

# メニューからみた食卓調査 2019

メニュー別・シーン別に、加工食品や中食の利用実態を検証。  
その背景にある主婦の時短・簡便化ニーズ、手作り・こだわり意識を定点観測。  
2019年、年代や有職/専業主婦によって異なる夫の家事協力の実態を捉えます。

**= 12年間の食卓の変化を時系列データで捉えます！ =**



◎毎年20～60代の主婦1,000人に調査、食卓作りの意識と実態を定点観測します。

**【オプション企画】 年代別・属性別に時系列比較できるデータ集・Excelファイルを別途ご用意!!**

## メニュー別、手作り～中食の利用意識

- ◆日常メニュー65品目について、主婦目線でみたときの位置づけを解明!!  
よく出現するメニューは何か? そのシーン別・目的別・作り方別の差がわかります。  
①定番メニュー ②手作りメニュー ③★簡単だと思えるメニュー ④中食利用 ⑤★夫が作るメニュー
- ◆代表メニューの詳細分析: 調理方法/こだわり/中食・半調理品・市販品の活用など、メニュー毎に手作り以外のバリエーション増加の実態がわかります。  
①丼もの ②パスタ・スパゲッティ ③寿司 ④ハンバーグ ⑤鶏のから揚げ ⑥みそ汁

## シーン別、夕食・昼食・弁当作り・夫の協力の実態把握

- ◆夕食シーンについて: レシピの情報源、夕食メニューの決め方やその背景となる意識・行動パターンは?
- ◆昼食シーンの意識と実態: 主婦の昼食実態と調理意識、昼食メニュー
- ◆弁当作りについて: 弁当作りの行動パターンからみた、ご飯やおかずの使いまわし、冷凍食品等の利用実態は?
- ◆ミレニアル世代の夫の調理への協力の実態は?: ★夫の調理の頻度、★夫が作るメニューを聞く他、20-30代有職/専業主婦、40-60代有職/専業主婦別に差を分析

## 中食利用と買い物行動・食卓の変化

- ◆市販の素・調理用ソース・簡便調味料: ①利用品目 ②利用実態と理由
- ◆中食・外食の利用: ①利用 ②抵抗感
- ◆生鮮食品(野菜・肉・魚)・加工食品(冷凍食品・レトルト食品等)の購入重視点: 安全・価格・便利・鮮度…
- ◆食品購入の心がけ: まとめ買い、ポイント集め、特売品、PB、ネットスーパー、環境配慮…何を優先するのか?
- ◆時系列でみる日常の調理意識の変化: 手作り、中食活用、食費切り詰め、時短、安全、エコ、健康…

★印: 2019年新規追加設問

## 【ご案内】 貴社のマーケティング課題を解決するための“カスタマイズ分析”ご対応可能です。

設定いただいたターゲット毎に、現状を分析したい、変化を捉えたい、といった課題にお応えします。

貴社の課題に即した設問をピンポイントでお選びいただき、貴社指定の集計軸にて集計・分析を実施いたします。

- ◇30代～40代主婦で、10年前の20～30代と比較して手作り回帰、時短優先どちらが増えているのか?
  - ◇子供のいる専業主婦は、安全/節約/時短、何を優先する人が増えているのか? その理由は?
  - ◇有職主婦でどのような加工食品を使う人が増加しているのか? 年収、働き方で差があるのか? …等々
- ※詳細は、弊社担当者までお問い合わせください。費用は別途お見積もりいたします。

## ■「メニューからみた食卓調査2019」のご案内

### 【調査概要】

- 調査対象：下記エリアに居住する、20～60代主婦（既婚女性）
  - ①首都圏（東京都・千葉県・埼玉県・神奈川県）②中部圏（岐阜県・静岡県・愛知県・三重県）
  - ③近畿圏（京都府・大阪府・兵庫県）
- 調査方法：弊社「モニターリサーチ・システム」利用によるFAX調査
- サンプル数：有効数回収1,075人（発送数1,500人・有効回収率71.7%）
- 調査期間：2019年7月10日（水）～16日（火）

### 【調査のアウトプット】

- 調査報告書：A4判・約50ページ・2019年9月発行予定
- 集計結果表：A4判・約600ページ・2019年8月発行予定
- 集計データ（CD-ROM）：クロス集計、ローデータ、他一式

※納品する各種集計データは、母集団人口構成比に基づきウエイトバック集計を行った結果をご提供いたします。

### 【調査購入のご案内】

- 本調査は、弊社自主企画による調査を複数の企業にご購入いただく方式で実施いたします。
- 調査購入費用：定価430,000円（税別）  
MDBメンバー価格※390,000円（税別）  
※MDBメンバー価格の適用は、弊社の会員制情報提供サービス「マーケティング・データ・バンク」にご登録いただいている事業所に限らせていただきます。

※本調査の成果物の著作権は（株）日本能率協会総合研究所が保有します。 ※弊社は、本調査にご参加・購入いただいた企業（法人・個人）以外には、成果物を提供いたしません。ただし、本調査を告知するための限定的な利用、及び発刊から一定期間経過後はこの限りではありません。  
※本調査の成果物のご利用はご参加・購入いただいた企業（法人・個人）の内部でのご利用のみに限らせていただきます。

## ■【オプション企画】年代別・属性別に時系列比較できるデータ集・Excelファイルを別途ご用意!!

- ◎年代別・属性別に12年間（2008年～2019年）の時系列比較が可能です。
- ◎各年の母集団人口構成比に基づきウエイトバック集計を行った結果をご提供する予定です。

### 【オプション企画】の内容】

全体だけでなく、年代別 / 有職・専業主婦別 / 子供の有無別 等で集計対象データを切り分け、調査年ごとの時系列変化を一覧にします。

### 【オプション企画】のアウトプット】

集計データ（CD-ROM）：時系列クロス集計表 一式

### 【オプション企画】購入のご案内】

追加購入費用60,000円～（税別）  
※過去の購入実績に応じて、別途お見積りさせていただきます。  
※【オプション企画】のみの購入はできません。「メニューからみた食卓調査2019」をご購入いただいた上で、追加購入いただけます。

### 【連絡先・申込書ご送付先】

- （株）日本能率協会総合研究所 経営・マーケティング研究部 リサーチグループ（担当：土井）
- 〒105-0011 東京都港区芝公園3-1-22 URL<<http://www.jmar.biz/>>
- TEL 03-3578-7607 FAX 03-3578-7614 e-mail <[info\\_mlmc@jmar.co.jp](mailto:info_mlmc@jmar.co.jp)>

## JMAR 生活者調査レポート ● 申込書

※下記にレ印を付け、必要事項をご記入の上、ご送付ください。FAXにてご送信いただいても結構です。

### 「メニューからみた食卓調査2019」

- 購入する  興味がある（説明が聞きたい、調査票が見たい）
- 【オプション企画】の見積り希望  【オプション企画】に興味がある（説明が聞きたい）
- “カスタマイズ分析”に興味がある（説明が聞きたい）

(SSR19004)

20 年 月 日

※下記所定欄にご記入いただくお客様の個人情報は、商品の発送及び小社からの新商品・調査・企画・情報提供サービスのご案内に利用させていただきます。本主旨をご了承ください。ご記入くださいますようお願いいたします。

フリガナ		MDBメンバーコード		
会社名				
部 課 ・ 役 職 名	フリガナ			
	ご担当者名			
T E L		F A X		
郵便番号	〒 ー	e-mail		
住 所				
連絡事項	ご請求金額		お支払予定日	
	円 (消費税別)		年 月 日	

## 1. 日常メニューのポジショニング

### ◆日常メニュー 65 品目について

- (1) 定番メニュー **08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18**: 月に1回以上食卓に登場する
  - (2) 手作りメニュー **08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18**: 手作りすることが多いメニュー
  - (3) 簡単だと思えるメニュー ★: もっと簡単に作ることができたいと思えるメニュー
  - (4) 中食メニュー **08 09 10 11 13 14 16 17 18**: 冷凍食品・レトルト食品・インスタント食品・市販の惣菜等、便利な市販品を利用して出すメニュー
  - (5) 夫が作るメニュー ★: あなたの夫が作ることができるメニュー
- 【主食系メニュー】チャーハン・ピラフ・焼き飯/炊き込みご飯・釜飯/おかゆ・雑炊/おにぎり/寿司/カレー(カレーライス)/ハヤシライス/オムライス/丼もの(牛丼・親子丼等)/おかずつきのパン(サンドイッチ・ピザトースト・ハンバーガー等)/和風めん類(そば・うどん等)/焼きそば/ラーメン等中華めん類/パスタ・スパゲッティ/ピザ/お好み焼き/たこ焼き
- 【肉料理】ハンバーグ/しょうが焼き/焼き鳥・照り焼き/トンカツ等肉のフライ/鶏のから揚げ(ナゲット・フライドチキンを含む)/肉じゃが/豚の角煮/ロールキャベツ/肉の煮物/焼き肉/ステーキ/餃子/シュウマイ等中華点心
- 【魚料理】焼き魚(干物・塩焼き等)/煮魚・魚介類の煮物/刺身/魚介類のフライ/魚介類の蒸し焼き・ホイル焼き等
- 【野菜料理】かぼちゃの煮物/きんぴら/ひじき・切り干し大根・煮豆等乾物の煮物/野菜の煮物/ポテトサラダ/野菜サラダ/ゆで野菜(ブロッコリー・枝豆等)/温野菜・蒸し野菜/野菜のおひたし・和え物/野菜炒め/野菜フライ(ポテトフライ・素揚げ等)
- 【その他の料理】麻婆豆腐・麻婆ナス等/中華風炒め物/炒め物/コロッケ/天ぷら/豆腐料理/卵焼き・目玉焼き/酢の物・マリネ/おでん/すき焼き/しゃぶしゃぶ/鍋料理/シチュー・ポトフ等の煮込み料理
- 【オープン料理】グラタン/ラザニア・キッシュ・ドリア/ローストチキン・ローストビーフ/オープン料理【汁物】みそ汁/スープ(洋風・中華風等)

### ◆代表メニューの詳細分析

- (1) 丼もの **15**: 具材は生鮮の肉・野菜等を使う/具材はありあわせの生鮮の食材を使う/具材は卵でとじることが多い/具材はフライパンで炒める/具材は市販の揚げ物の惣菜(天ぷら・カツ等)が多い/具材は市販の惣菜(揚げ物以外)が多い/具材はレトルトを温めるだけ/具材はレトルトを利用するが食材を足す/具材は冷凍食品を利用する/ご飯は当日炊いたものを使う/ご飯はここ数日に炊いた(ジャーや冷蔵庫保存のもの)を使う/ご飯は冷凍保存したものを使う/牛丼が多い/カツ丼が多い/親子丼が多い/海鮮丼が多い/和風の丼が多い/洋風の丼が多い/中華風の丼が多い/惣菜を利用する/専門店等のテイクアウト・出前を利用する
- (2) パスタ・スパゲッティ **08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18**: めんを手作りする/お湯をわかしてゆでる/電子レンジを利用してゆでる/マカロニ・ショートパスタを使う/具は野菜・肉・魚介類等の食材を使う/具の材料を洗う・皮をむく・切る/具の材料に下味をつける/具を炒める/具を煮る・煮込む/ワインを使う/本格スパイス・ハーブ(バジル・ローリエ等)を使う/市販のパスタソース(レトルトや缶詰)を利用/市販のパスタソース(あえるだけのタイプ)を利用/市販のパスタソースは、めんをゆでるお湯で一緒に温める/市販のパスタソースは、電子レンジで温める/市販のパスタソースを利用するが、具や調味料を加える/市販のパスタソースは利用しない/カップパスタ・インスタント食品を利用/電子レンジ専用インスタント食品・冷凍食品を利用/弁当・惣菜を利用/イタリアン専門店等のテイクアウト・出前を利用/作るたびにいつも隠し味に使う材料がある
- (3) 寿司 **11 14**: 手巻き寿司をよく作る/ちらし寿司をよく作る/にぎり寿司をよく作る/のり巻きをよく作る/パッテラ・押し寿司をよく作る/酢飯は手作りする/市販の寿司酢で酢飯を作る/酢・砂糖・みりん等の基本調味料で酢飯を作る/魚介類のネタは寿司用や刺身用など切られたものを使う/魚介類のネタは自分で切り分ける/魚介類のネタを酢で漬ける等、自分で下ごしらえする/具にレトルト・瓶詰め等のちらし寿司を使う/玉子焼きや錦糸玉子は手作りする/市販の玉子焼きや錦糸玉子を使う/寿司に付いてきたしょう油を利用/弁当・惣菜売り場の寿司を利用/寿司専門店等の持ち帰り用・出前を利用/ホームパーティ等の時には寿司を手作りする/ホームパーティ等の時には寿司の持ち帰り・出前を利用する
- (4) ハンバーグ **08 09 12 14 15 17**: 肉をミンチにしてひき肉を手作りする/野菜を洗う・皮をむく・刻む/ひき肉に野菜等を混ぜて作る/豆腐・おから等肉以外の食材で増量・かさ増しする/フードプロセッサ等を利用して材料を刻む・混ぜる/調味料(塩・こしょう・スパイス等)で味をつける/市販のハンバーグの素(ひき肉に混ぜるだけ)を利用/市販のカット野菜(みじん切りの野菜)を利用/冷凍食品を利用/フライパンで焼く/オープンで焼く/煮る・煮込む/市販の生ハンバーグ(焼くだけ)を利用/焼いた肉汁からハンバーグソースを作る/ケチャップやソース等の調味料からソースを作る/市販のハンバーグソースを利用/惣菜を利用/洋食専門店等のテイクアウト・出前を利用/作るたびにいつも隠し味に使う材料がある/多めに作り生のまま冷凍保存/多めに作り焼いてから冷凍保存
- (5) 鶏のから揚げ(ナゲット・フライドチキンを含む) **08 10 12 13 15 17**: 肉に塩・こしょう・しょう油など基本調味料で下味をつける/下味に酒やみりんを使う/肉に衣をつける/たっぷりの油で揚げる/少ない油で揚げる/スチームレンジ・ノンオイルフライヤー等を利用して油で揚げない調理をする/電子レンジを利用して油で揚げない加熱調理をする/市販のから揚げの素を利用する/油で揚げない調理ができる市販のから揚げの素を利用する/味つき・衣つきの精肉(生)を利用する/冷凍食品を利用する/マヨネーズやタルタルソースをかける/ネギや大根おろし等の具をトッピングする/コンビニで買って持ち帰る/ファーストフード店で買って持ち帰る/スーパーで買って持ち帰る/から揚げ専門店で買って持ち帰る/お弁当店・惣菜店・肉屋等のテイクアウト・出前を利用する/作るたびにいつも隠し味に使う材料がある
- (5) みそ汁 **11 13 15 17**: だしは乾物(かつお節・昆布等)からとる/だしは天然だしパックや乾物のだし粉を利用する/だしはだしの素を利用する/だし入りみそ(カップ・袋等)を使う/だし入りみそ(液体・チューブ・パウチタイプ)を使う/市販のみそを使う/自家製のみそを使う/一食分ずつ作る/朝に数食分作る/夜に数食分作る/具は野菜・豆腐・わかめ等を刻んで使う/市販のみそ汁の具(乾燥したもの等)を利用する/フリーズドライのインスタントみそ汁を利用する/市販のインスタントみそ汁を利用する/市販のカップみそ汁を利用する

## 2. 夕食・昼食・弁当作りのシーン別実態

### ◆夕食シーンの意識と実態

- (1) メニューの作り方・レシピの情報源 **09 10 11 12 13 14 15 16 17 18**: 母親・姑/姉妹・兄弟/友人・知人/店頭で作り方を聞いて/レストラン・外食時に作り方を聞いて/料理教室/カリスマ主婦・芸能人/プロの料理人/テレビ番組/新聞記事/雑誌記事/料理本・レシピ集/インターネットのレシピサイト等/ブログ・SNS等/レシピ動画/店頭や商品パッケージにあるレシピ/調理家電や鍋付属のメニューブック
- (2) 家族全員が家で夕食を食べる頻度 **09 10 11 12 13 14 15 16 17 18**: 毎日〜月に1回程度/それ以下
- (3) 夕食メニューの決め方 **09 10 11 12 13 14 15 16 17 18**: 【買い物するとき】メニューを決めてから買い物に行く/買い物した後にメニューを決める/チラシ/売り場で食材/売り場のお勧めレシピ/携帯・スマホでレシピや材料の情報収集をしながら/お買い物・見切り品から【買い置き・残り物】まとめ買いした食材/使い残した食材/買い置き・常備している食材/生協等で届いた食材/作り置きした料理/食べ残りの料理【心がけ】自分の好み/夫の好み/子供の好み/子供の食育(好き嫌いをなくす等)/健康・栄養バランス/節約・安い食材/簡単・手軽に作れる/ボリューム・腹持ちがいい/品数・種類が多い/見栄え・彩りがいい/高齢者が食べやすい/作り置きできる/ゴミを出さない/食材を丸ごと食べ切れる/その日に食べ切れる/弁当に使える/冷凍保存出来る/お酒に合う/1皿(ワンプレート)で済む

### ◆昼食シーンの意識と実態

- (1) 主婦の昼食実態と調理意識 **11 15 17**: 【場所】自宅/職場や外出先【形態】自分で調理したもの/家族が調理したもの/残りもの作り置きしたもの/インスタント食品・冷凍食品等の市販品/手作りのお弁当/市販のお弁当・惣菜・パン/職場等の給食・食堂/飲食店で外食/飲み物だけで済ます【自宅での昼食の気持ち】きちんと調理したい/簡単に済ませたい/便利な市販品で簡単に調理したい/便利な市販品で調理しないで済ませたい/残り物や冷蔵庫にあるものを食べ切りたい/自分用に買い置きしたものを食べたい/なるべく食費をかけたくない/たまには少しぜいたくしたい

(2) 主婦の昼食メニュー 11 15 17: 【ご飯】 昼食のために炊いたご飯/ジャーや冷凍・冷蔵保存のご飯/市販の冷凍食品のご飯(おにぎり・チャーハン等)/市販のご飯パック/おにぎりにする/お粥・雑炊にする/チャーハン・焼き飯にする/お茶漬けにする/卵をかける/ふりかけをかける/レトルトの丼の具をかける/レトルトのカレーをかける【めん類】 乾めんをゆでる/インスタントの袋めん/チルドめん/カップめん/和風が多い/中華風が多い/洋風が多い/市販の Pastaソースを使う/市販のめんにかけるソース・スープを使う【その他の主食】 食パン・パターロール等/サンドイッチ・ピザトースト・ハンバーガー等/菓子パン/ピザ/もち/バランス栄養食品【おかず他】 昼食のために調理する/残り物や作り置きしたもの/漬物・佃煮等の常備菜/冷凍食品等の市販品のおかず/市販のお惣菜/インスタントやカップ入りのスープやみそ汁

#### ◆弁当作りの意識・実態

(1) 弁当を持っていく家族 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18: 自分/夫/保育園・幼稚園児/小学生/中学生/高校生/大学生/社会人の子供  
 (2) 弁当作りの意識・行動 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18: ここ1年で増えた/減った/自分が作る/夫がいつも作る/夫が作ったり詰めたりすることもある/子供がいつも作る/子供が作ったり詰めたりすることもある/その他の家族が作る/ご飯は前日にタイマーセットする/ご飯は当日炊いたもの/ご飯はジャーや冷蔵庫保存のもの/ご飯は冷凍保存したもの/おかずはお弁当用に新しく作る/おかずに夕飯の残りものを使う/おかずに自家製の冷凍保存したものを使う/おかずに常備菜を使う/市販の冷凍食品を利用する/市販の惣菜を利用する/市販の缶詰やレトルト食品を利用する/ご飯にはふりかけやのりをかける/お弁当は前日に詰めておく/キャラ弁を作る/SNSへの写真投稿を意識して作る

#### ◆夫の調理への協力の実態

(1) 夫の調理頻度 ★: 毎日～月に1回程度/それ以下 (2) 夫が作るメニュー ★: 選択肢は日常メニュー 65品目と同じ

### 3. 中食利用と買い物行動・食卓の変化

#### ◆加工食品・中食・外食の利用

(1) 市販の素・調理用ソース・簡便調味料の利用 09 10 12 13 14 15 16 17 18: チャーハンの素/炊き込みご飯・釜飯の素/ちらし寿司の素/カレー/パスタソース/めんにかけるソース・スープ/ピザソース/ごまあえの素/白あえの素/酢みそ/浅漬の素/マリネ・酢漬け・ピクルスの素/肉じゃがの素/和風の惣菜・おかずの素/丼の素/麻婆豆腐・麻婆ナスの素/餃子の素/中華炒めの素/ゴーヤチャンプルーの素/ハンバーグの素/グラタンの素・グラタンソース/シチューの素/ハヤシライスの素/トマト味のソース・素(鶏肉のトマト煮等)/クリームソース煮の素/洋風の惣菜・おかずの素/おでんの素/〇〇鍋の素/洋風スープの素/中華スープの素/和風スープの素/塩麹  
 (2) 市販の素・調理用ソース・簡便調味料の利用実態と理由 12 13 14 15 17 18: 【買い方】 そのメニューがいいから選ぶ/特定の材料(肉・野菜等)に合わせて選ぶ/材料(肉・野菜等)と一緒に買う/すぐに使う分を買う/よく使うので常備している/何かのときのために買い置きしている【使うタイプ】 特定のメニュー専用のもの/様々なメニューに応用がきくもの/レトルト等使い切りのもの/ビン入り等必要な量だけ使えるもの/常温で保存できるもの【使う理由】 少しの手間でおいしくできる/手作り感がある/好みの材料を加えて作れる/具材入りなのでたくさんの材料を揃えなくて済む/味が決まる・失敗がない/好みの味に調整できる/作り立てを食べられる/見栄えがいい・豪華に見える/いつもよりワンランクアップできる/レパートリーが増える【使うとき】 メインの一品として/サイドメニュー、もう一品追加したいとき/メニューに迷ったとき/自分で作れない・うまくできないメニュー【作り方】 フライパンだけで作れる/電子レンジだけで作れる/お湯を加えるだけで作れる/お湯で温める(湯せん)だけで作れる/鍋やフライパンを使わずに作れる/容器のまま食卓に出せる・食器を汚さずにすむ/お湯で温めるもの(湯せん)でも電子レンジで温める  
 (3) 中食・外食の利用: 1. 利用 02 06 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 2. あなたが抵抗を感じる 99 02 06 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18  
 スーパーの惣菜/コンビニの惣菜/百貨店の惣菜/買った惣菜だけで夕食のおかず/買った惣菜をトレーやパックのまま食卓に/買った惣菜を皿に移しかえて食卓に★/買った惣菜をアレンジして別の一品に/調理済み冷凍食品を使う/野菜や魚介類等の素材の冷凍食品を使う/レトルト・パウチ入りのおかず(煮物やハンバーグ等)を使う/レトルトのルーやソース(カレーやパスタソース等)を使う/市販の合わせ調味料を使う/カット野菜を使う/市販の食材セット(鍋物セット・天ぷらセット等)を使う/メニューの材料一式が揃っているセットを使う/下味が付いている肉を使う/下味が付いている魚介類を使う/出来合い品を詰めてお弁当を作る/日常の食事に外食をする/日常の食事にホームデリバリー・出前を利用する/炊いてあるご飯を買って来る/コンビニ弁当・持ち帰り弁当で昼食/コンビニ弁当・持ち帰り弁当で夕食/ファーストフードで昼食/ファーストフードで夕食/インスタント食品(カップめん等)で昼食/インスタント食品(カップめん等)で夕食

#### ◆購買行動の意識

(1) 食品の購入重視点: 1. 生鮮食品 08 09 10 11 12 13 14 15 17 18 2. 市販の加工食品 08 09 10 11 12 13 14 15 17 18  
 近くの産地/国産である/中国産でない/鮮度・新しさ/匂い/見た目/安全性(有機栽培・無添加等)/価格/割高でも必要な量だけ/多くても割安な量/過剰包装でない容器/便利な容器  
 (2) 食品購入時の心がけ・行動 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18: 高くても品質のいい店に行く/環境に配慮した店に行く/ポイントを集めている店に行く/安い店に行く/宅配(生協・有機野菜の宅配等)を利用する/特売品や見切り品を買う/割高な大手メーカーの商品より、スーパー独自の安い商品(PB)を買う/PBより、大手メーカーの商品を買う/高級品を買い控える/旬の食材を選ぶ/冷凍食材(冷凍の野菜・肉・魚介類等)を買う/お米・ご飯食にあう食材を多く取り入れる/焼きたてパン・ペーカリーのパンを買う/有機栽培・無添加等安全な商品を買う/まとめ買いする/必要な量だけ買う/買い物にエコバッグ等を持参する/過剰包装を避ける/原発事故近くの産地のものを避ける/コンビニで買う/ミニスーパーで買う/100円ショップで買う/ドラッグストアで買う/ネットスーパーを活用する

### 4. 日常の調理意識・行動

(1) 料理に対する考えや行動の該当事項 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18: 家族が喜んでくれるので料理が楽しい/イベントや来客時には手の込んだ料理を作りたい/料理は得意な方である/料理はレシピを自分なりにアレンジして作ることが多い/創作料理を作ってみることが多い/本格的な中華やイタリアンを手作りしたことがある/メニューのバランスに気を配っている/できるだけ健康に良い食材を使う/摂り過ぎに注意(カロリー控え目・減塩等)している/盛りつけや彩りに気を配っている/メニューの品数を多くしたい/メニューのボリュームを多くしたい/普段は調理時間が短いメニューが多い/普段は手間がかからないメニューが多い/普段は後片付けが簡単なメニューが多い/電子レンジや圧力なべ等で時間短縮している/調理家電の特定メニュー調理機能(オープン等についているおまかせコース)をよく使っている/使う鍋を極力少なくする(何でもフライパン等)/洗いや拭き物を減らすため、使う食器を極力少なくする/冷蔵庫はいつもいっぱいである/地方名産の食材や調味料をお取り寄せしている/わけあり食材をお取り寄せしている/おいしいものなら多少高くてもかまわない/節約することが苦にはならない/スローフードに関心がある/食育に関心がある/日常的にお弁当を作っている/自家製のパン作りをしている/自家製のお菓子作りをしている/SNS(インスタグラム等)への写真投稿を意識したメニューを作る/家庭菜園を行っている/夫が料理することも多い/子供が料理することも多い/夕食は家族バラバラに食事をすることが多い/夕食のメニューは食べ切ることが多い/夕食のメニューは次の食事・弁当等使いまわすことが多い/蒸す料理・スチーム料理が多い/携帯・スマートフォン・タブレット端末でレシピを見ながら作る

(2) 料理や食事づくりの考えや行動 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18: はい～いいえ

- |                    |                     |                        |
|--------------------|---------------------|------------------------|
| 1. 料理することは好きだ      | 4. できるだけ食費を切り詰める    | 7. できるだけゴミを出さない        |
| 2. 料理は素材から手作りする    | 5. できるだけ調理時間を短縮する   | 8. 健康を意識して、食事に気を配っている  |
| 3. 出来合い品を上手に活用している | 6. できるだけ安心・安全な食材を使う | 9. 自分が納得できる料理を作れていると思う |

【フェースシート】 年齢/結婚歴/居住地域/職業/家族人数/家族構成/家族の該当事項(子供・高齢者・アレルギー等)/世帯年収/住まい/キッチンの間取り・スタイル・最新設備/本人該当事項(お酒・パソコン・タブレット端末・スマホ・携帯電話・SNS・自家用車・生協)