

# メニューからみた食卓調査 2020

～コロナショック後に始まった、ニューノーマル生活の食卓をいち早く捉える～



メニュー別・シーン別に、加工食品や中食の利用実態を時系列で比較。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、変化が見える。

= 08年からの時系列データとの比較を通して新しい食卓の特徴に迫る =



◎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。

【オプション調査】単身世帯（一人暮らし）の男女 600人の食卓について同時調査を実施!!

## 1. 日常メニューのポジショニング メニュー別にみた手作り～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!!

①定番メニュー ②手作りメニュー ③中食メニュー ④★デリバリー・テイクアウト利用メニュー ⑤夫が作るメニュー ⑥★夫に作って欲しいメニュー

◆代表メニューの詳細分析：調理方法／こだわり／中食・市販品の活用などバリエーションの実態を解明!!

①チャーハン・炒めご飯 ②★ラーメン ③パスタ・スパゲッティ ④お好み焼 ⑤餃子

## 2. 夕食・昼食・朝食シーンの実態

◆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

◆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

◆朝食シーンの実態：準備する人、準備の仕方、普段の平日の朝食メニュー

◆在宅が増えた夫の調理への協力の実態は？：夫の調理頻度、夫が作る／★夫に作って欲しいメニュー

## 3. 中食利用と買い物行動・食卓の変化

◆市販の加工食品の利用：①常備 ②★コロナ禍きっかけの使用意向 ◆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…

[ご案内] 年代別・属性別に時系列比較できる〔時系列データ集〕Excelファイルを別途ご用意!!

◎年代別・属性別に12年間（2008年～2020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します。

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〕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。

※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。

★印：2020年新規追加設問

## ■本調査「メニューからみた食卓調査 2020」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：有効回収数1,076人（発送数1,500人・有効回収率71.7%）
- ・調査期間：2020年7月15日（水）～22日（水）

【調査のアウトプット】

- (1) 調査報告書：A4判・55ページ・2020年9月発行  
(2) 集計結果表：A4判・610ページ・2020年8月発行  
(3) 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450,000円（税別）・MDBメンバー価格\*400,000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。

## ■【オプション調査】単身世帯（1人暮らし）の男女600人の食卓について同時調査を実施!!

◎20～60代の単身世帯（1人暮らし）の男女を対象に、主婦対象の本調査と同内容の項目で調査を実施します。

◎2012年→2015年→2017年→2020年の時系列比較が可能です。

【調査概要】・調査対象：下記エリアに居住する、20～60代の単身世帯（一人暮らし）の男性・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」利用によるインターネット調査
- ・サンプル数：有効回収数600人
- ・調査期間：2020年7月21日（火）～7月27日（月）

【調査のアウトプット】

- (1) 調査報告書：A4判・64ページ・2020年10月発行  
(2) 集計結果表：A4判・610ページ・2020年8月発行  
(3) 集計データ(CD-ROM)：クロス集計、ローデータ

【調査購入費用】

本調査 + 【オプション調査】セット価格：定価690,000円（税別）・MDBメンバー価格\*620,000円（税別）

【オプション調査】のみ：定価300,000円（税別）・MDBメンバー価格\*275,000円（税別）

【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・山口・荒木）

〒105-0011 東京都港区芝公園3-1-22

URL<<https://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 2020」

- 購入する ➔  本調査 + 【オプション調査】セット  本調査のみ  【オプション調査】のみ  
 興味がある（説明が聞きたい、調査票が見たい）  
 【時系列データ集】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）

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。本主旨をご了承賜り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	〒 -	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		

# 「メニューからみた食卓調査 2020」 調査項目

★印：2020 年新規追加項目

08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19：各年との時系列比較項目

## 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 19：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 19：手作りすることが多いメニュー

(3) 中食利用メニュー 08 09 10 11 13 14 16 17 18 19：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

(4) デリバリー・テイクアウト利用メニュー★：飲食店からのデリバリー（宅配・出前）やテイクアウト（持ち帰り）を利用したメニュー

【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) **チャーハン・炒めご飯 16**：ご飯はチャーハン・炒めご飯を作るときに炊く／ご飯はジャーにあるものを使う／ご飯は冷蔵庫に保存していたものを使う／ご飯は冷凍庫に保存していたものを使う／ご飯は電子レンジで温めてから使う／肉は手作りのチャーシュー・煮豚等を使う／野菜・肉等の材料を包丁等で細かく刻む／フードプロセッサ等を利用して材料を刻む／市販のカット野菜（みじん切りの野菜）を利用する／市販の冷凍食材（シーフード・ミックスベジタブル等）を利用する／塩・こしょう・しょう油等の基本調味料で味をつける／ネギ・にんにく・しょうが等の香味野菜を使う／中華だしの素（顆粒・ペースト等）を使う／市販のチャーハンの素を使う／フライパンで炒める／中華鍋で炒める／市販の冷凍食品をフライパンで調理する／市販の冷凍食品を電子レンジで調理する／惣菜・弁当を利用する／中華専門店のテイクアウト・出前を利用する／作るときにいつも隠し味に使う材料がある

(2) **ラーメン★**：インスタントの袋めんを使う／カップめんを使う／チルドめんを使う／冷凍ラーメンを使う／めんが付属したスープを使う／スープの素（汎用タイプ）を使う／スープの素（1食ずつ包装の特定の味のもの）を使う／スープは乾物・野菜・肉などからだしを取るなど手作りしたものを使う／野菜を加える／卵を加える／チャーシューなど肉を加える／具材は自家製のチャーシュー・煮豚など手作りのものを使う／温かい汁のメニューにする／汁なしのメニューにする／つけめんにする／冷やし中華など冷製のメニューにする

(3) **パスタ・スパゲッティ 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19**：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／市販のバスタソース（レトルトや缶詰）を利用／市販のバスタソース（温めずにあえるだけのタイプ）を利用／市販のバスタソースは、めんをゆでるお湯と一緒に温める／市販のバスタソースは、電子レンジで温める／市販のバスタソースを利用するが、具や調味料を加える／市販のバスタソースは利用しない／市販のカップパスタ・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／作るときにいつも隠し味に使う材料がある

(4) **お好み焼き 12**：小麦粉を使う／お好み焼き粉を使う／お好み焼きセット（粉・かつおぶし・あおりの等の詰め合わせ）を使う／生鮮の食材（肉・魚介類・卵等）を使う／乾物の食材（かつおぶし・あおりの・干しえび等）を使う／キャベツを刻む／ヤマイモをすりおろす／ソースはお好み焼きソースを使う／ソースは 2 種類以上を合わせて使う／マヨネーズを使う／チーズをトッピングする／冷凍食品のお好み焼きを利用／惣菜を利用／宅配を利用／お好み焼き専門店等のテイクアウトを利用／作るときにいつも隠し味に使う材料がある

(5) **餃子 08 09 10 11 12 14 16 18**：肉をミンチにしてひき肉を手作りする／皮を手作りする／市販の餃子の皮を利用／野菜を洗う・皮をむく・刻む／ひき肉に野菜・調味料等の材料を混ぜて具を作る／フードプロセッサ等を利用して材料を刻む・混ぜる／市販の餃子の素（ひき肉に混ぜるだけ）を利用／市販の餃子の具（生の具入りひき肉）を利用／市販のカット野菜（みじん切りの野菜）を利用／皮に具を入れ、餃子の形に包む／皮に包むのは何人か共同で／チーズ・キムチなど変わりダネの具を入れる／フライパンで焼く／ホットプレートで焼く／市販の生餃子を利用／冷凍食品を利用／タレはしょう油・酢等を合わせる／ラー油を使う／餃子に付いてきたタレを利用／市販のポン酢・餃子専用のタレ等を利用／惣菜を利用／餃子・中華専門店等のテイクアウト・出前を利用／作るとき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

## 2. 夕食・昼食・朝食シンの実態

### ◆夕食シンの意識と実態

(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 19**：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（アプリ・SNS 等）／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 19**：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 19**：【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／チラシを見て／売り場で食材を見て／売り場のお勧めレシピを見て／携帯電話・スマートフォンでレシピや材料の情報収集をしながら／お買い得品・見切り品から

【買い置き・残り物】まとめ買った食材／使い残した食材／買い置き・常備している食材／生協や個別宅配が届いた食材／作り置きした料理／食べ残りの料理

【心掛け】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／翌日のお弁当に使える／冷凍保存できる／お酒に合う／1 皿（ワンプレート）で済む

### ◆昼食シンの意識と実態

(1) **主婦の昼食実態と調理意識 11 15 17 19**：【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／残り物や作り置きしたもの／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

【自宅での昼食準備の気持ち】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／自分用に買い置きのものを食べたい／なるべく食費をかけたくない／たまにはぜいたくしたい

(2) **主婦の昼食メニュー 11 15 17 19**：【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（サトウのごはん等無菌包装米飯）／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（インスタントラーメン等）／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／市販のバスタソースを使う／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・バターロール等／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

【おかず等】昼食のために調理／残り物や作り置き／漬物・佃煮等の常備菜／冷凍食品等の市販品のおかず／市販惣菜／インスタントやカップ入りスープ・みそ汁



# 「メニューからみた食卓調査 2020」 調査項目

★印：2020 年新規追加項目

08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19：各年との時系列比較項目

## ◆朝食シンの実態

(1) 家族全員が家で朝食を食べる頻度 10 12 14 16 18 毎日～月に1回程度/それ以下

(2) 朝食の準備 10 12 14 16 18

【準備する人】自分が準備する/夫が準備する/夫が準備することもある/子供がいつも準備する/子供が準備することもある/その他の家族が準備する

【準備の仕方】朝食用に調理したものを出す/お弁当用に調理したものを出す/常備菜(作り置きた日持ちするおかず)/夕食の残り物/1人用パック(カップ入りヨーグルト・納豆等)/味噌汁やスープはインスタントを利用/ご飯は朝に炊く/パンはホームベーカリー等で朝に焼く/毎日だいたい同じメニューを用意する/家族によってメニューが異なる/朝食を食べない家族がいる/朝食を弁当(おにぎりやサンドイッチ等)で持っていき家族がいる/朝食を外で買ったり外食している家族がいる/朝食を飲み物だけで済ませる家族がいる

(3) 普段の平日の朝食メニュー 10 12 14 16 18 【ごはん・パン】ごはんが多い/パンが多い/ごはんの日とパンの日がある/ごはんの人とパンの人がいる

【その他主食系】ラーメン/パスタ/うどん/そば/そうめん/おにぎり/シリアル・コーンフレーク・グラノーラ/パンケーキ・ホットケーキ・ワッフル/バランス栄養食品(カロリーメイト・バランスアップ・ウィダーインゼリー等)

【おかず】野菜料理・サラダ/卵料理/肉類(ハム・ソーセージ・ベーコン等)/魚類(干物・焼き魚等)/チーズ/納豆/のり/味噌汁/スープ

【飲み物】コーヒー/紅茶/日本茶・お茶/牛乳/野菜・果汁ジュース/水・ミネラルウォーター

【その他】果物/ヨーグルト/菓子・デザート

## ◆夫の調理への協力の実態

(1) 夫の調理頻度 19：毎日～月に1回程度/それ以下

(2) 夫が作ることができるメニュー 19：選択肢は日常メニュー 65 品目と同じ

(3) 夫に作って欲しいメニュー★：選択肢は日常メニュー 65 品目と同じ

(4) コロナ禍による働き方の変化★：1. 主婦 2. 夫：在宅勤務や自宅待機が増え、今後とも続く見込み/在宅勤務や自宅待機が増えたが、今後は減る見込み/働き方は変わっていない ※専業主婦・主夫は、回答不要

## 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) 市販の加工食品の利用：1. 常備 08 11 2. コロナ禍をきっかけにして、今後とも使うと思う食品 11 (震災時との比較)

【冷凍食品】ハンバーグ/カツ・フライ・コロッケ/から揚げ/餃子/枝豆・空豆/ミックスベジタブル・コーン等/おにぎり・ピラフ・チャーハン等/冷凍野菜/冷凍精肉/冷凍魚介類

【レトルト・缶詰等】炊き込みご飯・釜飯の素/ちらし寿司の素/レトルト・缶詰のカレー/レトルト・缶詰のスープ/丼の素(牛丼・親子丼等)/パスタソース(ミートソース・カルボナーラ等)/麻婆豆腐の素・麻婆ナスの素/中華炒め(青椒肉絲・回鍋肉・八宝菜・エビチリソース等)/レトルトのおかず/炊いたご飯パック(サトウのごはん等無菌包装米飯)/カレー/シチュー用ルー/チャーハンの素/ツナ缶・魚の缶詰/トマト缶/果物の缶詰/ジャム

【インスタント食品】和風カップめん(うどん・そば)/中華風カップめん(ラーメン・焼きそば)/カップパスタ/カップスープ/カップみそ汁/インスタントラーメン(袋めん)/インスタントみそ汁/インスタントスープ/レンジ専用食品(常温のパスタやリゾット等)

【その他】佃煮/ぶりかけ/お茶づけの素/切りもち/ミネラルウォーター

(2) 中食・外食の利用：1. 利用 02 06 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19

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 19

スーパーの惣菜を買う/コンビニの惣菜を買う/百貨店の惣菜を買う/買った惣菜だけで夕食のおかずにする/買った惣菜をトレーやパックのまま食卓に出す/買った惣菜を皿に移しかえて食卓に出す/買った惣菜をアレンジして別の一品にする/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(材料に加える特定メニュー専用のソース等)/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(調味料付ミールキット)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(冷凍食品・レトルト・惣菜等)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をすませる/コンビニ弁当・持ち帰り弁当で夕食をすませる/ファーストフードで昼食をすませる/ファーストフードで夕食をすませる/インスタント食品(カップめん等)で昼食をすませる/インスタント食品(カップめん等)で夕食をすませる

### ◆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 19 2. 市販の加工食品 08 09 10 11 12 13 14 15 17 18 19

近くの産地/国産である/中国産でない/鮮度・新しさ/旬/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) 食品購入時の心掛け・行動 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19：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(P/B)を買う/P/B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・ベ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/衛生面を気にして商品を選ぶ★/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 19：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)についての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/免疫力に関心がある★/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/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/衛生面を気にして料理をするようになった★/携帯電話・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ことが多い

(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 19：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. コロナ禍の自粛生活を経験して、料理への意欲が上がった★ |

【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)