

## 象印調査シリーズ「ひとり暮らし20代 自炊と調理に関する実態調査」

### 今どきの20代。過半数超が『週3回以上自宅で調理』

- ・ “自炊派”がもっとも多いが、作ることができる料理は少ない「20代前半」の“ゆとり世代男子”
- ・ 料理の腕には“自信アリ”の「20代後半・男性」。その背景には『子どものころの料理への興味』が影響
- ・ 今どき20代。自炊のキーワードは『時短』と『節約』
- ・ 分からないことはネットで調べる！ 料理を作る際に参考にするのはやはり『インターネット』
- ・ 9割以上が『料理上手はモテるための条件のひとつ』と回答。保守的な今どき女子
- ・ 結婚後の食事の準備。女性は『女性がした方がよい』、男性は『平等に分担すべき』が多く価値観に違い

長引く景気停滞や節電による企業の残業自粛、さらには食の安全・安心、ダイエットなどの健康志向などを背景に内食化の傾向が続いています。

象印マホービン株式会社では、この度、首都圏および関西圏在住の「ひとり暮らし」の20代300名（男女各150名）を対象に、「自炊と調理に関する実態調査」を行いました。

その結果、特に男性を中心に、いわゆる“ゆとり第一世代”と呼ばれる20代前半と20代後半では調理に対する価値観が異なること、その背景には幼少期の料理に関する興味が大きく左右していること、また、結婚後の料理分担においては男女間で大きな意識の違いが見られるなど、興味深い結果がまとまりました。

#### 《調査対象者の属性》

	性別・年齢	サンプル数	(%)	性別(%)
1	男性20代前半(20～24歳)	75	25	50
2	男性20代後半(25～29歳)	75	25	
7	女性20代前半(20～24歳)	75	25	50
8	女性20代後半(25～29歳)	75	25	
	計	300	100	100

#### 《調査概要》

調査方法: インターネット調査

調査地域: 首都圏(東京都・神奈川県・埼玉県・千葉県)、関西圏(大阪府・京都府・兵庫県)

調査対象者: 「ひとり暮らし」の20代の300名(男女各150名)

調査期間: 2012年10月5日～2012年10月12日

## 【Summary】

### ☆全体の傾向

- ⇒ 20代の自炊頻度。半数が『週3回以上』。特に夕食は7割以上が『週3回以上』自炊すると回答。
- ⇒ 20代の自炊のキーワードは『時短』と『節約』
- ⇒ 20代の男女とも、『女性は料理ができて当然』という考えが多い。しかしながら、結婚後については、女性は『女性がした方が良い』、男性は『均等にすべき』が多数を占める。
- ⇒ 『子どものころの料理に対する興味の有無』が、将来、料理ができる/できないに影響する。

### ☆男性の傾向

#### ①20代前半(20歳～24歳)

- ⇒ 自炊派がもっとも多く、「週3回以上」が66.7%、「週1回以上」が77.3%(朝夕の合計平均値)
- ⇒ しかし、料理の腕前は『かなり低い』と自認。レシピを見ずに作ることができる料理も少ない。
- ⇒ 「小学生のころ、料理をつくることに対して興味がなかった」という回答が多く、「実家で食事の準備・後片付けの手伝い」も『まったくしていない』が多い。

#### ②20代後半(25歳～29歳)

- ⇒ 朝夕の自炊の平均は「週3回以上」が48.7%、「週1回以上」が68.7%ともっとも低い。
- ⇒ 自炊の際の留意点は『美味しい料理を作りたいこだわり派』の回答が突出。調理時間・食事時間・食費も多い。
- ⇒ 料理の腕前は全ての属性の中でもっとも『自信がある』と考えており、難易度の高い料理を作る。
- ⇒ 「小学生のころ料理を作ることに興味があった」との回答が多く、そのきっかけは『ドラマ・コミックの影響』が際立つ。
- ⇒ 男性も料理が出来た方が良くと考えており、結婚後は「料理は均等に分担したい」が多い。

### ☆女性の傾向

#### ③20代前半(20歳～24歳)

- ⇒ 朝夕の自炊の平均は「週3回以上」が60.7%、「週1回以上」が76.0%。
- ⇒ 自炊の際の留意点は『節約』重視。食費が『300円未満』の回答者が朝食で69.5%、夕食で40.3%ともっとも多い。
- ⇒ 「実家で食事の準備や後片付けの経験」がもっとも少ない。
- ⇒ 92.0%が男性にモテるために料理スキルが必要と考えており、半数以上が結婚後はなるべく女性が料理をした方がよいと考えている。

#### ④20代後半(25歳～29歳)

- ⇒ 朝夕の自炊の平均は「週3回以上」が55.3%、「週1回以上」が76.0%
- ⇒ 自炊の際の留意点は『時短』重視。朝食は準備・食事とも10分以内が過半数を占める。
- ⇒ 自分の料理の腕前には『自信がない』の回答が一番多い。しかし、自力で作れる料理品目数はトップ。
- ⇒ 94.6%が男性にモテるために料理スキルが必要と考えており、『絶対に必要』は37.3%と20代前半より高い

## 象印調査シリーズ「ひとり暮らし 20代 自炊と調理に関する実態調査 詳細

- ※ 本調査における『調理』とは、食材を購入して「形成」(包丁等で切る、生地等をこねて形を整えるなど)、「加熱」(火にかける)、「調味」(味を整える)のうち、2つ以上の条件をみたしたものと定義しています。
- ※ 下記表中、「全体」の項のトップの値を赤色、また、各属性のトップの値を青色で表記しています。

### 1. 20代の自炊頻度について

- 20代の朝食、または夕食の自炊頻度は『週1回以上』が74.6%、『週3回以上』が57.9%
- 特に夕食は7割以上が『週に3回以上』自炊すると回答
- 『週3回以上』の回答は、朝食・夕食とも「20代前半・男性」がトップ

ひとり暮らしの20代男女300名を「20代前半(20～24歳)」「20代後半(25～29歳)」の「男性」「女性」と4つにセグメントし自炊頻度を尋ねると、朝食と夕食の合計平均値では『ほぼ毎日』が全体で35.4%と最も多く、次いで『週3回程度』が22.5%、『週1回程度』が16.7%となりました。[表1-3]

『週1回以上』(「ほぼ毎日」と「週3回程度」と「週1回程度」の合計値)と『週3回以上』(「ほぼ毎日」と「週3回程度」の合計値)の割合をみると、それぞれ『週1回以上』が74.6%、『週3回以上』が57.9%となっており、ひとり暮らしの大半が“自炊派”であることがわかります。

食事別に詳しくみると、朝食では『週3回以上』が20代全体の44.7%、中でも「20代前半・男性」は56.0%が『週に3回以上』自宅で朝食を作ると回答しています[表1-1]。また、夕食では、20代全体の71.0%が『週3回以上』自炊すると答え、「20代前半・男性」が77.3%と最も高い値を示しました[表1-2]。

20代前半は、高校時代に2003年度の学習指導要綱の改訂を体験したいわゆる“ゆとり第1世代”。バブル景気の終焉に生まれ、平成不況の真ただ中で育ったこの世代は、“堅実で安定志向”と言われています。

また、近年の“草食系男子”“弁当男子”などに代表される従来の男性のイメージとは異なった新しい価値観を持った若い男性が増加しています。

今回の調査では、こうした“ゆとり世代男子”がもっとも頻繁に自炊をするという結果となりました。\*

朝食・夕食それぞれの自炊頻度を教えてください。[n=300]

<表1-1. 朝食>

		n	ほぼ毎日	週3回程度	週1回程度	月に数回	年に数回	まったく調理しない	週3回以上	週1回以上
全体		300	29.0%	15.7%	15.7%	9.0%	5.7%	25.0%	44.7%	60.4%
男性	20歳～24歳	75	30.7%	25.3%	12.0%	6.7%	5.3%	20.0%	56.0%	68.0%
	25歳～29歳	75	30.7%	8.0%	10.7%	13.3%	9.3%	28.0%	38.7%	49.4%
女性	20歳～24歳	75	29.3%	18.7%	16.0%	8.0%	4.0%	24.0%	48.0%	64.0%
	25歳～29歳	75	25.3%	10.7%	24.0%	8.0%	4.0%	28.0%	36.0%	60.0%

<表1-2. 夕食>

		n	ほぼ毎日	週3回程度	週1回程度	月に数回	年に数回	まったく調理しない	週3回以上	週1回以上
全体		300	41.7%	29.3%	17.7%	5.7%	2.0%	3.7%	71.0%	88.7%
男性	20歳～24歳	75	48.0%	29.3%	9.3%	5.3%	4.0%	4.0%	77.3%	86.6%
	25歳～29歳	75	44.0%	14.7%	29.3%	5.3%	0.0%	6.7%	58.7%	88.0%
女性	20歳～24歳	75	41.3%	32.0%	14.7%	8.0%	2.7%	1.3%	73.3%	88.0%
	25歳～29歳	75	33.3%	41.3%	17.3%	4.0%	1.3%	2.7%	74.6%	91.9%

※ 本調査の20歳から24歳のモニター対象者には、時間に比較的余裕のある「学生」も含まれており、これが、「20代前半」の自炊頻度を上げる要因のひとつになっているとも考えられます。

なお、20代前半に占める学生の割合は男性が65.3%(49名)、女性が62.7%(47名)です。

<表1-3. 朝食と夕食の合計平均値>

		n	ほぼ毎日	週3回程度	週1回程度	月に数回	年に数回	まったく調理しない	週3回以上	週1回以上
全体		300	35.4%	22.5%	16.7%	7.4%	3.9%	14.4%	57.9%	74.6%
男性	20歳～24歳	75	39.4%	27.3%	10.7%	6.0%	4.7%	12.0%	66.7%	77.3%
	25歳～29歳	75	37.4%	11.4%	20.0%	9.3%	4.7%	17.4%	48.7%	68.7%
女性	20歳～24歳	75	35.3%	25.4%	15.4%	8.0%	3.4%	12.7%	60.7%	76.0%
	25歳～29歳	75	29.3%	26.0%	20.7%	6.0%	2.7%	15.4%	55.3%	76.0%

## 2. 20代の自炊スタイルについて

- 20代の自炊。心がけていることは『時短』がトップ。僅差で『節約』
- 『時短』と『節約』で65%を占める
- 『時短』『節約』志向がもっとも強いのも「20代前半・男性」で69.5%

朝食もしくは夕食の調理頻度において『月に数回以上自炊する』と回答した方を対象に、「ご自身の自炊スタイル」を尋ねると、もっとも多いのが『早く作りたい時短派』で33.9%、僅差で『安く作りたい節約派』が31.8%、3位に15.2%で『美味しい料理を作りたいこだわり派』が入りました[表2]。

他の選択肢をみても『食材の安全・安心にこだわる』が3.5%、『低カロリーにこだわる』4.2%、『バランスよい食事にこだわる』8.8%、『質より量にこだわる』2.1%と全て1割未満で、回答が『時短』『節約』に集中している様子がわかります。

『時短』『節約』の合計値を属性別に並べると、高い順に「20代前半・男性」「20代前半・女性」「20代後半・男性」「20代後半・女性」となっており、前項でもっとも自炊頻度が高かった「20代前半・男性」が『時短』『節約』志向も強いという結果となりました。

その他の特徴として、「20代前半・女性」は『節約』『ダイエット』、「20代後半・女性」は『時短』『バランス良い食事にこだわる』が高い値を示しています。また、「20代後半・男性」の『美味しい料理を作りたいこだわり派』が平均値より7ポイント以上高いことも見逃せない点です。

表2. あなたの自炊スタイルについてもっとも近いものを選んでください。[n=283]

		n	美味しい料理を作りたい「こだわり派」	安く作りたい「節約派」	手早く作りたい「時短派」	食材の安全・安心にこだわりたい「自然派」	低カロリーにこだわる「ダイエット派」	バランス良い食事にこだわる「健康派」	体が資本。質より量の「ボリューム派」	その他	「時短派」+「節約派」合計
全体		283	15.2%	31.8%	33.9%	3.5%	4.2%	8.8%	2.1%	0.4%	65.7%
男性	20歳～24歳	69	15.9%	33.3%	36.2%	4.3%	1.4%	5.8%	1.4%	1.4%	69.5%
	25歳～29歳	70	22.9%	31.4%	32.9%	1.4%	1.4%	5.7%	4.3%	0.0%	64.3%
女性	20歳～24歳	72	12.5%	40.3%	25.0%	4.2%	8.3%	9.7%	0.0%	0.0%	65.3%
	25歳～29歳	72	9.7%	22.2%	41.7%	4.2%	5.6%	13.9%	2.8%	0.0%	63.9%

### 3. 20代の調理に要する時間と食事時間、1食にかかる平均的な食費について

- 食事の調理時間は朝食が『20分以内』、夕食が『30分以内』が約8割
- 食事時間も、朝食は『10分以内』、夕食は『20分以内』と短めが多い
- 1食の平均的な材料費は、朝食が『100円以上300円未満』、夕食が『300円以上500円未満』がもっとも多い

朝食の調理時間を尋ねると、20代全体では、『10分程度』が45.7%、次いで『20分程度』が24.5%、『5分未満』が17.3%で、『20分以内』が87.5%を占めています[表3-1]。食事時間をみると、やはり朝は皆さん忙しいようで、『10分程度』が48.6%ともっとも多く、調理時間と同様に『20分以内』で8割を超えています[表3-2]。

また、セグメント別傾向として、朝食の調理時間・食事時間も「20代後半・男性」は『30分程度』が他の属性より高く、身支度に時間がかかる女性陣は男性に比べて朝食の準備・食事とも早く終わらせる傾向があり、特に自炊スタイルの項目で『時短』傾向が強かった「20代後半・女性」は朝食の準備・食事時間も『20分以内』の回答がもっとも多いという結果となりました。

夕食の調理時間と食事時間をみると、20代全体の調理時間は、『30分程度』が33.2%、僅差で『20分程度』が31.8%、『10分程度』が12.4%で約8割が『30分以内』に夕食の準備をしているようです[表3-3]。また、食事時間は、『20分程度』が39.2%、『30分程度』が32.2%、『10分程度』が14.8%で、約9割が『30分以内』に食事を終らせており、夕食の準備から食事を終らせるまで『1時間以内』というのが自炊をする20代の平均的な時間配分となっています[表3-4]。

また、朝食に比べて時間に余裕がある夕食時においては、「20代前半・男性」が調理時間・食事時間も『30分以内』の回答が多く『時短』の傾向が見て取れます。

朝食の調理時間と食事時間を教えてください[朝食 n=208, 夕食 n=283]

<表3-1. 朝食・準備時間>

		n	5分未満	10分程度	20分程度	30分程度	40分程度	50分程度	60分程度	90分程度	120分以上	20分以内
全体		208	17.3%	45.7%	24.5%	8.2%	2.4%	0.5%	1.0%	0.0%	0.5%	87.5%
男性	20歳～24歳	56	17.9%	44.6%	25.0%	5.4%	3.6%	1.8%	1.8%	0.0%	0.0%	87.5%
	25歳～29歳	47	14.9%	40.4%	19.1%	21.3%	2.1%	0.0%	2.1%	0.0%	0.0%	74.4%
女性	20歳～24歳	54	24.1%	44.4%	24.1%	3.7%	3.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	92.6%
	25歳～29歳	51	11.8%	52.9%	29.4%	3.9%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	2.0%	94.1%

<表3-2. 朝食・食事時間>

		n	5分未満	10分程度	20分程度	30分程度	40分程度	50分程度	60分程度	90分程度	120分以上	20分以内
全体		208	6.7%	48.6%	30.8%	9.1%	2.9%	0.5%	1.0%	0.5%	0.0%	86.1%
男性	20歳～24歳	56	10.7%	42.9%	32.1%	8.9%	3.6%	0.0%	1.8%	0.0%	0.0%	85.7%
	25歳～29歳	47	4.3%	46.8%	23.4%	17.0%	4.3%	2.1%	2.1%	0.0%	0.0%	74.5%
女性	20歳～24歳	54	5.6%	51.9%	33.3%	3.7%	3.7%	0.0%	0.0%	1.9%	0.0%	90.8%
	25歳～29歳	51	5.9%	52.9%	33.3%	7.8%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	92.1%

<表3-3. 夕食・準備時間>

		n	5分未満	10分程度	20分程度	30分程度	40分程度	50分程度	60分程度	90分程度	120分以上	30分以内
全体		283	2.1%	12.4%	31.8%	33.2%	8.5%	6.7%	4.9%	0.4%	0.0%	79.5%
男性	20歳～24歳	69	4.3%	11.6%	36.2%	31.9%	7.2%	7.2%	0.0%	1.4%	0.0%	84.0%
	25歳～29歳	70	1.4%	15.7%	30.0%	31.4%	8.6%	5.7%	7.1%	0.0%	0.0%	78.5%
女性	20歳～24歳	72	2.8%	13.9%	27.8%	34.7%	9.7%	5.6%	5.6%	0.0%	0.0%	79.2%
	25歳～29歳	72	0.0%	8.3%	33.3%	34.7%	8.3%	8.3%	6.9%	0.0%	0.0%	76.3%

<表3-4. 夕食・食事時間>

		n	5分未満	10分程度	20分程度	30分程度	40分程度	50分程度	60分程度	90分程度	120分以上	30分以内
全体		283	2.5%	14.8%	39.2%	32.2%	7.8%	1.4%	1.4%	0.4%	0.4%	88.7%
男性	20歳～24歳	69	7.2%	14.5%	37.7%	33.3%	4.3%	2.9%	0.0%	0.0%	0.0%	92.7%
	25歳～29歳	70	2.9%	18.6%	32.9%	35.7%	5.7%	2.9%	1.4%	0.0%	0.0%	90.1%
女性	20歳～24歳	72	0.0%	13.9%	34.7%	36.1%	11.1%	0.0%	1.4%	1.4%	1.4%	84.7%
	25歳～29歳	72	0.0%	12.5%	51.4%	23.6%	9.7%	0.0%	2.8%	0.0%	0.0%	87.5%

朝食と夕食の1食にかかる平均的な食費(本調査では、食材に要した費用のみで調味料などは含まない)を聞くと、20代全体では、朝食は『100円以上300円未満』が36.0%と最も多く、次いで『100円未満』が26.9%、『300円以上500円未満』が19.1%という結果となりました[表4-1]。夕食では、『300円以上500円未満』が44.9%と最も多く、『100円以上300円未満』が28.6%、『500円以上1,000円未満』が17.7%となっています[表4-2]。

これらを『500円未満』(0円から499円)の層と『500円以上』の層に分けると、7割から8割が朝食・夕食とも1食『500円未満』と回答しており、少ない食費で頑張っている今どきの20代の様子がうかがえます。

セグメント別では、朝食においては、『500円未満』(0円から499円)が最も多いのは「20代前半・男性」、夕食では「20代後半・女性」ですが、より金額を下げて『300円未満』(0円から299円)でみると、自炊スタイルの項でもっとも『節約』傾向が強かった「20代前半・女性」の値が際だっています。

また、「20代後半・男性」は朝食・夕食とも『500円以上』の割合が他の属性に比べて多いという結果となりました。

自炊の際の1食にかかる平均的な食費を教えてください。[n=283]

<表4-1. 朝食>

		n	100円未満	300円未満	500円未満	1,000円未満	1,500円未満	2,000円未満	3,000円未満	3,000円以上	この食事は調理しない	「300円未満」以下	「500円未満」以下	「500円未満」以上
全体		283	26.9%	36.0%	19.1%	2.5%	0.7%	0.4%	0.0%	0.0%	14.5%	62.9%	82.0%	3.6%
男性	20歳～24歳	69	26.1%	40.6%	21.7%	2.9%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	8.7%	66.7%	88.4%	2.9%
	25歳～29歳	70	20.0%	32.9%	17.1%	5.7%	1.4%	1.4%	0.0%	0.0%	21.4%	52.9%	70.0%	8.5%
女性	20歳～24歳	72	30.6%	38.9%	13.9%	1.4%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	15.3%	69.5%	83.4%	1.4%
	25歳～29歳	72	30.6%	31.9%	23.6%	0.0%	1.4%	0.0%	0.0%	0.0%	12.5%	62.5%	86.1%	1.4%

<表4-2. 夕食>

		n	100円未満	300円未満	500円未満	1,000円未満	1,500円未満	2,000円未満	3,000円未満	3,000円以上	この食事は調理しない	「300円未満」以下	「500円未満」以下	「500円未満」以上
全体		283	3.9%	28.6%	44.9%	17.7%	1.4%	2.8%	0.0%	0.4%	0.4%	32.5%	77.4%	22.3%
男性	20歳～24歳	69	4.3%	24.6%	47.8%	18.8%	2.9%	0.0%	0.0%	0.0%	1.4%	28.9%	76.7%	21.7%
	25歳～29歳	70	1.4%	32.9%	37.1%	17.1%	2.9%	8.6%	0.0%	0.0%	0.0%	34.3%	71.4%	28.6%
女性	20歳～24歳	72	5.6%	34.7%	37.5%	19.4%	0.0%	1.4%	0.0%	1.4%	0.0%	40.3%	77.8%	22.2%
	25歳～29歳	72	4.2%	22.2%	56.9%	15.3%	0.0%	1.4%	0.0%	0.0%	0.0%	26.4%	83.3%	16.7%

#### 4. 20代の自炊におけるレシピの入手方法

- 調理の際に参考にするのは『インターネット』。女性は特にこの傾向が強い
- 一方、男性は『特に何も参考にしない』が女性の約2倍
- 男女を問わず、「20代前半」は『自宅に電話して母親などの家族に聞く』の割合が高い

自炊の際に何を参考にして料理を作るか尋ねると、『インターネット』が70%ともっとも高く、次いで『特に何も参考にしない』で20.5%、3位が『自宅に電話して母親などの家族に聞く』が17.3%となり、2位に50ポイント以上の差をつけて『インターネット』が1位となりました[表5]。

セグメント別に傾向をみると、男性に比べて女性は、『インターネット』を参考にすると回答した割合が高く、反対に男性は『特に何も参考にしない』の値が女性より高くなっています。

また、男女を問わず、「20代前半」は『自宅に電話して母親などの家族に聞く』が高いほか、「20代後半・男性」は『知人・友人が作った料理のレシピを聞く』がほかより高い値を示しています。

表5. 普段、何を参考にして料理を作ることが多いですか[n=283(複数回答)]

		n	新聞や雑誌	インターネット	テレビの料理番組	自宅に電話して母親などの家族に聞く	友人・知人が作った料理のレシピを聞く	飲食店の料理のレシピを聞く	特に何も参考にしない	その他
全体		283	15.2%	70.0%	13.8%	17.3%	4.6%	1.8%	20.5%	1.8%
男性	20歳～24歳	69	15.9%	60.9%	10.1%	20.3%	4.3%	0.0%	27.5%	0.0%
	25歳～29歳	70	15.7%	68.6%	15.7%	7.1%	7.1%	4.3%	24.3%	2.9%
女性	20歳～24歳	72	9.7%	76.4%	18.1%	27.8%	2.8%	0.0%	11.1%	2.8%
	25歳～29歳	72	19.4%	73.6%	11.1%	13.9%	4.2%	2.8%	19.4%	1.4%

#### 5. 20代の料理スキルの意識

- 料理の腕前。自炊派がもっとも多い「20代前半・男性」は『まったく自信がない』が20%超
- 『自信あり』層の回答が5割を超えたのは「20代後半・男性」のみ
- 『自信なし』層がもっとも多いのは「20代後半・女性」

自分の料理の腕前を自己採点してもらうと、20代全体でもっとも多い回答は『どちらかという低い』で44.2%を占めました[表6]。

属性別にみると、自炊派が一番多かった「20代前半・男性」が、自身の料理のスキルについて『かなり低い』と回答している割合が高くなっています。

各回答選択肢を『自信がある』層（『プロ級の腕前』『かなり高い』『どちらかという高い』の合計）と『自信がない』層（『どちらかという低い』『かなり低い』）に分けると、『自信がある』が5割を超えたのは「20代後半・男性」のみという結果となりました。

また、一般的に、調査対象者の中で、一番料理上手だと思われる「20代後半・女性」の62.5%が『自信がない』と回答しています。

表6. 自分の料理を腕前はどの程度だと思いますか。[n=283]

		n	プロ級の腕前	かなり高い	どちらかという高い	どちらかという低い	かなり低い	「自信あり」層	「自信なし」層
全体		283	2.1%	7.1%	34.6%	44.2%	12.0%	43.8%	56.2%
男性	20歳～24歳	69	1.4%	4.3%	33.3%	40.6%	20.3%	39.0%	60.9%
	25歳～29歳	70	4.3%	7.1%	40.0%	35.7%	12.9%	51.4%	48.6%
女性	20歳～24歳	72	0.0%	9.7%	37.5%	43.1%	9.7%	47.2%	52.8%
	25歳～29歳	72	2.8%	6.9%	27.8%	56.9%	5.6%	37.5%	62.5%

## 6. 20代の料理スキルの検証

- 「20代前半・男性」は『選択肢の中に作れる料理がひとつもない』が20%を超える
- また、「20代前半・男性」は選択肢中の料理を作ることができる割合も一番低い
- 「20代後半・女性」が、料理を作ることができる割合がもっとも高い
- 「20代後半・男性」は、選択肢中3品目が1位となり健闘をみせる

上記の料理の腕前に関する意識を検証するため、次頁表の料理について、何も参考にせずに自力で作ることができる料理をすべて挙げてもらいました[表7]。

その結果、20代全体では『カレーライス』『ハンバーグ』『ベーコンエッグ』が自力で作れる料理ベスト3で、属性別にみても、この3品が上位に入っています。

反対に自力で完成できるという回答が1割に満たなかった料理は、『クリームコロッケ』8.3%、『茶わん蒸し』8.7%の2品でした。

自炊派がもっとも多い「20代前半・男性」は『選択肢の中に自力で調理できる料理はない』の回答が他の属性より10ポイント以上高く、前項の『料理の腕前はかなり低い』という自己分析の結果を裏付けています。

一方で、前項の料理スキルについて『自信がない』層がもっとも多かった「20代女性・後半」は、自力で最後まで作れる料理が一番多いという結果となりました。

次頁の表中の料理について、自力で調理できる料理をセグメント別に比較すると、『20代後半・女性』がもっとも多く11品、『20代女性・前半』が7品、『20代後半・男性』が3品で、『20代前半・男性』はゼロとなっており、20代後半の男性陣が「さかなの煮つけ」「角煮」「クリームコロッケ」というどちらかという難易度が高い料理で1位となり意地をみせました。

また、20代の女性で半数以上が自力で作れると回答した料理は「生姜焼き」「肉じゃが」「カレー」「ベーコンエッグ」「ポテトサラダ」「ハンバーグ」と19品目中6品という結果となりました。

ベテラン主婦の皆さんがこの結果をみると、“自力で作れる料理が少ない”と考えるかもしれませんが、おそらく今どきの20代は、料理を覚えるというよりも、スマートフォンやパソコンでレシピを確認しつつ調理をする方が多いと言えそうです。

表7. 下記選択肢の中から、レシピを参考にせず自力で完成させることができる料理を選んでください。

[n=300(複数回答)] ※表中、各料理において、もっとも自力で完成させることができる割合が高い値を緑色で表示

		n	きんぴら ごぼう	だし巻き卵	魚の煮つけ	生姜焼き	餃子	角煮	筑前煮	肉じゃが	茶わん蒸し	カレー
全体		300	29.7%	45.3%	28.7%	50.3%	40.0%	18.0%	15.0%	49.3%	8.7%	78.3%
男性	20歳～24歳	75	14.7%	33.3%	18.7%	44.0%	30.7%	13.3%	9.3%	34.7%	4.0%	70.7%
	25歳～29歳	75	30.7%	46.7%	33.3%	49.3%	37.3%	28.0%	17.3%	48.0%	10.7%	76.0%
女性	20歳～24歳	75	30.7%	45.3%	30.7%	57.3%	38.7%	18.7%	14.7%	57.3%	8.0%	84.0%
	25歳～29歳	75	42.7%	56.0%	32.0%	50.7%	53.3%	12.0%	18.7%	57.3%	12.0%	82.7%

  

	ベーコン エッグ	ポテトサラ ダ	魚のムニ エル	鶏のから 揚げ	ロール キャベツ	グラタン	エビフライ	クリームコ ロッケ	ハンバー グ	選択肢の 中に作れ る料理は ない	平均
	56.3%	52.3%	20.0%	38.7%	23.7%	22.0%	26.3%	8.3%	56.3%	10.0%	35.1%
	49.3%	40.0%	13.3%	29.3%	10.7%	16.0%	16.0%	5.3%	49.3%	21.3%	26.5%
	58.7%	49.3%	14.7%	44.0%	24.0%	17.3%	30.7%	10.7%	53.3%	9.3%	35.8%
	61.3%	60.0%	25.3%	36.0%	29.3%	32.0%	26.7%	8.0%	66.7%	6.7%	38.5%
	56.0%	60.0%	26.7%	45.3%	30.7%	22.7%	32.0%	9.3%	56.0%	2.7%	39.8%

### 7. 実家での食事に関するお手伝いの頻度と子どものころの「調理に対する興味」

- 実家での食事に関するお手伝いは『たまにしていた』以上の回答が6割
- 『たまにしていた』以上の回答は、「20代後半・男性」がもっとも高く、20代前半は男女とも低い
- 「小学生のころの料理をつくることに対する興味」についても同じ傾向
- 興味のきっかけは「20代後半・男性」は『テレビ番組・コミックの影響』が突出している
- 「小学校のころの料理に対する興味」がその後の料理スキルに大きく影響

実家での食事に関するお手伝いの頻度を聞くと、20代全体では、『たまにしていた』が42.7%でもっとも多い回答となり、セグメント別では、「20代前半」は男女ともに『まったくしなかった』が高い値を示しています[表8]。

これを、『お手伝いをしていた層』(『毎日していた』と『たまにしていた』)と『お手伝いをしなかった層』(『あまりしなかった』と『まったくしなかった』)に分類すると、『お手伝いをしていた層』がもっとも高いのは「20代後半・男性」の66.7%で、反対にもっとも低いには「20代前半・女性」という結果が見えたほか「20代前半」は男女ともにお手伝いをしていなかった割合が高くなっています。

表8. 自宅にいたとき、食事の準備や後片付けの手伝いをしていましたか。[n=300]

		n	毎日して いた	たまにして いた	あまりして いなかった	まったく しなかった	「手伝いを していた」 層	「手伝いを していな かった」層
全体		300	18.3%	42.7%	25.3%	13.7%	61.0%	39.0%
男性	20歳～24歳	75	16.0%	42.7%	21.3%	20.0%	58.7%	41.3%
	25歳～29歳	75	20.0%	46.7%	25.3%	8.0%	66.7%	33.3%
女性	20歳～24歳	75	17.3%	40.0%	24.0%	18.7%	57.3%	42.7%
	25歳～29歳	75	20.0%	41.3%	30.7%	8.0%	61.3%	38.7%

子どものころに料理をつくることに興味があったかという質問の回答選択肢を『興味があった』層(『とても興味があった』『どちらかというに興味があった』の合計)と『興味がなかった』層(『あまり興味がなかった』『まったく興味なかった』の合計)に分けると、他の属性と比較して「20代前半・男性」の『興味があった』層の回答の低さが目立ちます[表9]。

同設問において『興味があった』層を選択した回答者にそのきっかけを聞くと、女性は『母親が料理をしている姿を見て』『お菓子作りの延長』という回答が多く、「20代前半・男性」は『調理実習が楽しかったから』『食育などの授業の影響』という教育の場で学んだことが料理に関心を持ったきっかけとなっています[表10]。

加えて、「20代後半・男性」は『テレビ番組やコミックの影響』の割合が突出しており、これが『美味しい料理を作りたいこだわり派』が多く、『料理の腕に自信がある』世代の形成につながったと言えます。

表9. あなたが小学生のころ、「料理をつくること」に興味がありましたか。[n=300]

		n	とても興味があった	どちらかと言うと興味があった	あまり興味なかった	まったく興味なかった	「興味があった」層	「興味なかった」層
全体		300	20.7%	39.9%	21.7%	17.7%	60.6%	39.4%
男性	20歳～24歳	75	20.0%	32.0%	21.3%	26.7%	52.0%	48.0%
	25歳～29歳	75	18.7%	45.3%	17.3%	18.7%	64.0%	36.0%
女性	20歳～24歳	75	25.3%	37.3%	21.3%	16.0%	62.6%	37.3%
	25歳～29歳	75	18.7%	45.3%	26.7%	9.3%	64.0%	36.0%

表10. 料理に興味をもったきっかけを教えてください。[n=182(複数回答)]

		n	自宅の料理がおいしかったから	母親が料理をしている姿を見て	自分が作った料理をたまたま褒めてもらったから	学校の調理実習が楽しかったから	学校の食育などの授業を受けて興味を持った	料理をテーマとしたテレビ番組やコミックの影響を受けて	外食先で食べた料理がおいしかったから	コックさんや板前さんにあこがれて	お菓子作りの延長で	その他
全体		182	41.2%	51.1%	19.8%	30.2%	4.4%	18.1%	4.4%	3.8%	12.1%	6.6%
男性	20歳～24歳	39	53.8%	48.7%	17.9%	41.0%	10.3%	7.7%	2.6%	5.1%	2.6%	5.1%
	25歳～29歳	48	37.5%	39.6%	14.6%	25.0%	2.1%	31.3%	6.3%	8.3%	2.1%	14.6%
女性	20歳～24歳	47	31.9%	66.0%	31.9%	29.8%	2.1%	12.8%	6.4%	0.0%	21.3%	2.1%
	25歳～29歳	48	43.8%	50.0%	14.6%	27.1%	4.2%	18.8%	2.1%	2.1%	20.8%	4.2%

次に、小学生のころに料理をつくることに興味があったかという質問に対して『とても興味があった』の回答者と『まったく興味なかった』回答者を前出の『レシピを見ずに最後まで作ることができる料理』とクロス集計すると、すべての料理において『とても興味があった』の回答者の方が料理を作ることができる割合が高く、その差は最大で58.2ポイントも開いています[表11]。

また、上記の『とても興味があった』『まったく興味なかった』の回答者について、『実家でのお手伝いの頻度』についてクロス集計をすると、『とても興味があった』回答者は、『毎日していた』『たまにしていた』の合計値が8割を超える一方で、『まったく興味なかった』回答者は約7割が『あまりしていなかった』『まったくしていなかった』という結果になりました[表12]。

加えて、このセグメントを『自身の料理の腕前』でクロス集計すると『とても興味があった』回答者は『どちらかというとい高い』以上の回答が70.5%あるのに対して、『まったく興味がなかった』回答者は『どちらかというとい低い』『かなり低い』が86.9%を占めました[表13]。

以上のことから、子どもたちの料理に対する興味の有無が、将来、料理ができる/できないに大きく影響を及ぼしていることがわかります。

表11. 小学生のころ料理を作ることに興味がありましたか。『とても興味があった』『まったく興味がなかった』回答者と『レシピを参考にせず自力で完成させることができる料理を選んでください』クロス集計 [n=115]

	n	きんぴらごぼう	だし巻き卵	魚の煮つけ	生姜焼き	餃子	角煮	筑前煮	肉じゃが	茶わん蒸し	カレー
全体	300	29.7%	45.3%	28.7%	50.3%	40.0%	18.0%	15.0%	49.3%	8.7%	78.3%
とても興味があった(A)	62	48.4%	58.1%	46.8%	69.4%	64.5%	30.6%	19.4%	59.7%	17.7%	88.7%
まったく興味がなかった(B)	53	15.1%	22.6%	9.4%	28.3%	13.2%	5.7%	9.4%	20.8%	1.9%	52.8%
(A)-(B) 差		33.3%	35.5%	37.4%	41.1%	51.3%	24.9%	10.0%	38.9%	15.8%	35.9%
		ベーコンエッグ	ポテトサラダ	魚のムニエル	鶏のから揚げ	ロールキャベツ	グラタン	エビフライ	クリームコロッケ	ハンバーグ	選択肢の中に作れる料理はない
		56.3%	52.3%	20.0%	38.7%	23.7%	22.0%	26.3%	8.3%	56.3%	10.0%
		83.9%	79.0%	35.5%	48.4%	37.1%	43.5%	41.9%	17.7%	69.4%	1.6%
		26.4%	20.8%	5.7%	13.2%	11.3%	5.7%	7.5%	0.0%	26.4%	37.7%
		57.5%	58.2%	29.8%	35.2%	25.8%	37.8%	34.4%	17.7%	43.0%	-36.1%

表12. 小学生のころ料理を作ることに興味がありましたか。『とても興味があった』『まったく興味がなかった』回答者と『自宅にいたとき、食事の準備や後片付けの手伝いをしていましたか』クロス集計 [n=115]

	n	毎日していた	たまにしていた	あまりしてなかった	まったくしなかった	「手伝いをしていた」層	「手伝いをしていなかった」層
全体	300	18.3%	42.7%	25.3%	13.7%	61.0%	39.0%
とても興味があった	62	37.1%	46.8%	8.1%	8.1%	83.9%	16.2%
まったく興味がなかった	53	9.4%	20.8%	32.1%	37.7%	30.2%	69.8%

表13. 小学生のころ料理を作ることに興味がありましたか。『とても興味があった』『まったく興味がなかった』回答者と『自分の料理を腕前はどの程度だと思いますか』クロス集計 [n=283]

	n	プロ級の腕前	かなり高い	どちらかというとい高い	どちらかというとい低い	かなり低い	「自信あり」層	「自信なし」層
全体	283	2.1%	7.1%	34.6%	44.2%	12.0%	43.8%	56.2%
とても興味があった	61	4.9%	16.4%	49.2%	26.2%	3.3%	70.5%	29.5%
まったく興味がなかった	46	2.2%	0.0%	10.9%	47.8%	39.1%	13.1%	86.9%

## 8. 20代の異性に求める料理スキルと結婚後の調理に関する価値観

- 20代女性の9割強が異性にモテるためには料理スキルが必要と回答
- 『男性も料理ができて当然』という意識が高いのは「20代後半・男性」
- 結婚後の食事の準備。女性は『女性がした方が良い』、男性は『均等に分担すべき』と考える

女性に男性にモテるためには料理のスキルは必要だと思うかと質問したところ、「20代前半」は28%、「20代後半」は37.3%が『絶対に必要』と回答しました。『ある程度は必要』の回答者を加えると、それぞれ「20代前半」は92.0%、「20代後半」は94.6%となっており、ほとんどの女性が、“料理上手＝モテるための必要条件のひとつ”と考えているようです[表14]。

表14. 男性にモテるためには料理のスキルは必要ですか [n=150]

		n	絶対に必要	ある程度は必要	あまり必要ではない	まったく必要ない	「ある程度必要」以上
全体		150	32.7%	60.7%	6.7%	0.0%	93.3%
女性	20歳～24歳	75	28.0%	64.0%	8.0%	0.0%	92.0%
	25歳～29歳	75	37.3%	57.3%	5.3%	0.0%	94.6%

次に、20代男女に、女性は料理ができて当然だと思うかと尋ねると、『できて当然』と『どちらかと言うとできた方が良い』の割合の合計は、男性は、「20代前半」が92.0%、「20代後半」が94.6%、また、女性では「20代前半」「20代後半」とも96.0%となっており、現代っ子の20代は男女とも従来ながらの“女性は料理ぐらいできなきゃね”という価値観を強く持っているようです[表15]。

併せて、20代男女に男性も料理が出来て当然だと思うかと尋ねると、男性の方が『出来て当然』の回答が高く、中でも『料理の腕に自信がある』層が多い「20代後半・男性」は女性に比べて12ポイントも高いという傾向が見えました[表16]。

表15. 女性は料理ができて当然だと思いますか。 [n=300]

		n	できて当然	どちらかと言うとできた方が良い	どちらかと言うとできなくてもかまわない	料理ができてなくてもまったくかまわない	「どちらかと言うとできたほうが良い」以上
全体		300	7.0%	72.3%	15.3%	5.3%	79.3%
男性	20歳～24歳	75	8.0%	70.7%	10.7%	10.7%	78.7%
	25歳～29歳	75	14.7%	72.0%	10.7%	2.7%	86.7%
女性	20歳～24歳	75	2.7%	70.7%	20.0%	6.7%	73.4%
	25歳～29歳	75	2.7%	76.0%	20.0%	1.3%	78.7%

表16. 今の時代、男性も料理ができて当然だと思いますか。 [n=300]

		n	できて当然	どちらかと言うとできた方が良い	どちらかと言うとできなくてもかまわない	料理ができてなくてもまったくかまわない	「どちらかと言うとできたほうが良い」以上
全体		300	27.7%	67.0%	2.3%	3.0%	94.7%
男性	20歳～24歳	75	30.7%	61.3%	0.0%	8.0%	92.0%
	25歳～29歳	75	33.3%	61.3%	2.7%	2.7%	94.6%
女性	20歳～24歳	75	30.7%	65.3%	2.7%	1.3%	96.0%
	25歳～29歳	75	16.0%	80.0%	4.0%	0.0%	96.0%

結婚後の食事の準備にかかる役割分担を聞くと、女性は『どちらかと言えば女性がすべきだ』が多く「20代前半」が53.3%、「20代後半」が46.7%を占めています。一方で、男性は『均等に分担すべき』が多く「20代前半」が40%、「20代後半」が41.3%となっています[表17]。

さらに、『なるべくなら女性がすべき』派(『絶対に女性がすべき』『女性がすべきだと思う』『どちらかと言えば女性がすべき』の合計値)をみると、女性陣は約7割を占めているのに対して、男性陣は6割未満となっており、中でも、“料理の腕に自信あり”の回答が目立った「20代男性・後半」はもっとも低い値を示しています。

表17. 結婚後、料理の準備はどのように分担すべきだと思いますか。[n=300]

		n	絶対に女性がすべきだ	女性がすべきだと思う	どちらかと言えば女性がすべきだ	均等に分担すべき	どちらかと言えば男性がすべきだ	男性がすべきだと思う	絶対に男性がすべきだ	「なるべくなら女性がすべき」派
全体		300	3.0%	19.3%	42.3%	34.0%	0.7%	0.0%	0.7%	64.6%
男性	20歳～24歳	75	2.7%	20.0%	36.0%	40.0%	1.3%	0.0%	0.0%	58.7%
	25歳～29歳	75	5.3%	17.3%	33.3%	41.3%	0.0%	0.0%	2.7%	55.9%
女性	20歳～24歳	75	0.0%	21.3%	53.3%	25.3%	0.0%	0.0%	0.0%	74.6%
	25歳～29歳	75	4.0%	18.7%	46.7%	29.3%	1.3%	0.0%	0.0%	69.4%

## 9. 20代が所有するキッチン家電について

- 自炊派が多い20代、もっとも持っている人が多いキッチン家電は『炊飯ジャー』
- 部屋にあるキッチン家電の中でもっとも高価なのは『電子レンジ』

自炊派が圧倒的多数を占める今どきの20代に、部屋にあるキッチン家電を挙げてもらうと、一番持っているという回答が多いのが『炊飯ジャー』で、各セグメントとも85%前後、「20代後半・女性」については96.0%が持っているという回答しています。2位は『電子レンジ』で、これは男女ともに「20代前半」は9割以上、「20代後半」は男性が78.7%、女性が86.7%と、ひとり暮らしのマスターアイテムと言われる『電子レンジ』は「20代後半・男性」がもっとも所有率が低いという結果となりました[表18]。

また、持っているキッチン家電の中でもっとも高価だったものを挙げてもらうと、各層とも『電子レンジ』がもっとも多く、次いで『炊飯ジャー』という結果となりました[表19]。

表18. あなたの部屋にあるキッチン家電をすべて選んでください。[n=300(複数回答)]

		n	炊飯ジャー	電気ポット	電気ケトル	ホットプレート	グリルなべ	電子レンジ	(オープン)トースター	コーヒーメーカー	ホームベーカリー	ミキサー	その他	ひとつも持っていない
全体		300	88.0%	19.3%	42.3%	17.7%	9.7%	87.3%	46.7%	12.3%	4.7%	18.0%	1.3%	2.3%
男性	20歳～24歳	75	84.0%	25.3%	42.7%	21.3%	8.0%	92.0%	46.7%	10.7%	4.0%	9.3%	2.7%	4.0%
	25歳～29歳	75	86.7%	28.0%	26.7%	22.7%	16.0%	78.7%	42.7%	12.0%	1.3%	14.7%	2.7%	4.0%
女性	20歳～24歳	75	85.3%	9.3%	53.3%	10.7%	8.0%	92.0%	45.3%	10.7%	1.3%	21.3%	0.0%	1.3%
	25歳～29歳	75	96.0%	14.7%	46.7%	16.0%	6.7%	86.7%	52.0%	16.0%	12.0%	26.7%	0.0%	0.0%

表19. あなたが持っているキッチン家電の中で、もっとも高価なものを選んでください。[n=300]

	n	炊飯 ジャー	電気ポット	電気ケ トル	ホットブ レート	グリルな べ	電子レン ジ	(オーブ ン)トース ター	コーヒー メーカー	ホーム ベーカリー	ミキサー	その他	ひとつも 持ってい ない	
全体	293	29.7%	1.4%	2.0%	1.4%	0.0%	57.3%	4.1%	1.0%	1.7%	0.7%	0.7%	0.0%	
男性	20歳～24歳	72	30.6%	0.0%	2.8%	1.4%	0.0%	59.7%	1.4%	2.8%	1.4%	0.0%	0.0%	0.0%
	25歳～29歳	72	34.7%	4.2%	2.8%	1.4%	0.0%	50.0%	2.8%	0.0%	0.0%	1.4%	2.8%	0.0%
女性	20歳～24歳	74	27.0%	1.4%	2.7%	0.0%	0.0%	62.2%	4.1%	0.0%	1.4%	1.4%	0.0%	0.0%
	25歳～29歳	75	26.7%	0.0%	0.0%	2.7%	0.0%	57.3%	8.0%	1.3%	4.0%	0.0%	0.0%	0.0%

以上