

# 「メニューからみた食卓調査 2019」結果の報告

## — “スマートに料理上手”なスタイルが定着、

## 楽に省手間したいミレニアル世代主婦の特徴は夕食の使いまわし —

株式会社日本能率協会総合研究所（代表取締役社長：譲原正昭 本社：東京都港区）は、2019年7月に、20代～60代の主婦を対象に、「メニューからみた食卓調査 2019」を実施いたしました。本調査は、主婦の調理に関する手作り志向やこだわり意識、加工食品・中食の利用実態など、その変化を検証するために実施しているものです。下記のような実態を明らかにしましたのでご報告いたします。  
(<https://www.jmar.biz/report2/メニューからみた食卓調査 2019/?tab=freereport>)

### Summary

#### ◆08年→19年、調理の時短・省手間意識は確実に拡大。

普段は『手間がかからない』『調理時間が短い』メニューが多い08年5割→19年6割に増加。『何でもフライパン』08年2割→19年3割、『使う食器を極力少なく』10年1.5割→19年2割超。

#### ◆『パスタ』の具も、『鶏のから揚げ』も、市販の出来合い品利用が伸長。

『パスタ』は具の手作りが7割以上→5割以下に激減、パスタソースの利用は5割→6割以上、冷凍食品等の利用は1割→2割近くに増加。『鶏のから揚げ』はスーパーの総菜や冷凍食品が成長。

#### ◆夫の調理、『チャーハン』『焼きそば』『ラーメン』『カレー』。

夫が作ることでできるメニューは『チャーハン』『焼きそば』『ラーメン』『カレー』『卵焼き』『パスタ』『そば・うどん』の順。妻が若いほど高く、20～30代有職主婦の夫が高い傾向。

#### ◆《和》《中華》《豆腐》《魚》メニューが復活の兆し。

18年→19年で5ポイント以上増は『きんぴら』『中華風炒め物』『豆腐料理』『麻婆豆腐・麻婆ナス等』『煮魚』『トンカツ』『ハンバーグ』。『豆腐料理』『煮魚』『きんぴら』は減少続きから復活。

#### ◆使いまわし・作り置きは20～30代専業主婦で特に顕著。

20～30代では、弁当に『夕飯の残りもの』7割弱、夕食を『使いまわすことが多い』4割弱と40～60代より高く、特に20～30代専業主婦で有職主婦より多いのが目立つ。夕食で『作り置きできるメニュー』の心がけは10年12%→19年20%に達し、20～30代では2.5割と高い。

#### ◆レシピ情報源の首位はレシピサイト、動画サイトが拡大中。

『インターネットのレシピサイト』は09年3.5割→19年7割超まで増加し14年から首位。『レシピ動画』は17年15%→19年19%、20代では5割弱、30代では3割が利用。

#### 【調査概要】

- ・調査対象： 首都圏・中部圏・近畿圏に居住する、20代～60代の主婦（既婚女性）
  - ・調査方法： 日本能率協会総合研究所「モニターリサーチ・システム」利用によるFAX調査
  - ・有効回収数： 1,075人（発送数1,500人・有効回収率71.7%）
  - ・調査実施日： 2019年7月10日(水)～7月16日(火)
- ※母集団人口の地域構成比・地域ごとの年代構成比に基づきウエイトバック集計を行いました。

#### 《本件についてのお問い合わせ先》

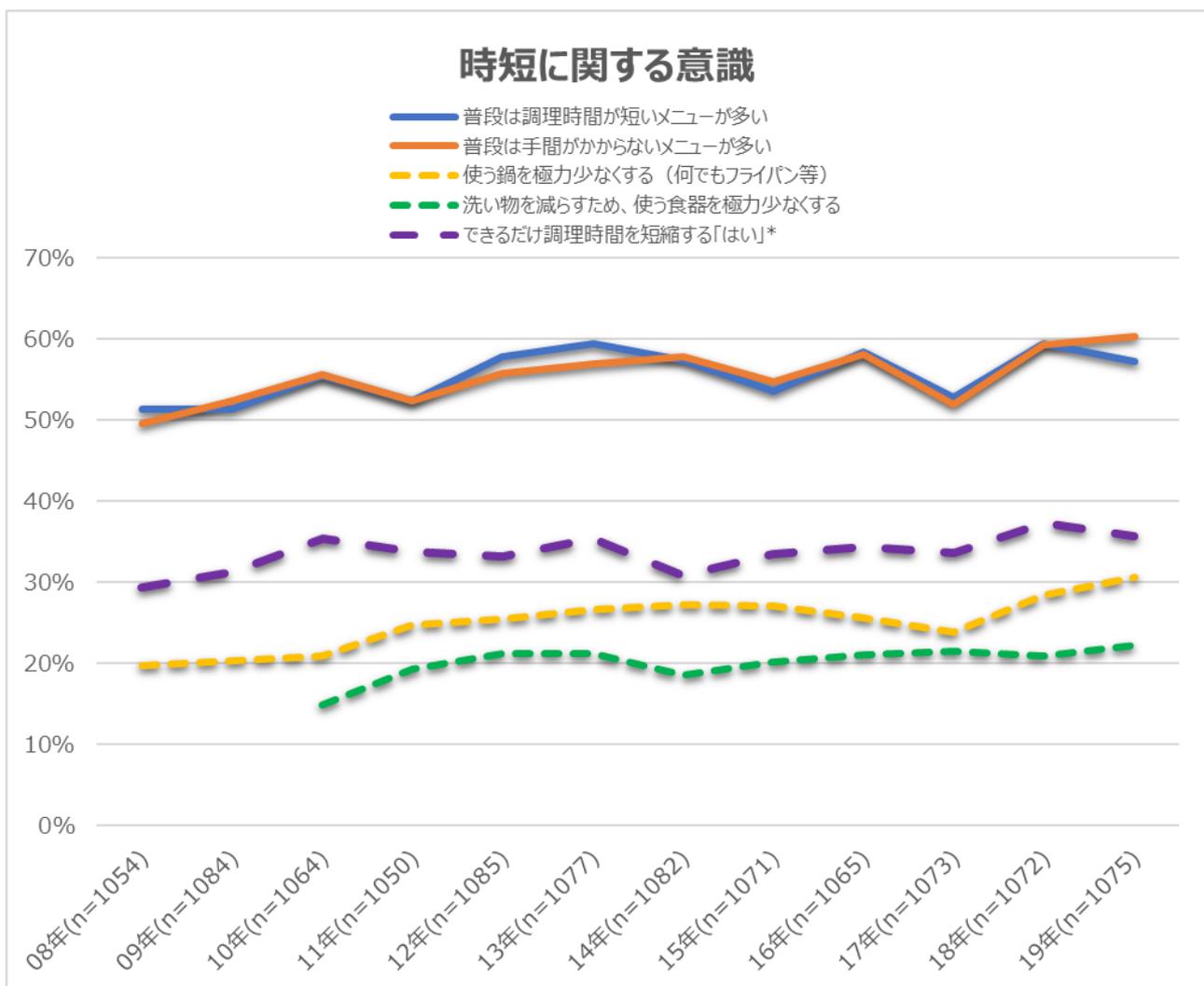
株式会社 日本能率協会総合研究所 経営・マーケティング研究部 担当：土井  
〒105-0011 東京都港区芝公園3-1-22  
TEL:03-3578-7607 FAX:03-3578-7614 E-mail:info\_mlmc@jmar.co.jp

**Point! : 08年→19年、調理の時短・省手間意識は確実に拡大。**

- ◆ 普段は『手間がかからない』『調理時間が短い』メニューが多いは08年5割→19年6割に増加。特に20～30代で高い。
- ◆ 『何でもフライパン』は08年2割→19年3割、『使う食器を極力少なく』は10年1.5割→19年2割超と、後片づけまで考える人が増加して過去最高値に。同様に20～30代で高い。
- ◆ 『できるだけ調理時間短縮』は「はい」08年3割→19年3.5割、「どちらかといえば、はい」を合わせると9割に。

図表1 時短に関する意識

「Q. 次のうち、あなたの考えや行動であてはまるものは？」  
 20の選択肢を提示(複数回答)、\* : 「はい」～「いいえ」の4つの選択肢を提示(単数回答)

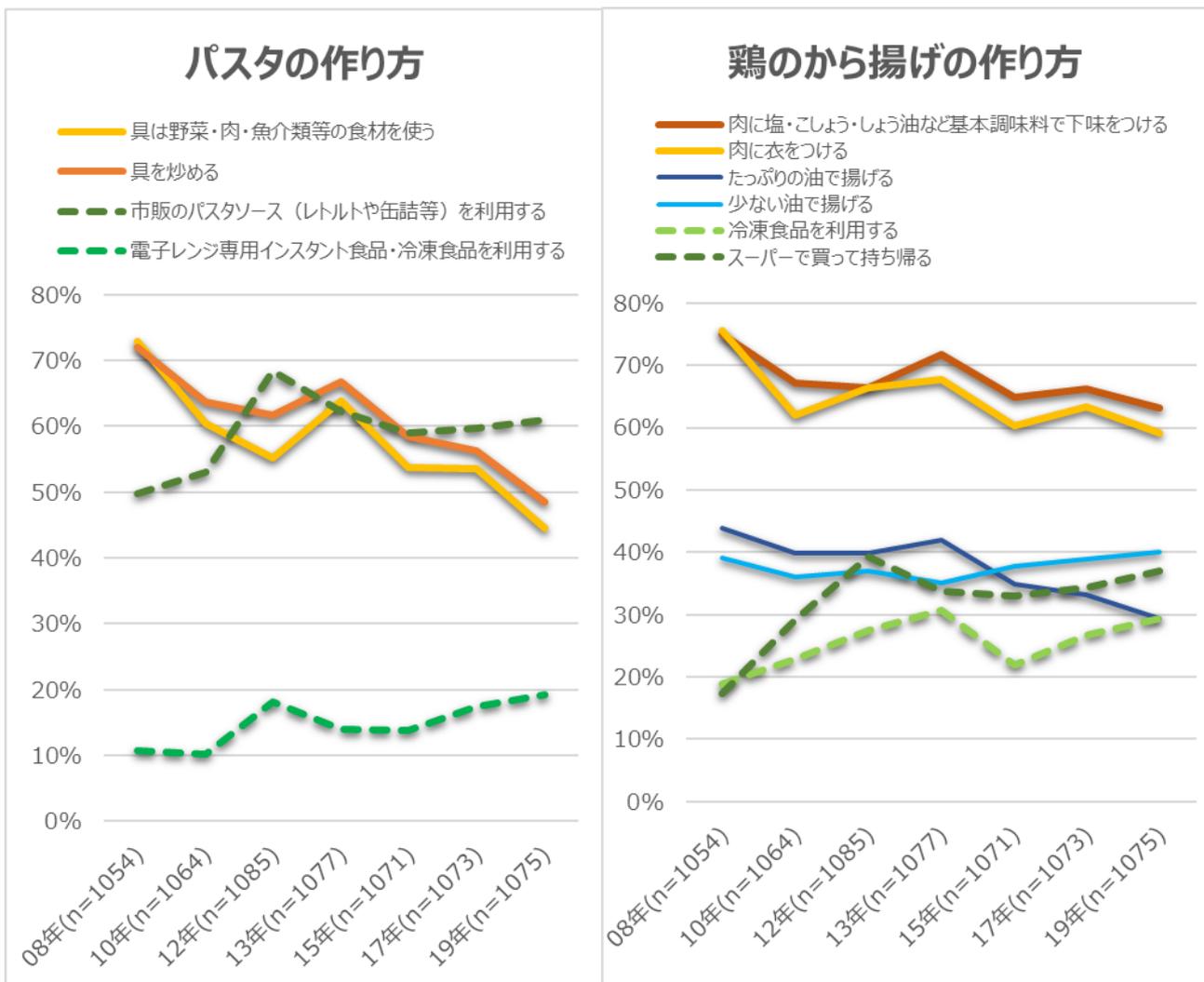


**Point! : パスタも、から揚げも、市販の出来合い品利用が伸長。**

- ◆ 『パスタ』の作り方は、08年→19年で、具の手作りが7割以上→5割以下に激減、パスタソースの利用は5割→6割以上、冷凍食品等の利用は1割→2割近くに増加した。
- ◆ 『鶏のから揚げ』の作り方は、08年→19年で、下味や衣をつける手作りが7割台→6割まで減少、スーパーの総菜や冷凍食品が成長。揚げる油は、少ない油派4割、たっぷりの油派3割と5年前から逆転。

図表2 代表メニューの調理実態

「Q. 次にあげるメニューを家庭で食べる場合、どのようなパターンが多いですか？」  
 「パスタ・スパゲッティ」には22の選択肢、「鶏のから揚げ」には19の選択肢を提示(複数回答)

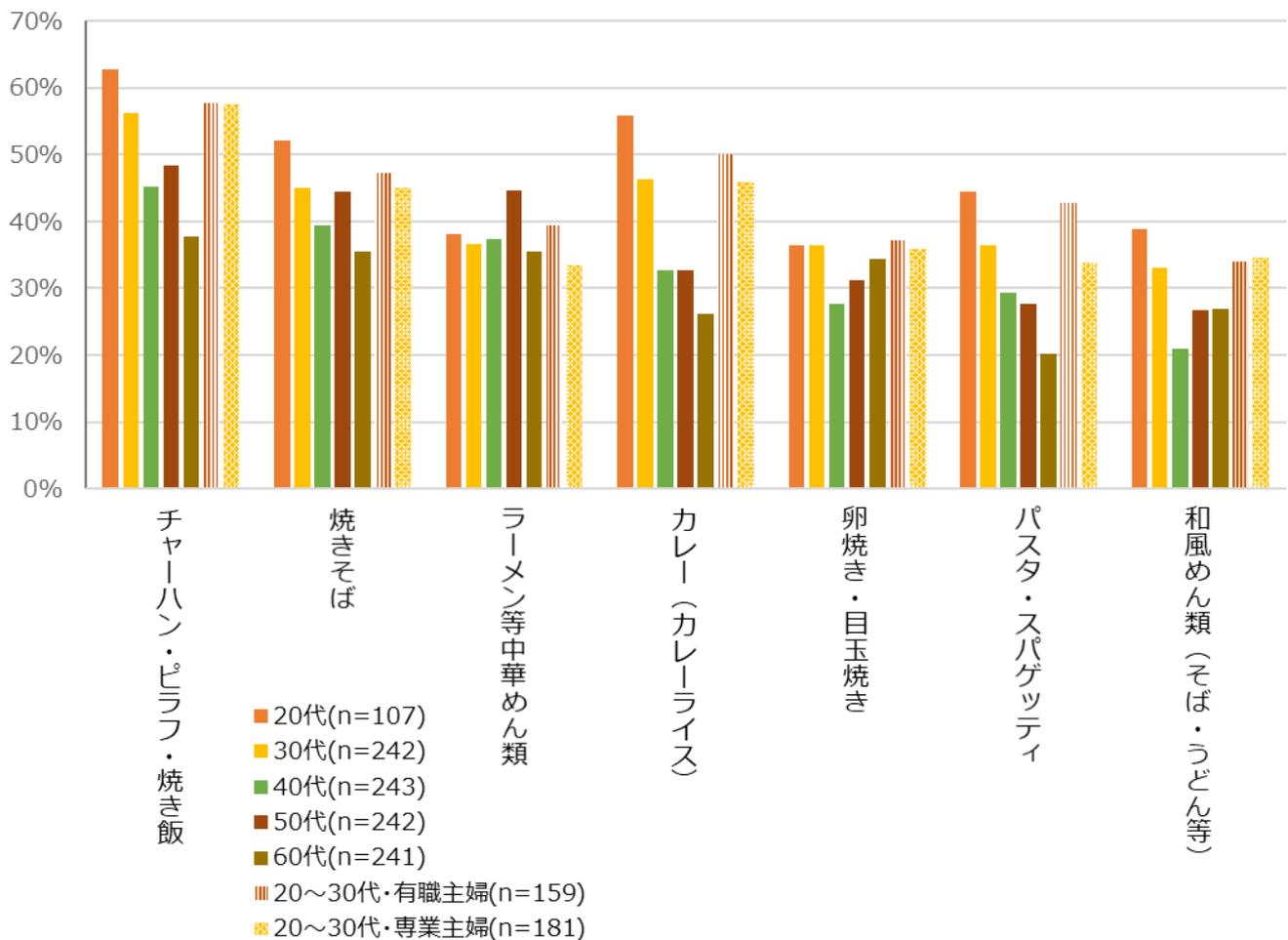


**Point! : 夫の調理、『チャーハン』『焼きそば』『ラーメン』『カレー』。**

- ◆夫が作ることのできるメニューは『チャーハン』『焼きそば』『ラーメン』『カレー』『卵焼き』『パスタ』『そば・うどん』の順。妻が若いほど高く、20~30代有職主婦の夫が高い傾向。
- ◆1位の『チャーハン』は、妻が有職主婦か専業主婦かを問わず妻20~30代の夫が高い。
- ◆『カレー』は妻が若いほど高く、年代差が最も大きい。
- ◆『ラーメン』『卵焼き』は妻が年配でも高く、年代差が小さい。

図表3 夫が作ることができるメニュー

「Q.あなたの夫が作ることができるメニューは？」  
65の選択肢を提示(複数回答)

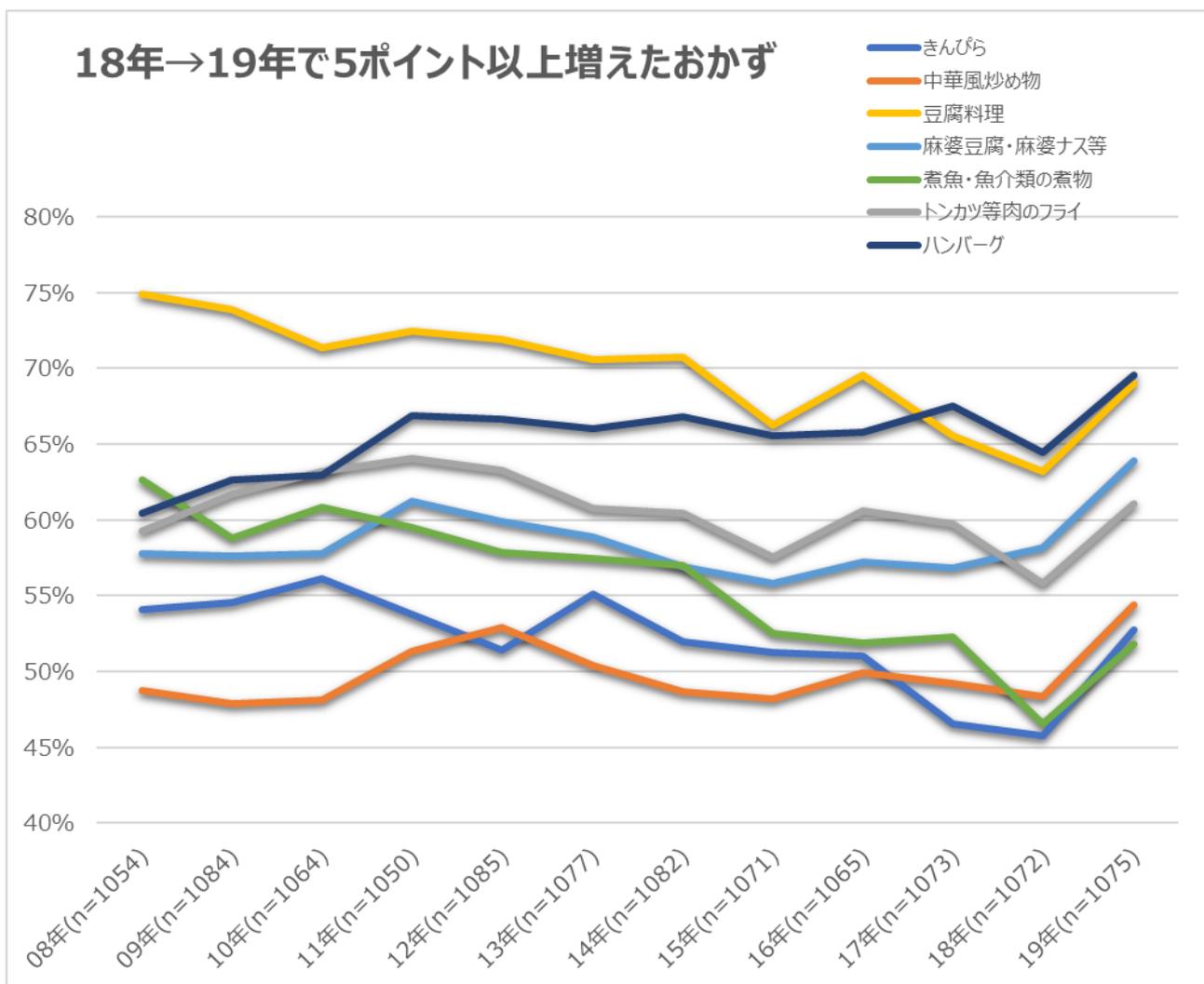


**Point! : 《和》《中華》《豆腐》《魚》メニューが復活の兆し。**

- ◆ 18年→19年で食卓への登場が5ポイント以上増えたおかず系メニューは『きんぴら』『中華風炒め物』『豆腐料理』『麻婆豆腐・麻婆ナス等』『煮魚』『トンカツ』『ハンバーグ』。
- ◆ 『豆腐料理』『煮魚』は調査開始時の08年、『きんぴら』は10年のピークから減少を続けていたが、19年では増加し復活。
- ◆ 『ハンバーグ』『麻婆豆腐・麻婆ナス等』『中華風炒め物』は過去のピークを抜き、19年が最高に。

図表4 月に1回以上登場するメニュー：おかず

「Q. お宅で、月に1回以上、食卓に登場するメニューは？（テイクアウトや総菜の利用も含む）」  
65の選択肢を提示(複数回答)、  
うち18年→19年で5ポイント以上増加した、19年が5割以上のおかず系メニュー



**Point! : 使いまわし・作り置きは 20～30 代専業主婦で特に顕著。**

◆20～30 代では、弁当に『夕飯の残りもの』7 割弱、夕食を『使いまわすことが多い』4 割弱と 40～60 代より高く、特に 20～30 代専業主婦で有職主婦より多いのが目立つ。

◆昼食は『残り物を食べ切りたい』がどの年代でも約 5 割。

◆夕食で『作り置きできるメニュー』の心がけは 10 年 12%→19 年 20%に達し、20～30 代では 2.5 割と高い。弁当のおかずにも『常備菜』も 18 年→19 年で 4 ポイント増加。

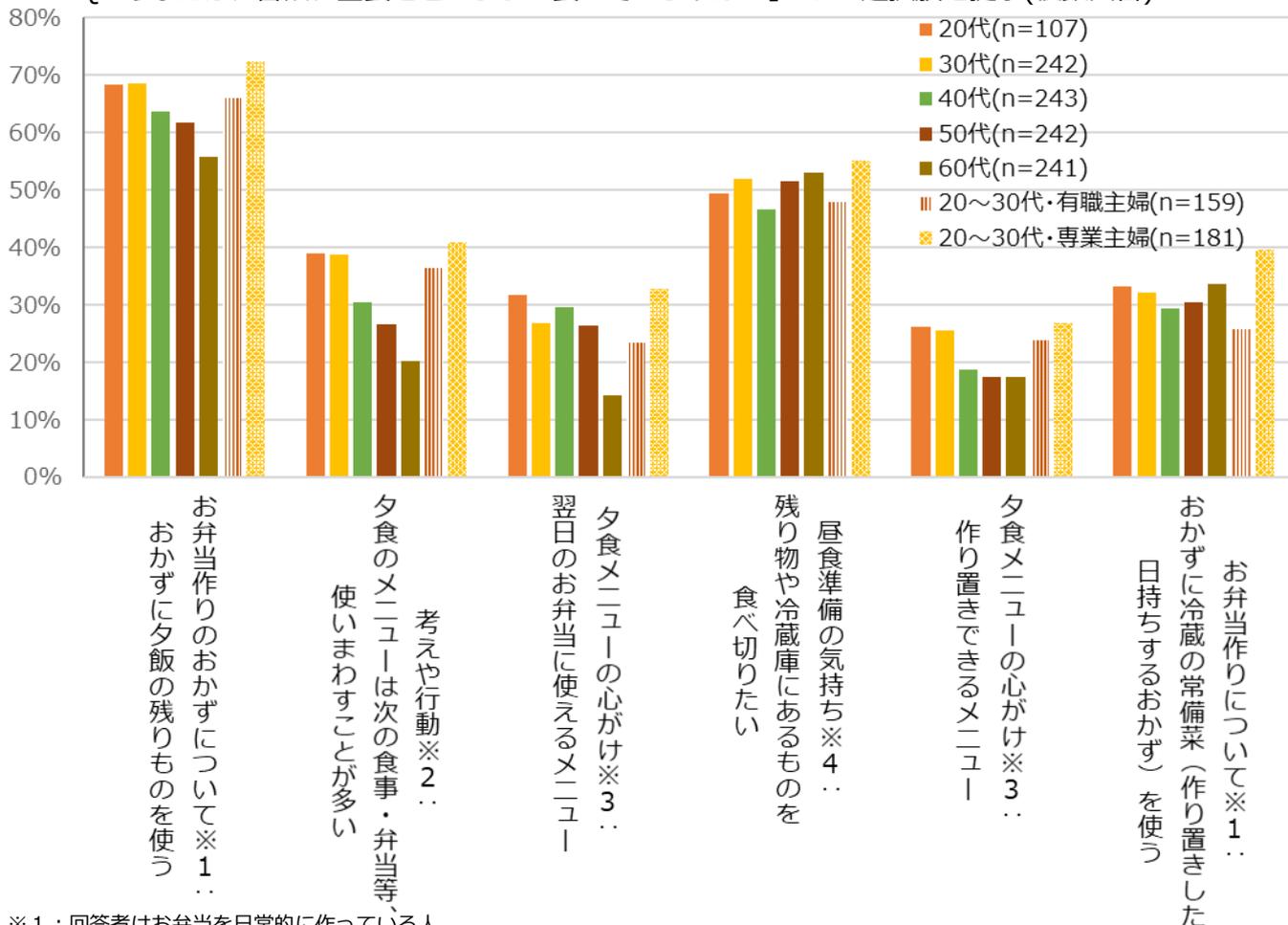
図表 5 料理の使いまわし・作り置きについて

※1 「Q. お宅でのお弁当作りについて、あてはまることは？」 23 の選択肢を提示(複数回答)

※2 「Q. 次のうち、あなたの考えや行動であてはまることは？」 18 の選択肢を提示(複数回答)

※3 「Q. 夕食メニューは、どのようなタイミングで、何を意識して決めますか？」 32 の選択肢を提示(複数回答)

※4 「Q. あなたは、普段、昼食をどのように食べていますか？」 19 の選択肢を提示(複数回答)



※1 : 回答者はお弁当を日常的に作っている人

**Point! : レシピ情報源の首位はレシピサイト、動画サイトが拡大中。**

- ◆ 『インターネットのレシピサイト』は09年3.5割→19年7割超まで大きく増加し14年から首位を継続。20代から60代の順に、若い年代から拡大し、今や60代も6割弱が利用。
- ◆ 『レシピ動画』は17年15%→19年19%と近年増加が目立つ新情報源。20代では5割弱、30代では3割が利用。
- ◆ 『レシピ動画』増加の影響か、『インターネットのレシピサイト』は18年→19年で20代～50代の拡大止まる。

図表6 メニューの作り方・レシピの情報源

「Q.あなたはメニューの作り方・レシピを、誰から・何から知ることが多いですか？」  
17の選択肢を提示(複数回答)

