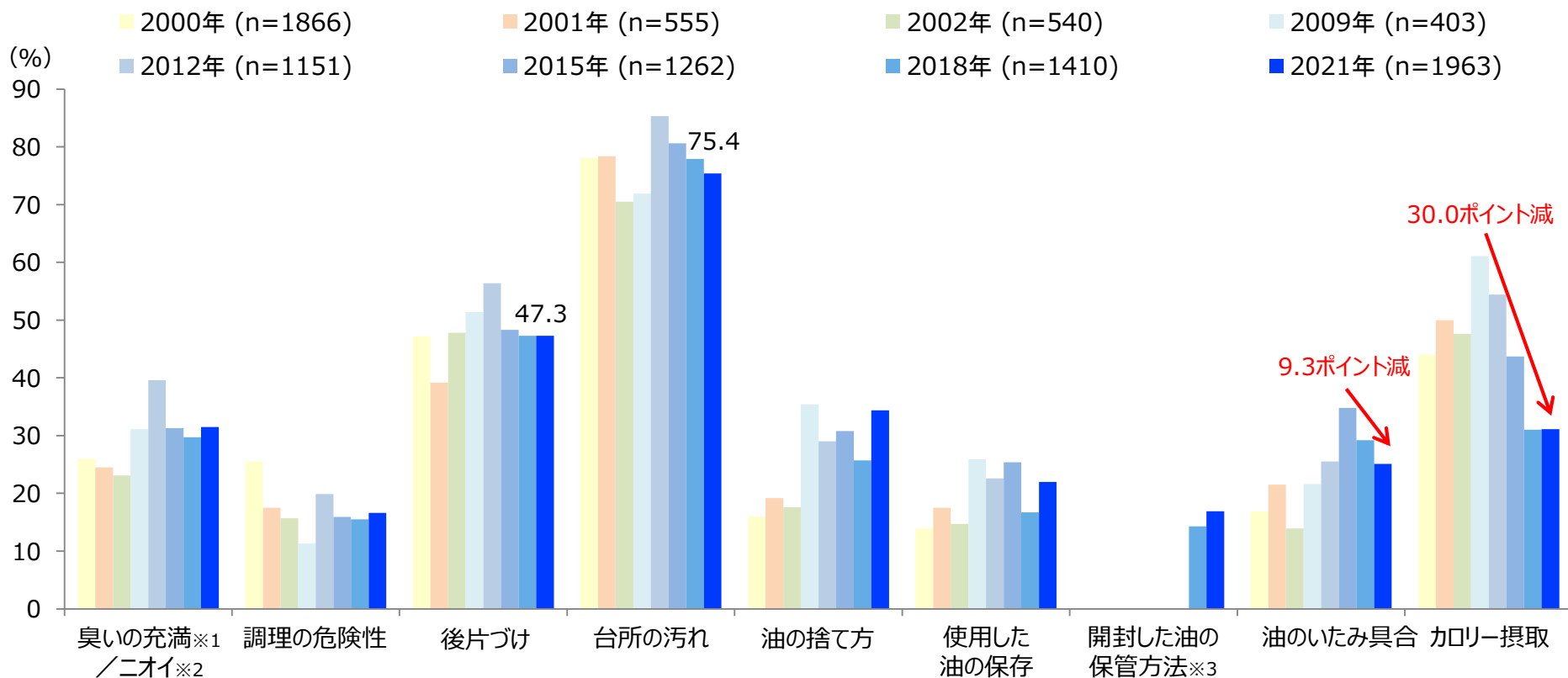
- 時間・手間が非常にかかると感じることは、「調理器具の片づけ」が14.8%と最も多く、次いで「メニューの考案」が7.9%でした。

■ 非常に時間、手間がかかる
■ 時間、手間がややかかる
■ どちらでもない
■ 時間、手間はあまりかからない
■ 全く時間、手間はかからない



⑧油調理時に気になる点／「汚れ」「片づけ」依然多く、「カロリー摂取」減少

- 2021年は、「台所の汚れ」が75.4%と最も多く、次いで「後片づけ」が47.3%でした。
- 「油のいたみ具合」が、2015年と比較して9.3ポイント減少しました。
- 「カロリー摂取」が、2009年と比較して30.0ポイント減少しました。



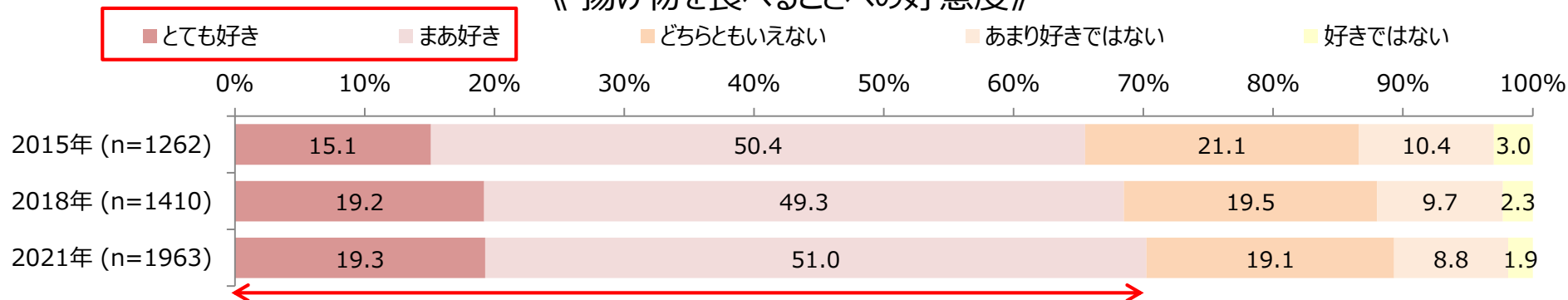
※1 2009年以前聴取 ※2 2012年以降聴取 ※3 2018年以降聴取

⑨揚げ物を食べること／「好き」が70%以上

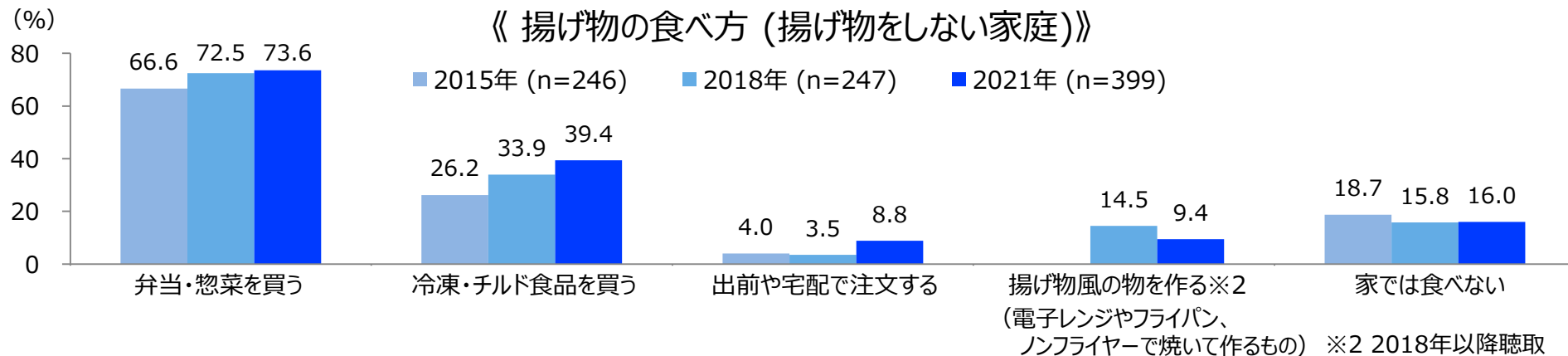
- 2021年は、揚げ物を食べることについて、「好き」※1と答えた人が70.3%でした。
- 揚げ物をしない家庭では、揚げ物を食べる場合は「弁当・惣菜を買う」が73.6%と最も多く、次いで「冷凍・チルド食品を買う」が39.4%と、いずれも増加傾向にあります。

※1 「とても好き」「まあ好き」の合計

《揚げ物を食べることへの好意度》



《揚げ物の食べ方 (揚げ物をしない家庭)》



Q. 揚げ物を食べることについて、あなたのお気持ちに最も近いものをお答えください。【全員】 (SA)
 Q. あなたのご家庭では夕食で、揚げ物はどのようにして食べていますか。【揚げ物をしない家庭】 (MA) 12

食用油の使用・購入のきっかけとして、「健康によさそう」が上位に入りました。さらに、油を使った調理で「カロリー摂取」が気になる人が減少するなど、生活者の食用油に対する“健康的なイメージ”が高まっていることがわかりました。

また、オリーブオイルとごま油では、「味や風味が好き」も使い始めたきっかけの上位に入りました。これらの油を「炒め物」や「焼き物」調理に使用する人が増えており、生活者は好みの味付けのためにも、食用油を意識的に選んでいることがうかがえました。

コロナ禍により内食の機会が増えていますが、今回の調査では夕食を調理する頻度と時間は減少していることが浮き彫りになりました。

脂質は、健康でいつまでも食事をたのしむために必要な三大栄養素のひとつです。これからも当社は、食用油ですべての人の活力ある生活を支え続けていきます。

《お問合せ先》

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

〒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、転記することを禁じます。