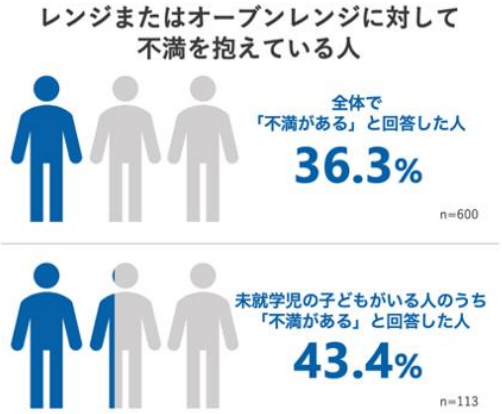
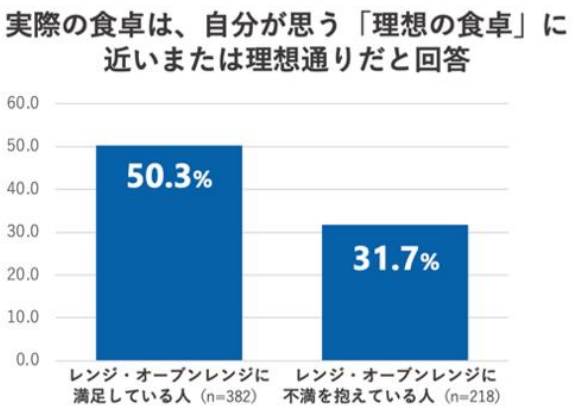
象印調査シリーズ
「家庭の料理事情・電子レンジへの本音に関する調査」

象印マホービン株式会社

象印マホービン株式会社は、レンジまたはオーブンレンジを所有し、週に１回以上料理をする人を対象に、家庭の料理事情に関する調査を実施しました。調査の結果、全体の約３人に１人が現在所有しているレンジ、オーブンレンジに対して「温度ムラ」や「調理時間」「惣菜加熱時のベチャつき」などの不満を抱えていることが判明。さらに、レンジ、オーブンレンジの満足度と理想の食卓の関連性なども明らかになりましたのでご報告いたします。





【家庭の料理事情に関する調査トピック】

① 日常の夕食における調理時間の平均は 41.1 分、品数の平均は 2.80 品！
さらに、20 代は実際と理想の調理時間が 10 分以上開いていることが明らかに

② 20 代の 71.4%が「調理時間を短縮する工夫を取り入れている」と回答しており、
年代別では最も多い結果に

③ オーブンレンジで最も使われていない機能は「グリル機能」
理由は「時間がかかる」「使い方が分からない」との意見が浮上

④ 約３人に１人が現在所有しているレンジ、オーブンレンジに不満があると回答
中でも未就学児の子どもがいる人の半数が「不満がある」と回答
主な不満内容は「温度ムラ」「調理に時間がかかる」「惣菜加熱時のベチャつき」

⑤ 理想の食卓に欠かせない事のツートップは“栄養バランス”と“家族との会話”
また、レンジ、オーブンレンジに満足している人は半数以上が「理想通りの食卓」
または「理想に近い」と回答。一方で、不満を抱えている人は 31.7%に留まった

⑥ 全体の 88.3%が調理時間の短縮が「QOL※向上につながると思う」と回答

※クオリティ・オブ・ライフ(Quality of Life)の略称。「生活の質」や「人生の質」という意味。

【調査概要】

- 調査タイトル：「家庭の料理事情」「レンジ・オーブンレンジ事情」に関する調査
- 調査期間：2022 年 4 月 14 日（木）~2022 年 4 月 18 日（月）
- 調査対象者：600 人
- 年齢：20 歳～69 歳
- 条件：レンジまたはオーブンレンジを所有し、週に 1 回以上料理をする既婚男女
- 調査方法：インターネット
- エリア：全国

レンジとは…主に温めだけの単機能レンジ

オーブンレンジとは…グリル機能やオーブン機能などもある多機能レンジ

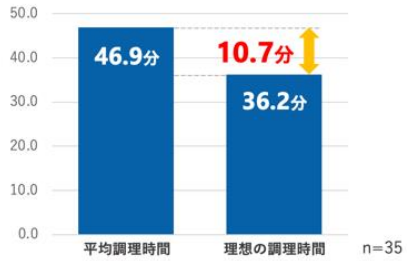
【家庭の料理事情に関する調査結果詳細】

① 日常の夕食における調理時間の平均は 41.1 分、品数の平均は 2.80 品！
さらに、20 代は実際と理想の調理時間が 10 分以上開いていることが明らかに

全体（n=600）に**「日常の夕食における調理時間と品数」**を尋ねたところ、平均調理時間は 41.1 分、平均品数は 2.80 品でした。中でも、20 代の平均調理時間は 46.9 分と他年代と比較して長いことが明らかになりました。さらに、理想の調理時間を尋ねたところ、20 代では平均 36.2 分となり、実際の調理時間との差は 10 分以上と大きな差が出る結果となりました。（図 1）

また、未就学児の子どもがいる人（n=113）に**「日常の夕食における調理時間に対する満足度」**を尋ねたところ、約 3 人に 1 人（34.5%）が現状の調理時間に満足していないことが明らかになりました。（図 2）

（図1） 日常の夕食における20代の平均調理時間と理想の調理時間



（図2） 日常の夕食における調理時間に「満足していない」と回答

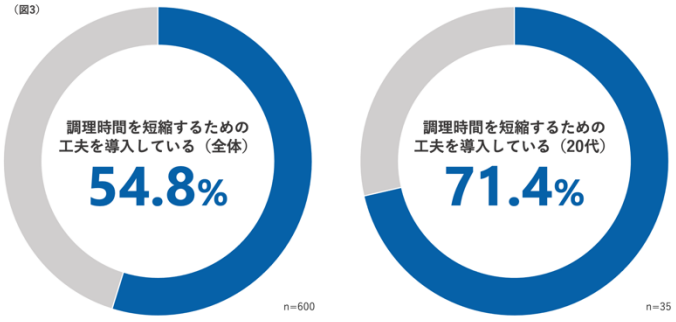
② 20 代の 71.4%が「調理時間を短縮する工夫を取り入れている」と回答しており、年代別では最も多い結果に

全体（n=600）に**「調理時間を短縮するための工夫を導入しているか」**尋ねたところ、「導入している」と回答した人は 54.8%に。中でも 20 代は 71.4%が「工夫を取り入れている」と回答し、年代別では最も多い結果になりました。（図 3）

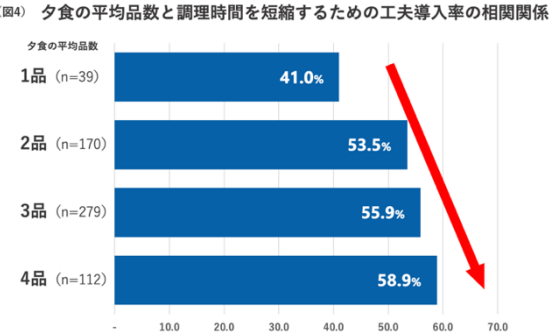
さらに、夕食の平均品数別にみると、品数が多い人ほど工夫を取り入れている割合が高く、効率的に料理をしている様子が伺えました。（図 4）

①の調査結果と照らし合わせると、20 代は年代別で見ても積極的に時短の工夫をしているが、調理時間の理想と現実のギャップが最も大きい結果となり、料理時間の時短ニーズが特に高いことが明らかになりました。

（図3）



（図4） 夕食の平均品数と調理時間を短縮するための工夫導入率の相関関係



また、**「調理時間を短縮するために取り入れている方法」**を尋ねたところ、1 位「レンジ機能を活用し食材をあたためてから調理」、2 位「冷凍食品やレトルトを活用」、3 位「下ごしらえをした食材を冷凍保存し、調理する際に解凍」という結果になりました。(図 5)

その他の工夫としては「電子レンジを活用して火を通す（50 代女性)」といったお手軽な方法や、「パスタを水に浸して茹でる時間を短縮（50 代男性)」「里芋や小松菜等は軽く茹でてから冷凍保存する（60 代男性)」といった熟練の技なども見受けられました。

(図5) **調理時間を短縮するために取り入れている方法**

1位	レンジ機能を活用し 食材をあたためてから調理	43.7%
2位	冷凍食品やレトルトを活用	28.5%
3位	下ごしらえをした食材を 冷凍保存し、調理する際に解凍	21.0%

n=600

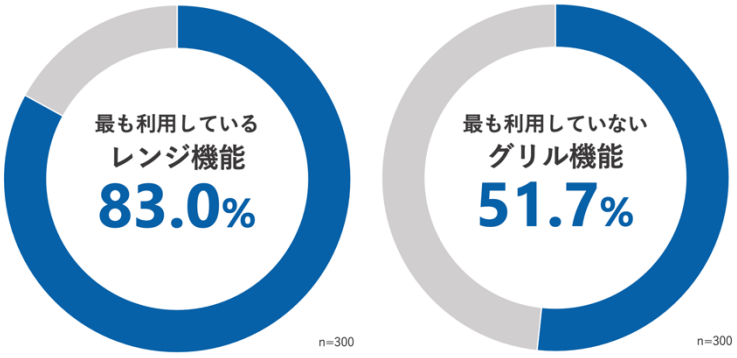
③ オーブンレンジで最も使われていない機能は「グリル機能」
理由は「時間がかかる」「使い方が分からない」との意見が浮上

オーブンレンジ所有者（n=300）に**「オーブンレンジで最も利用している機能」**を尋ねたところ、83.0%が「レンジ機能」と回答しています。一方で、**「最も利用していない機能」**は、半数以上（51.7%）が「グリル機能」と回答しました。(図 6)

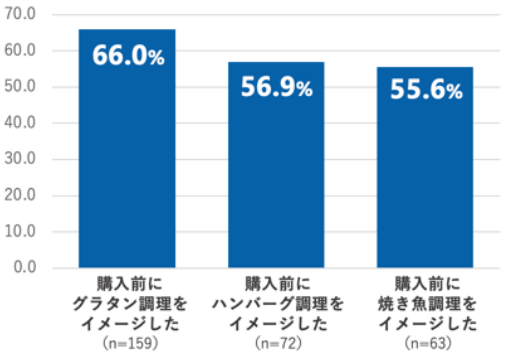
グリル機能を最も利用していない人（n=155）に理由を尋ねると、「時間がかかる」「片付けが面倒」などの意見が見受けられました。また、購入前にグリル機能を使ったグラタン調理をイメージした人（n=159）のうち、66.0%が実際に調理する頻度は「年に数回以下」に留まっていることが判明。グリル機能でハンバーグ調理をイメージした人（n=72）は 56.9%、焼き魚調理をイメージした人（n=63）は 55.6%とどちらも半数以上が「年に数回以下」となっており、実際にはあまり活用できていない実態が明らかになりました。(図 7)

また、オーブンレンジを実際に使ってみて、購入前と購入後でギャップがあったという人からは「使い方が難しく使いこなせない（50 代女性)」「オーブン系は加熱・連続仕様の負荷が大きく使いにくい（50 代女性)」「下ごしらえが大変だったりするので、使わなくなった（40 代女性)」「オーブンレンジを使うと手間がかかりそうで避けてしまう（30 代女性)」といった声がありました。機能面での課題や、時間・手間がかかるというイメージがあり、使いこなせないこともあるようです。

(図6) **オーブンレンジで最も利用している機能と利用していない機能**



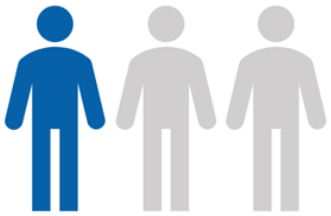
(図7) **購入前にイメージした調理が年に数回以下に留まっていると回答した人**



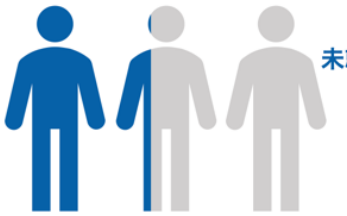
④ 約３人に１人が現在所有しているレンジ、オーブンレンジに不満があると回答
中でも未就学児の子どもがいる人の半数が「不満がある」と回答
主な不満内容は「温度ムラ」「調理に時間がかかる」「惣菜加熱時のベチャつき」

全体（n=600）に**「レンジまたはオーブンレンジに対しての不満」**を尋ねたところ、約 3 人に 1 人（36.3%）が不満を抱えていることが明らかになりました。中でも未就学児の子どもがいる人（n=113）は、43.4%が「不満がある」と回答しており、不満を抱えている人が多い傾向が明らかになりました。（図 8）

（図8）　レンジまたはオーブンレンジに対して不満を抱えている人



全体で「不満がある」と回答した人
36.3%
n=600



未就学児の子どもがいる人のうち「不満がある」と回答した人
43.4%
n=113

また、不満を抱えている人（n=218）に**「レンジまたはオーブンレンジに対する不満内容」**を尋ねたところ、1 位「温度ムラができる」、2 位「調理に時間がかかる」、3 位「揚げ物などの惣菜をレンジ機能で加熱した際のベチャつきが気になる」という結果になりました。（図 9）

その他「温まりが悪く、温度ムラもあるため、向き変えて複数回温めないといけない（30 代女性）」「自動機能の温めで熱くなりすぎる（40 代女性）」などの不満もありました。満足している人（n=382）に**「レンジまたはオーブンレンジに対する満足内容」**を尋ねたところ、1 位「機能がわかりやすい（操作しやすい）」、2 位「調理時間を短縮できる」、3 位「お手入れがしやすい」という結果になりました。（図 10）

（図9）　レンジまたはオーブンレンジに対する不満

1位	温度ムラができる	47.2%
2位	調理に時間がかかる	23.4%
3位	揚げ物などの惣菜をレンジ機能で加熱した際のベチャつき	22.0%
4位	機能が複雑で使いこなせない（操作しにくい）	16.5%
5位	庫内が狭い	15.1%
6位	オーブン機能を使うと高温になり、しばらく他の機能が使えなくなる	12.4%
7位	オーブン機能を利用する際の予熱時間が長い	9.2%
8位	庫内に凹凸がありお手入れしにくい	8.7%
ー	その他	11.0%

n=218

（図10）　レンジまたはオーブンレンジに満足している点

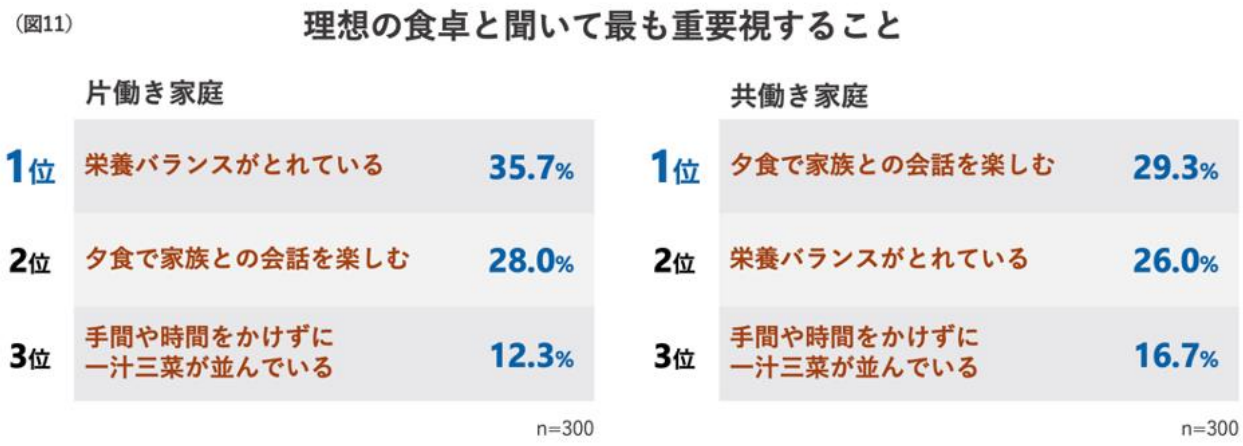
1位	機能がわかりやすい（操作しやすい）	46.6%
2位	調理時間を短縮できる	39.0%
3位	お手入れがしやすい	29.8%
4位	温度ムラなく料理ができる	21.2%
5位	庫内が広い	19.1%
6位	揚げ物などの惣菜をレンジ機能で加熱した際も美味しく仕上がる	12.3%
7位	オーブン機能を利用する際の予熱時間が短い	5.8%
ー	その他	3.7%

n=382

⑤ 理想の食卓に欠かせない事のツートップは“栄養バランス”と“家族との会話”
また、レンジ、オーブンレンジに満足している人は半数以上が「理想通りの食卓」
または「理想に近い」と回答。一方で、不満を抱えている人は 31.7%に留まった。

全体（n=600）に**「理想の食卓と聞いて最も重要視すること」**を尋ねたところ、1 位「栄養バランスがとれている」（30.8%）、2 位「夕食で家族との会話を楽しむ」（28.7%）が続き、“栄養バランス”と“家族との会話”が理想の食卓に欠かせないことのツートップであることが判明しました。さらに、家庭タイプ別にみると、片働き家庭は「栄養バランスがとれている」が 35.7%で 1 位、共働き家庭では「夕食で家族との会話を楽しむ」が 29.3%で 1 位となりました。（図 11）

（図11）

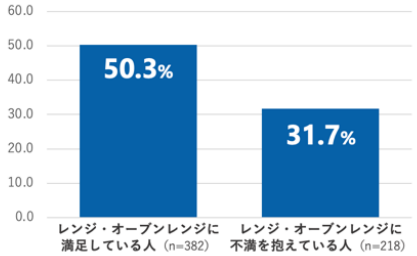


また、レンジ、オーブンレンジに満足している人（n=382）は「理想通りの食卓」または「理想に近い」と半数（50.3%）が回答しているのに対し、不満を抱えている人（n=218）は 31.7%に留まる結果となり、レンジに不満を抱えていると理想の食卓が遠のいてしまう可能性が浮かびました。（図 12）

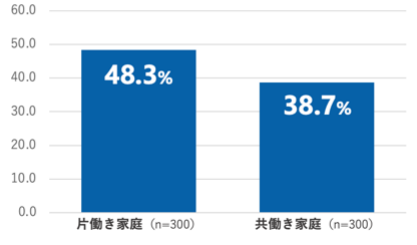
そして、片働き家庭（n=300）と共働き家庭（n=300）を比較したところ、「理想通りの食卓」または「理想に近い」と回答した人は、共働き家庭のほうが 9.7%低い結果になりました。さらに、年代別にみると、30 代全体（n=91）で「理想通りの食卓」または「理想に近い」と回答した人は 28.6%と他年代と比較して低く、理想の食卓と感じている人が少ないことが明らかになりました。（図 13）

「理想の食卓」とのギャップ理由として「レパートリーを増やしたいが、なかなか実践できない（20 代女性）」「料理をたくさん作ったり考えるのが苦痛になってしまう（30 代女性）」「毎日同じようなメニューになってしまうから（30 代女性）」など、献立を考える大変さやレパートリーの数が理由で「理想の食卓」とのギャップを感じてしまうようです。

（図12）実際の食卓は、自分が思う「理想の食卓」に近いまたは理想通りだと回答



（図13）実際の食卓は、自分が思う「理想の食卓」に近いまたは理想通りだと回答



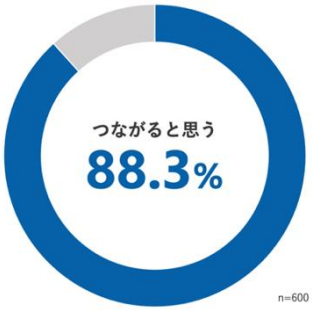
⑥ 全体の 88.3%が調理時間の短縮が「QOL 向上につながると思う」と回答

全体（n=600）に**「調理時間を短縮しても美味しいご飯を食べられることが QOL 向上につながるかどうか」**を尋ねたところ、88.3%の人が「調理時間の短縮が QOL 向上につながる」と考えていることが判明しました。（図 14）

また、**「調理時間の短縮で生まれた時間の活用法」**を尋ねたところ、女性（n=300）の 1 位は「自分時間の充実」であったのに対し、男性（n=300）の 1 位は「家族団らんの時間を増やす」という結果になり、男女間での意識の差が明らかになりました。（図 15）

家族が家にいる時間が長引くほど家事の量や調理の時間も増え、自分時間が短くなっているというコロナ禍を経た女性の心境が結果に反映されたと考えられます。

（図14）調理時間を短縮しても美味しいご飯を食べられることがQOL向上につながる



（図15）調理時間の短縮で生まれた時間の活用法

	女性		男性	
1位	自分時間の充実	51.7%	家族団らんの時間を増やす	41.3%
2位	家族団らんの時間を増やす	40.7%	自分時間の充実	41.0%
3位	睡眠時間を増やす	22.7%	睡眠時間を増やす	16.7%
	n=300		n=300	

今回の調査では、約 3 人に 1 人（36.3%）がレンジやオーブンレンジに対して「温度ムラ」や「調理時間の長さ」などの不満を抱えていることが判明しました。また、未就学児の子どもがいる人は 43.4%が不満を抱えており、全体と比較して多い結果に。「日常の夕食における調理時間に対する満足度」については、約 3 人に 1 人（34.5%）が「満足していない」と回答しました。さらに、20 代は実際と理想の調理時間が 10 分以上開いているなどの実態も明らかになりました。子どもから長時間目を離すことが難しく、時間の確保が厳しい未就学児がいる家庭ではレンジやオーブンレンジ、調理時間などに不満を抱えやすい傾向があるようです。

多くの人が「調理時間を短縮することが QOL の向上に繋がる」と回答していることに加え、レンジやオーブンレンジに満足している層のほうが「理想の食卓に近い」と回答した人が多いことから、レンジやオーブンレンジの不満の解消や調理時間の短縮が QOL 向上や理想の食卓に繋がるのかもしれません。

以　上