

## 料理に関する意識調査

象印マホービン株式会社では、自動調理で料理の手間を減らし、自分の時間を産み出す「自動調理なべ」(EL-KA23 型)の発売(2021年10月1日発売予定)にあたり、普段、料理をされている既婚男女(首都圏在住で、現在、夫婦がご一緒にお住いの方)を対象に、料理に関する意識調査を実施いたしました。

当社では、同様な調査を2014(平成26)年にも実施しております。

調査結果の概要は以下の通りです。

### 主な調査結果

(1) 2014年調査時より、料理を「まったくしない」「ほとんどしない」男性が38.0%から33.0%に減少 → P.2

女性で「料理を毎日する」64.5% (“週に5日以上”82.0%)

男性で「料理を毎日する」10.0% (“週に5日以上”16.0%)

“新型コロナ前”に比べて、「料理をする頻度が増えた」が33.3% (女性41.9%、男性27.2%) → P.3

※惣菜や弁当を並べるだけや、電子レンジなどで温めるだけ、お湯を注ぐだけといった食事は除く

※首都圏の20歳以上の既婚男女8,649名(女性:3,277名、男性:5,372名、職業が飲食業を除く)を対象とした事前調査から

… 以下、事前調査の中から、現在、夫婦がご一緒にお住まいで、料理を「週に1日以上」しているとの回答者1,095名(女性:547名、男性:548名)を対象に実施

(2) 老若男女問わず大人気な「カレー」が男女ともに最も得意な料理としてランクイン! → P.4

(3) 女性は「揚げ物」、男性は「煮物・煮込み料理」を作るのが苦手!

しかし、女性の「揚げ物」が苦手と答える割合は62.5%→38.9%と大きく減少! → P.5

(4) 料理をする際に理想とすることは、「料理の味・おいしさ」「栄養・バランス」「簡単に作りたい」が上位にランクイン!

男女ともに、おいしさ・栄養バランス・手軽さ(簡単に作りたい、時短(時産)になる料理)を求めていることが明らかに! → P.6

(5) 夕食づくりにかかる時間は、平均約46.4分(女性約47.5分、男性約45.3分)と、前回調査(2014年)と比べても大きな変化はないことが明らかに。

有職女性の夕食作りにかかる時間は、前回調査の41分30秒から47分54秒と約15%夕食にかかる時間が増加。

→ P.7

(6) 前回調査と大きく変わらず、夕食づくりで大変なのは、「献立を考えること」「料理の下ごしらえ」「洗い物・片づけ」が上位にランクイン。 → P.8

(7) 大変な献立づくりは、「レシピサイトなどネットを参考に」

苦手な「揚げ物」は“家でやらない!” → P.9

フリーアンサーの頻出ワードでは、レシピサイトの活用や作り置き、下ごしらえが上位にランクイン!

料理の中での「献立決め」、「準備」(切る、下ごしらえ)の工程で工夫していることが明らかに → P.10

## 【調査結果】

### (1)料理をする頻度

#### 2014年調査時より、料理を「まったくしない」「ほとんどしない」男性が38.0%から33.0%に減少

本調査の前に、首都圏の20歳以上の既婚男女8,649名（女性：3,277名、男性：5,372名、職業が飲食業を除く）に、ご自身が自宅で料理をされる頻度（惣菜や弁当を並べるだけや、電子レンジなどで温めるだけ、お湯を注ぐだけといった食事は除く）を聞いたところ、「毎日する」が30.6%（前回2014年調査では32.5%）、「週に5～6日」10.3%（前回8.8%）と、「週に5日以上」との回答は、41.0%（前回41.5%）でした。

Q. あなたはどのくらいの頻度で料理をされますか。惣菜や弁当を並べるだけや、電子レンジなどで温めるだけ、お湯を注ぐだけといった食事は除いて、あなた自身が自宅で調理をする食事についてお答え下さい。

	n	毎日	週に5～6日	週に3～4日	週に1～2日	月に2～3日	月に1日	年に数日	年に1日	ほとんどしない	まったくしたことがない	その他
男女計	8,649	2,650	888	774	1,188	578	308	322	26	1,223	676	16
	100%	30.6%	10.3%	8.9%	13.7%	6.7%	3.6%	3.7%	0.3%	14.1%	7.8%	0.2%
男女計	8,694	2,824	765	585	1,006	614	350	403	28	1,488	625	6
前回2014年	100%	32.5%	8.8%	6.7%	11.6%	7.1%	4.0%	4.6%	0.3%	17.1%	7.2%	0.1%

女性は、「毎日する」が64.5%（前回2014年71.7%）、「週に5～6日」17.3%（前回15.5%）と、「週に5日以上」との回答は、82.0%（前回87.2%）。料理をされない女性は、「ほとんどしない」「まったくしたことがない」が合わせて、3.8%でした（前回1.8%）。

	n	毎日	週に5～6日	週に3～4日	週に1～2日	月に2～3日	月に1日	年に数日	年に1日	ほとんどしない	まったくしたことがない	その他
女性	3,277	2,113	567	252	145	44	10	11	3	62	63	7
	100%	64.5%	17.3%	7.7%	4.4%	1.3%	0.3%	0.3%	0.1%	1.9%	1.9%	0.2%
女性	3,301	2,367	512	204	101	30	13	12	1	37	24	0
前回2014年	100%	71.7%	15.5%	6.2%	3.1%	0.9%	0.4%	0.4%	0.0%	1.1%	0.7%	0.0%

男性は、「毎日する」が10.0%（前回2014年8.5%）、「週に5～6日」6.0%（前回4.7%）と、「週に5日以上」との回答は、16.0%（前回13.0%）。料理をされない男性は、「ほとんどしない」「まったくしたことがない」が合わせて、33.0%となりました。（前回38.0%）。

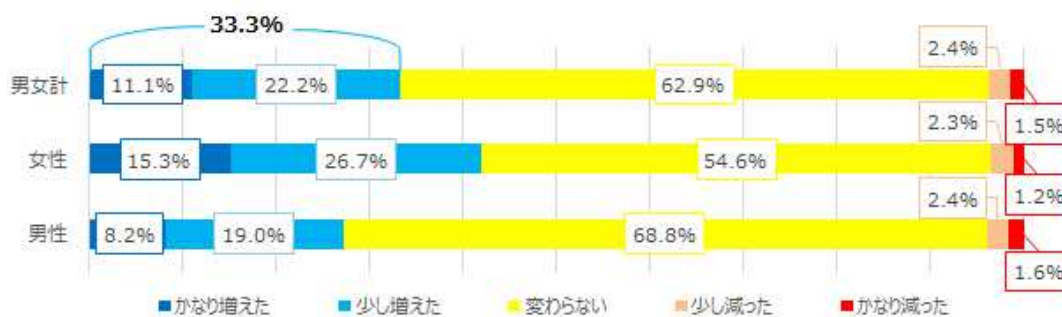
	n	毎日	週に5～6日	週に3～4日	週に1～2日	月に2～3日	月に1日	年に数日	年に1日	ほとんどしない	まったくしたことがない	その他
男性	5,372	537	321	522	1,043	534	298	311	23	1,161	613	9
	100%	10.0%	6.0%	9.7%	19.4%	9.9%	5.5%	5.8%	0.4%	21.6%	11.4%	0.2%
男性	5,393	457	253	381	905	584	337	391	27	1,451	601	6
前回2014年	100%	8.5%	4.7%	7.1%	16.8%	10.8%	6.2%	7.3%	0.5%	26.9%	11.1%	0.1%

上記結果から、女性については料理の頻度が減少傾向（毎日料理する方が、7.2%減少、ほとんど、まったくしない方が2.0%増加）である一方で、男性の料理の頻度が増加傾向（週5日以上料理する方が、3.0%増加、ほとんど、まったくしない方が5.0%減少）であることが明らかになりました。

“新型コロナ前”に比べて、「料理をする頻度が増えた」が 33.3%（女性 41.9%、男性 27.2%）

新型コロナウイルス流行前と比べて、料理をする頻度が変わったか聞いたところ、「増えた（「かなり増えた」＋「少し増えた」）」が男性 27.2%、女性 41.9%、男女計で 33.3%、の方が料理をすることが増えたと回答しています。

	n	かなり増えた	少し増えた	変わらない	少し減った	かなり減った
男女計	7,553	841	1,673	4,751	178	110
	100%	11.1%	22.2%	62.9%	2.4%	1.5%
女性	3,118	477	831	1,701	71	38
	100%	15.3%	26.7%	54.6%	2.3%	1.2%
男性	4,435	364	842	3,050	107	72
	100%	8.2%	19.0%	68.8%	2.4%	1.6%



以下、事前調査の中から、現在、夫婦がご一緒にお住まいで、自宅で料理を「週に1日以上」を対象に調査を実施

(2)得意料理

老若男女問わず大人気な「カレー」が男女ともに最も得意な料理としてランクイン！

得意な料理を聞いたところ、女性・男性とも、1位は、日本人の“国民食”とも呼ばれ、人気のある「カレー」をあげています。以下、女性は「肉じゃが」「ハンバーグ」「から揚げ」「パスタ」・・・、男性は「チャーハン」「パスタ」「野菜炒め」「ハンバーグ」・・・をあげています。

Q. あなたの得意な料理は何ですか。(自由複数回答)

【女性】			前回 (2014年) n=467		
今回 (2021年) n=362			前回 (2014年) n=467		
① カレー	66	18.2%	③	34	7.3%
② 肉じゃが	59	16.3%	②	36	7.7%
③ ハンバーグ	54	14.9%	④	29	6.2%
④ から揚げ	44	12.2%	⑥	21	4.5%
⑤ パスタ	36	9.9%	⑨	15	3.2%
⑥ 餃子	31	8.6%	⑤	27	5.8%
⑦ 煮物	28	7.7%	①	56	12.0%
⑧ オムライス	23	6.4%		11	2.4%
⑨ サラダ	18	5.0%		10	2.1%
⑩ シチュー	16	4.4%		10	2.1%
⑩ マーボー豆腐	16	4.4%	⑦	19	4.1%
⑩ 玉子焼き	16	4.4%		10	2.1%
			⑧ 生姜焼き	17	3.6%
			⑩ グラタン	13	2.8%
			⑩ ロールキャベツ	13	2.8%

【男性】			前回 (2014年) n=498		
今回 (2021年) n=407			前回 (2014年) n=498		
① カレー	124	30.5%	①	74	14.9%
② チャーハン	68	16.7%	③	31	6.2%
③ パスタ	67	16.5%	④	21	4.2%
④ 野菜炒め	37	9.1%	②	32	6.4%
⑤ ハンバーグ	34	8.4%		9	1.8%
⑥ 肉じゃが	26	6.4%	⑤	18	3.6%
⑦ オムライス	25	6.1%	⑥	15	3.0%
⑧ 餃子	23	5.7%	⑨	10	2.0%
⑨ から揚げ	21	5.2%		9	1.8%
⑨ マーボー豆腐	19	4.7%		6	1.2%
⑨ 生姜焼き	19	4.7%		5	1.0%
			⑦ 煮物	13	2.6%
			⑧ 焼きそば	11	2.2%
			⑨ オムライス	10	2.0%
			⑨ ラーメン	10	2.0%

### (3) 苦手な料理

女性は「揚げ物」、男性は「煮物・煮込み料理」を作るのが苦手！

しかし、女性の「揚げ物」が苦手と答える割合は 62.5%→38.9%と大きく減少！

作るのが苦手な料理を聞いたところ、前回(2014年)と同じく、女性は「揚げ物」が 38.9%、男性「煮物・煮込み料理」が 50.0%と最も多く、次いで、女性は「煮物・煮込み料理」25.9%、男性は「揚げ物」38.1%となっており、“手間”や“火加減”など、調理中に目を離せない料理をあげています。

しかし、「揚げ物」が苦手と答える割合は 62.5%→38.9%と大きく減少しました。後述(8ページ)のフリーアンサーでお聞きした料理で大変なこと、手間や苦手だと思ふことを解消するために実践していることの中で、「揚げ物は惣菜を買ってきてしまう」(50代：女性)、「揚げ物でも、揚げない～のようにトースターやオーブンで焼くレシピを探して揚げなくても良いレシピで作る」(50代：女性)、「揚げ物は家族に任せます」(60代：女性)などの回答が見られたことから、そもそも自宅で揚げ物をしない、揚げない調理方法を探すといったことを実践していることが明らかになりました。

Q. あなたが作るのが苦手な料理は何ですか。(自由複数回答)

【女性】		n=309	
揚げ物	123	38.9%	
天ぷら	57	18.4%	
揚げ物全般	28	9.1%	
カツ、フライ	15	4.9%	
から揚げ	12	3.9%	
コロッケ	11	3.6%	
煮物・煮込み料理	80	25.9%	
筑前煮など野菜の煮物	43	13.9%	
魚の煮付け	21	6.8%	
肉じゃが	8	2.6%	
煮込み料理(シチュー、ロールキャベツなど)	5	1.6%	
焼豚、豚の角煮など	3	1.0%	
魚料理	57	18.4%	
魚料理全般	28	9.1%	
魚の煮付け	21	6.8%	
魚をおろす	8	2.6%	
ハンバーグ	22	7.1%	
オムライス	12	3.9%	
お菓子	10	3.2%	
餃子	10	3.2%	
チャーハン	9	2.9%	

【男性】		n=252	
煮物・煮込み料理	126	50.0%	
筑前煮など野菜の煮物	48	19.0%	
焼豚、豚の角煮	32	12.7%	
魚の煮付け	22	8.7%	
煮込み料理(シチュー、ロールキャベツなど)	12	4.8%	
肉じゃが	6	2.4%	
揚げ物	96	38.1%	
天ぷら	42	16.7%	
揚げ物全般	28	11.1%	
カツ、フライ	11	4.4%	
コロッケ	9	3.6%	
から揚げ	6	2.4%	
魚料理	60	23.8%	
魚料理全般	29	11.5%	
魚の煮付け	22	8.7%	
魚をおろす	9	3.6%	
ステーキ(ビーフステーキ)	21	8.3%	
ハンバーグ	14	5.6%	
玉子焼き、オムレツ	14	5.6%	
オムライス	11	4.4%	
カレー	9	3.6%	
餃子	9	3.6%	

前回(2014年)

【女性】		n=312	
揚げ物	195	62.5%	
煮物・煮込み料理	168	53.8%	
魚料理	92	29.5%	
蒸し物	18	5.8%	
ハンバーグ	8	2.6%	
チャーハン	8	2.6%	

【男性】		n=271	
煮物・煮込み料理	102	37.6%	
揚げ物	101	37.3%	
魚料理	47	17.3%	
ハンバーグ	9	3.3%	
オムライス	8	3.0%	

#### (4)料理をする際の理想

料理をする際に理想とすることは、「料理の味・おいしさ」「栄養・バランス」「簡単に作りたい」が上位にランクイン！

男女ともに、おいしさ・栄養バランス・手軽さ（簡単に作りたい、時短（時産）になる料理）を求めていることが明らかに！

料理をする際に、理想とすることを聞いたところ、最も多かったのは、「料理のおいしさ」(80.3%)で、女性(83.0%)、男性(77.6%)ともに抜き出ています。次いで、「栄養バランス」「簡単に作りたい」が半数を超えています。

さらに、今はあまり実践できていないが、今後はもっと取り組んでいきたいことをお聞きしたところ、男女ともに「料理の味・おいしさ」「栄養・バランス」「簡単に作りたい」がトップ3でした。

Q. あなたが料理をする際に、理想とすることは何ですか。（選択肢より複数回答）

【男女計】 n=1,095		【女性】 n=547		【男性】 n=548	
① 料理の味・おいしさ	80.3%	① 料理の味・おいしさ	83.0%	① 料理の味・おいしさ	77.6%
② 栄養・バランス	55.9%	② 栄養・バランス	66.9%	② 簡単に作りたい	50.4%
③ 簡単に作りたい	54.9%	③ 簡単に作りたい	59.4%	③ 栄養・バランス	44.9%
④ 材料費の安さ	39.7%	④ 材料費の安さ	44.4%	④ 材料費の安さ	35.0%
⑤ 時短(時産)になる料理	30.9%	⑤ 時短(時産)になる料理	36.0%	⑤ ボリューム	29.2%
⑥ 安心な素材であること	28.2%	⑥ 安心な素材であること	33.3%	⑥ 時短(時産)になる料理	25.7%
⑦ ボリューム	27.5%	⑦ 見た目	30.3%	⑦ 見た目	23.4%
⑧ 見た目	26.8%	⑧ 料理の品数	27.2%	⑧ 安心な素材であること	23.2%
⑨ 料理の品数	20.9%	⑨ ボリューム	25.8%	⑨ 洗いや物が少ないレシピ	14.6%
⑩ 洗いや物が少ないレシピ	18.4%	⑩ 洗いや物が少ないレシピ	22.1%	⑩ 料理の品数	14.6%
⑪ 本格的か	11.1%	⑪ 本格的か	10.1%	⑪ 本格的か	12.2%
⑫ こだわりの食材を使用する	6.7%	⑫ こだわりの食材を使用する	6.8%	⑫ こだわりの食材を使用する	6.6%
その他	0.6%	その他	0.7%	その他	0.5%
特になし	2.1%	特になし	1.5%	特になし	2.7%

Q. 料理をする際に理想とすることの中で、今はあまり実践できていないが、今後はもっと取り組んでいきたいことはありますか。

【男女計】 n=1,072		【女性】 n=539		【男性】 n=533	
① 料理の味・おいしさ	40.2%	① 料理の味・おいしさ	35.4%	① 料理の味・おいしさ	45.0%
② 栄養・バランス	29.4%	② 栄養・バランス	33.2%	② 栄養・バランス	25.5%
③ 簡単に作りたい	20.1%	③ 簡単に作りたい	19.5%	③ 簡単に作りたい	20.6%
④ 材料費の安さ	13.6%	④ 材料費の安さ	15.2%	④ 時短(時産)になる料理	12.0%
⑤ 時短(時産)になる料理	13.2%	⑤ 時短(時産)になる料理	14.3%	④ 材料費の安さ	12.0%
⑥ 見た目	11.1%	⑤ 料理の品数	14.3%	⑥ 見た目	11.3%
その他	16.6%	その他	17.3%	その他	15.9%

**(5) 夕食づくりにかかる時間**

夕食づくりにかかる時間は、平均 約 46.4 分（女性 約 47.5 分、男性 約 45.3 分）と、前回調査（2014 年）と比べても大きな変化はないことが明らか！

有職女性の夕食作りにかかる時間は、前回調査の 41 分 30 秒から 47 分 54 秒と約 15%増加！

夕食づくり（一日で最も、質・量ともに充実した食事）にかかる時間を聞いたところ、平均すると約 46.4 分で、女性(約 47.5 分)、男性(約 45.3 分)とも、ほぼ同じ時間。前回(2014 年)の調査でも、女性 約 45.7 分と同様の時間を要しているとの結果です（前回は女性のみ質問）。

しかし、有職女性に限ると、前回調査の 41 分 30 秒から 47 分 54 秒と約 15%増加していました。

Q. あなたが夕食づくり（一日で最も、質・量ともに充実した食事）にかかる時間ほどのくらいですか。

	n	10分未満	10分以上 20分未満	20分以上 30分未満	30分以上 40分未満	40分以上 50分未満	50分以上 1時間未満	約 1時間	約 1時間 半	約 2時間	2時間 半以上	平均時間 (約)
男女計	1,063	7	78	206	286	134	132	121	52	29	18	46.4分
	100%	0.7%	7.3%	19.4%	26.9%	12.6%	12.4%	11.4%	4.9%	2.7%	1.7%	(46分27秒)
女性	542	3	25	101	148	79	79	58	30	14	5	47.5分
	100%	0.6%	4.6%	18.6%	27.3%	14.6%	14.6%	10.7%	5.5%	2.6%	0.9%	(47分30秒)
男性	521	4	53	105	138	55	53	63	22	15	13	45.3分
	100%	0.8%	10.2%	20.2%	26.5%	10.6%	10.2%	12.1%	4.2%	2.9%	2.5%	(45分18秒)

	20代	30代	40代	50代	60代以上
女性	44.3分	43.4分	45.0分	45.7分	47.6分
男性	39.3分	45.3分	43.7分	45.7分	39.9分

	n	10分未満	10分以上 20分未満	20分以上 30分未満	30分以上 40分未満	40分以上 50分未満	50分以上 1時間未満	約 1時間	約 1時間 半	約 2時間	2時間 半以上	平均時間 (約)
仕事をされている女性	284	2	13	66	81	34	36	29	13	6	4	47.9分
	100%	0.7%	4.6%	23.2%	28.5%	12.0%	12.7%	10.2%	4.6%	2.1%	1.4%	(47分54秒)
仕事をされていない女性	258	1	12	35	67	45	43	29	17	8	1	47.2分
	100%	0.4%	4.6%	13.5%	25.9%	17.4%	16.6%	11.2%	6.6%	3.1%	0.4%	(47分12秒)

前回（2014 年）調査結果（女性のみ質問）

	n	10分未満	10分以上 20分未満	20分以上 30分未満	30分以上 40分未満	40分以上 50分未満	50分以上 1時間未満	約 1時間	約 1時間 半	約 2時間	2時間 半以上	平均時間 (約)
2014 年 女性	557	2	32	87	139	91	105	50	39	10	2	45.7分
	100%	0.4%	5.7%	15.6%	25.0%	16.3%	18.9%	9.0%	7.0%	1.8%	0.4%	(45分40秒)
仕事をされている女性	227	1	17	42	66	34	35	20	10	2	0	41.5分
	100%	0.4%	7.5%	18.5%	29.1%	15.0%	15.4%	8.8%	4.4%	0.9%	0.0%	(41分30秒)
仕事をされていない女性	330	1	15	45	73	57	70	30	29	8	2	48.7分
	100%	0.3%	4.5%	13.6%	22.1%	17.3%	21.2%	9.1%	8.8%	2.4%	0.6%	(48分40秒)

(6) 夕食づくりでの苦勞

前回調査と大きく変わらず、夕食づくりで大変なのは、「献立を考えること」「料理の下ごしらえ」「洗い物・片づけ」が上位にランクイン

夕食づくり（一日で最も、質・量ともに充実した食事づくり）で大変なこと、苦手と思うことを聞いたところ、ベスト3は前回の調査と変わらず、「献立を考えること」57.0%（前回2014年51.1%）、「料理の下ごしらえ」45.6%（前回37.8%）、「洗い物・片づけ」34.2%（前回34.3%）。トップの「献立を考えること」は、女性の3分の2（67.8%）の方があげています。多くの人が「調理」そのものよりも、献立を考えたり、下ごしらえといった“準備”や“洗い物・あと片づけ”をあげています。

Q. 夕食づくり（一日で最も、質・量ともに充実した食事）で大変なこと、苦手と思うことは何ですか。（選択肢より複数回答）

【男女計】	前回調査 (2014年)	
	n=1,095	n=1,116
① 献立を考えること	57.0%	① 51.1%
② 料理の下ごしらえ (カット、皮むき)	45.6%	② 37.8%
③ 洗い物・片づけ	34.2%	③ 34.3%
④ 買い物	30.2%	⑤ 19.6%
⑤ 揚げること	28.5%	④ 25.3%
⑥ 調理中は他の用事ができない	14.9%	⑥ 13.5%
⑦ 味付け	14.6%	⑦ 11.9%
⑧ 煮込むこと	12.9%	⑧ 9.6%
⑨ 煮ること	11.1%	⑩ 7.3%
⑩ 炒めること	10.6%	⑬ 6.2%
⑪ 盛り付け	9.1%	⑨ 9.2%
⑫ 火力減の調節	8.2%	⑭ 5.9%
⑬ 調理する(材料の)分量	7.9%	⑪ 7.1%
⑭ 忙しくて料理をする時間がない	7.5%	⑫ 6.9%
⑮ 焼くこと	7.0%	⑮ 5.4%
⑯ 料理の出来上がるタイミング(調理時間)がわからない	6.0%	⑯ 5.3%
⑰ 温めること	3.7%	⑰ 1.8%
その他	0.7%	1.3%
特になし	8.0%	9.1%

【女性】	前回調査 (2014年)	
	n=547	n=557
① 献立を考えること	67.8%	① 61.6%
② 料理の下ごしらえ (カット、皮むき)	48.6%	② 41.3%
③ 洗い物・片づけ	37.8%	③ 39.1%
④ 買い物	37.1%	⑤ 20.1%
⑤ 揚げること	33.3%	④ 28.4%
⑥ 味付け	17.4%	⑦ 11.7%
⑦ 調理中は他の用事ができない	17.2%	⑥ 16.3%
⑧ 炒めること	11.7%	⑪ 9.3%
⑨ 煮込むこと	11.5%	⑨ 7.7%
⑩ 煮ること	9.3%	⑬ 5.7%
特になし	5.1%	7.2%

【男性】	前回調査 (2014年)	
	n=548	n=559
① 献立を考えること	46.2%	① 40.6%
② 料理の下ごしらえ (カット、皮むき)	42.5%	② 34.3%
③ 洗い物・片づけ	30.7%	③ 29.5%
④ 揚げること	23.7%	④ 22.2%
⑤ 買い物	23.4%	⑤ 17.9%
⑥ 煮込むこと	14.2%	⑦ 11.4%
⑦ 煮ること	12.8%	⑩ 8.8%
⑧ 調理中は他の用事ができない	12.6%	⑧ 10.7%
⑨ 味付け	11.9%	⑥ 12.2%
⑩ 炒めること	9.5%	⑬ 6.4%
特になし	10.9%	10.9%



(7) 大変(苦手)な夕食づくりを解消するために実践していること

大変な献立づくりは、「レシピサイトなどネットを参考に」

苦手な「揚げ物」は“家でやらない！”

夕食づくりで大変なこと、苦手と思うことを解消するために、実践していることがありましたら自由にご記入くださいとお聞きしたところ、献立を考えるためには、「レシピサイトなど、インターネットを利用する」が飛び抜けて多く、料理の下ごしらえは「時間のある時に、下ごしらえしておく(冷蔵・冷凍しておく)」が、洗い物・片づけについては「こまめに洗って片づける」が最も多く寄せられました。

また、苦手な「揚げ物」は“家でやらない！”という回答（男性で6名、女性で3名）も挙げられ、男女共に、そもそも「揚げ物」料理をやらないことによる、苦手意識の減少につながっている可能性が示唆されます。

Q.料理をすることで、大変なこと、手間（負担）や苦手だと思うことを解消するために、あなたが実践していることはありましたら具体的に記入ください。

“献立を考える”ために	男女計	女性	男性
① レシピサイトなどネットで検索する	39	19	20
② 家族に聞く	8	7	1
③ 1週間分など予めまとめて決めておく	5	2	3
④ 料理本	5	3	2
⑤ TV番組	4	1	3

“料理の下ごしらえ”のために	男女計	女性	男性
① 時間のある時にまとめて、下ごしらえしておく	18	13	5
② カット野菜やミールキットを利用する	6	4	2
③ 日ごろから練習・勉強している	5	1	4
④ 便利な道具を利用する	5	3	2
⑤ 家族に手伝ってもらう	3	1	2

“洗い物・片づけ”のために	男女計	女性	男性
① こまめに洗い片づけていく	12	7	5
② 食器洗浄機、食器乾燥機を使う	6	2	4
③ 家族と分担する	4	1	3
④ ワンプレートなど食器を少なくする	3	2	1

“買い物”のために	男女計	女性	男性
① まとめて買っておく	11	7	4
② ネットスーパーなど宅配を利用する	6	4	2

“揚げ物”は	男女計	女性	男性
① 家でやらない	9	3	6
② 家族にやってもらう	5	4	1
③ 段取りを考えて（まわりをかたづけて）	4	1	3
④ 少ない油で調理する	3	2	1

## フリーアンサーの頻出ワードでは、レシピサイトの活用や作り置き、下ごしらえが上位にランクイン！ 料理の中での「献立決め」、「準備」（切る、下ごしらえ）の工程で工夫していることが明らかに

「夕食づくりで大変なこと、苦手と思うことを解消するために、実践していることがありましたら自由にご記入ください」とお聞きしたところ、回答の中の頻出ワードとしてレシピサイトである「クックパッド」が最も多く挙がりました（男性5名、女性3名）。次いで「作り置き」（男性3名、女性4名）、「下ごしらえして冷凍」（男性2名、女性5名）など、献立を決めることや、準備（切る、下ごしらえ）の工程を大変な作業と考え、工夫している方が多くいることが明らかになりました。

Q.料理をすることで、大変なこと、手間（負担）や苦手だと思うことを解消するために、あなたが実践していることがありましたら具体的にご記入ください。

自由回答の中で、頻出度の高かった単語	男女計	女性	男性
① クックパッド	8	3	5
② 作り置き	7	4	3
③ 下ごしらえして冷凍	7	5	2
④ カット野菜	5	4	1
⑤ 惣菜または、総菜	5	4	1

\*

### 【調査概要】

#### <事前調査>

1. 調査対象 20歳以上の既婚男女（職業が飲食業の方を除く）
2. 調査地域 首都圏（東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県）在住者
3. 実施時期 2021年7月21日～7月26日
4. 調査方法 インターネット調査
5. 有効回答数 8,649サンプル（女性：3,277名、男性：5,372名）

#### <本調査>

1. 調査対象 普段から、料理をされている20歳以上の既婚男女（職業が飲食業の方を除く）で、現在、夫婦が一緒に暮らしている方  
…事前調査により、現在、夫婦が一緒に暮らしている方（単身赴任など別居されている方を除く）で、自宅で料理を「週に1日以上」されている方を抽出
2. 調査地域 首都圏（東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県）在住者
3. 実施時期 2021年7月30日～8月2日
4. 調査方法 インターネット調査
5. 有効回答数 1,095サンプル

	計	20代	30代	40代	50代	60代以上
	1,095	213	218	222	222	220
女性	547	104	111	111	111	110
男性	548	109	107	111	111	110

※調査データは、%の小数点以下第2位で四捨五入し、小数点第1位までを記載

以上