

象印調査シリーズ

「ひとり暮らし 20 代の自炊と料理に関する調査」

象印マホービン株式会社

象印マホービン株式会社では、20～29 歳の男女（ひとり暮らしの方）を対象に「自炊と料理に関する調査」を実施しました。2012 年に同内容で実施した「自炊と調理に関する調査」と比較し、自炊や料理に対する意識が変化していることが明らかになりました。

●調査概要

- ・調査タイトル：ひとり暮らし 20 代の自炊と料理に関する調査
- ・調査期間：2022 年 12 月 6 日～2022 年 12 月 9 日
- ・調査対象者：20～29 歳のひとり暮らし世帯の男女 300 人
- ・調査方法：インターネット
- ・エリア：全国

※参考：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調査」

https://www.zojirushi.co.jp/topics/assets/pdf/2012/2012_10.pdf

（調査期間：2012 年 10 月 5 日～2012 年 10 月 12 日）

●調査結果のまとめ

①20 代ひとり暮らしの 50%以上が朝「ほぼ調理しない」夜は 70%が「毎日調理する」レシピを調べる場所は 10 年前の「インターネット」から「SNS」に変化。

→調理頻度が少ない理由は、「仕事・学校が忙しく調理時間が確保できない」「インスタント食品で済ませている」「料理が苦手」。SNS でのレシピ検索で調理の時短や効率化も。

②結婚後の料理の準備・片付けは 80%以上が「二人で均等に分担すべき」と回答。

→2012 年の調査で「二人で均等に分担すべき」の回答は 34%、2022 年は 83.3%に。

「女性が家事をすべき」の回答は 2012 年時点で約 65%、今回の調査では約 10%に減少。

③20 代ひとり暮らしが持っているキッチン家電 TOP3 は「電子レンジ・炊飯ジャー・電気ケトル」。時短・価格の安さ・手入れのしやすさの三拍子が調理家電を選ぶカギに。

→ひとり暮らし 20 代の「調理の効率化」と「製品価格」の 2 軸を重視した家電選び。

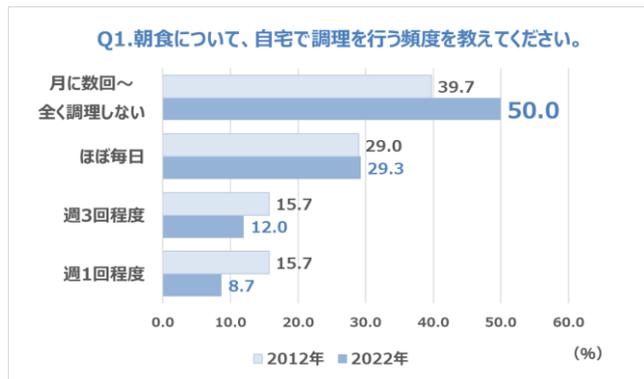
料理に割ける時間と金銭事情を加味し、自分に合った家電選びをしていると考えられる。

④ひとり暮らしの 20 代は約 90%が一度に 1～3 合で炊飯。単身世帯は小容量かつ高機能な炊飯ジャーに需要あり？

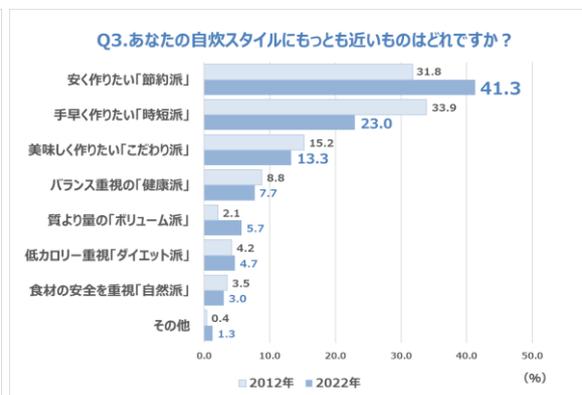
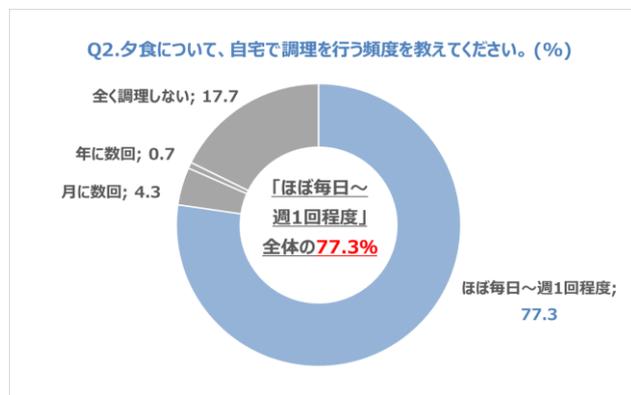
→ひとり暮らしでは、1～3 合と少量で炊飯を行う人がほとんど。「保温」機能の利用者は約 6 割。平均的な保温時間は「1～3 時間程度」が全体の約 8 割を占める結果に。

① 20代ひとり暮らしの50%が朝は「ほぼ調理しない」が、夜は77%が「毎日調理する」
レシピを参考にする場所は10年前の「インターネット」から「SNS」に変化。

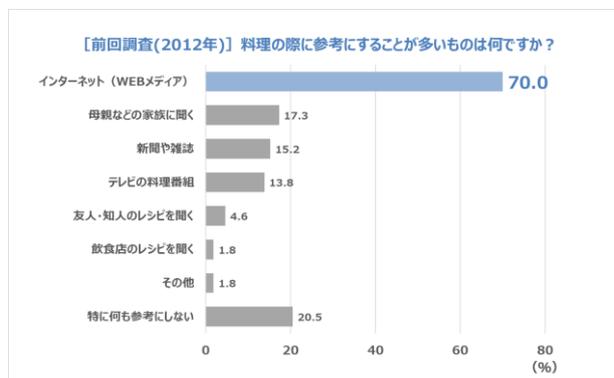
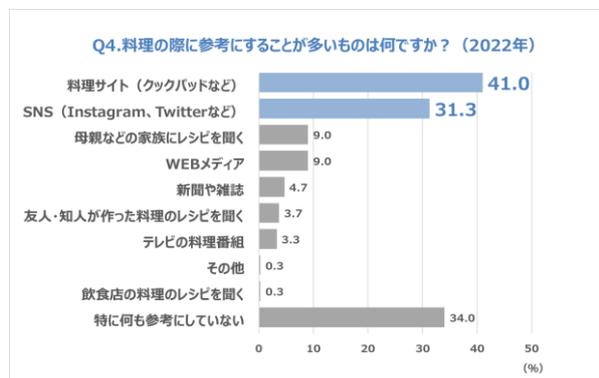
調査によると、ひとり暮らしをしている20代の調理頻度について、朝食は「月に数回程度～全く調理しない」人が50%という結果に。調理頻度が少ない理由としては、「仕事・学校が忙しく調理時間が確保できない(42.6%)」「インスタント食品で済ませている(22.1%)」「料理が苦手(16.2%)」が大きな比率を占めました。



一方で、夕食時には全体の約80%が「ほぼ毎日～週1回程度は調理している」と回答しており(Q2)、日々の生活で料理を行うタイミングに朝と夜で大きく偏りがあることがわかりました。10年前に行った調査と比較しても調理時間・調理の予算について大きな変化はなく、自炊スタイルについても節約派、時短派、こだわり派が同じくTOP3となりました(Q3)。



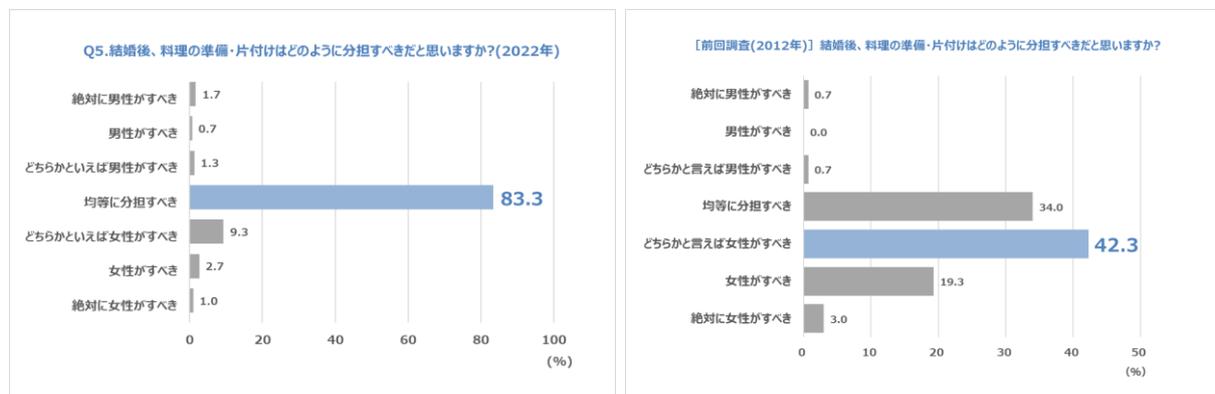
また、調理の際にレシピを参考にする場所について尋ねたところ、今回の調査では「料理サイト(クックパッドなど)(41.0%)」「SNS(Instagram、Twitterなど)(31.3%)」が上位を占め、10年前にランクインしていた「WEBメディア」や「家族」は減少する結果に(Q4)。WEBメディアよりも料理サイトやSNSを活用した調理が主流になってきていることが伺えます。私生活や他の家事に追われて調理時間の確保が難しい生活の中でも、SNSで手軽に調べられることによって調理の時短や効率化が行われていると考えられます。



② 結婚後の料理の準備・片付けは「二人で均等に分担すべき」が80%を超える結果に。

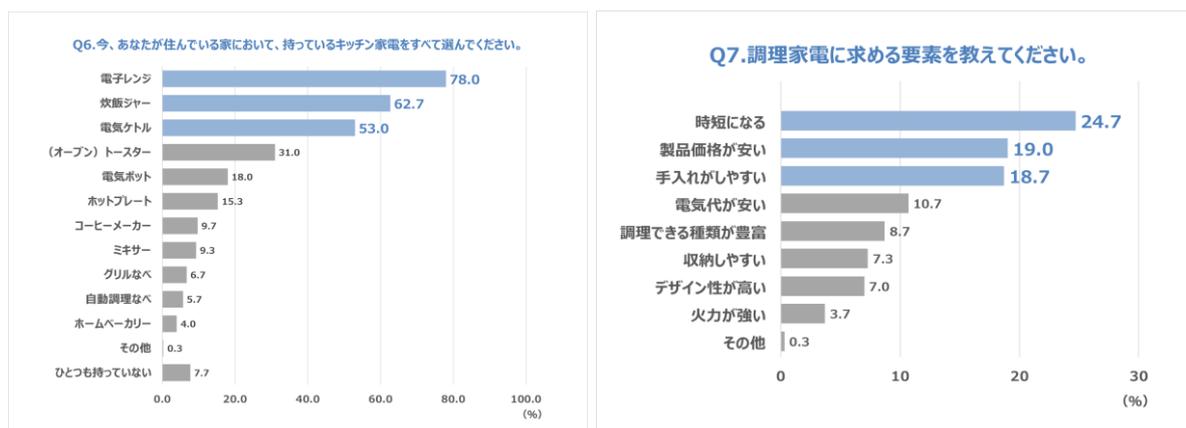
“女性は家事・男性は仕事”はもう古い！

結婚後の料理の準備・片付けの価値観については、全体の83.3%が「二人で均等に分担すべき」と回答。10年前の調査では「二人で均等に分担すべき」と回答した人は34%で、10年間で意識が大きく変化していることがわかりました。同時に、2012年時点で「結婚後は女性が家事をすべき」と回答した人は全体の約65%でしたが、今回の調査では全体の13%に留まりました(Q5)。理由としては、「お互い同じように仕事をしていれば、お互い同じように時間があるので平等にやるべき」「現在の価値観で考えると均等がいいと思う。昔のように『女性は家事』『男性は仕事』という価値観は古い」「男性、女性に関わらず人として分担してやることで良好な関係を築くことができると思う」などが挙げられ、10年前と比較すると現代では「家事は女性がすべき」という考え方は男女ともに薄れ、お互いの仕事やライフスタイルなどの環境に合わせて柔軟に分担することが、新たな価値観として定着してきていると考えられます。



**③ 20代ひとり暮らしが持つキッチン家電TOP3は「電子レンジ・炊飯ジャー・電気ケトル」
時短・価格の安さ・手入れのしやすさの三拍子が調理家電を選ぶカギに。**

ひとり暮らしをしている20代が持っている家電では、電子レンジ(78%)、炊飯ジャー(62.7%)、電気ケトル(53%)が上位3位にランクイン(Q6)。朝と夜の調理頻度には差があるものの、お米を炊いたり惣菜を温めるなど、日々の食事において使用頻度の高い家電は一通り所持している人が多数派であることがわかりました。また、これらの調理家電を購入する際に重視するポイントについては「料理が時短になる(24.7%)」「製品価格が安い(19.0%)」「手入れがしやすい(18.7%)」が上位を占めており(Q7)、ひとり暮らし世帯の20代は「調理の効率化」と「製品価格」の2軸を重視して家電選びをしていることが伺えます。仕事や学校に日々追われながらも自立した生活を送っている世代とも言える20代は、自分が料理に割ける時間と金銭事情を加味した上で、自分に合った家電選びをしていると考えられます。



**④ 20代ひとり暮らしが選ぶ炊飯ジャーは3～4合炊き。しかし一度に炊く量は～3合が約95%
約6割が「保温する」と回答し、単身世帯は小容量かつ高機能な炊飯ジャーに需要あり？**

20代のひとり暮らし世帯の60%以上が所持していると回答した炊飯ジャー。実際に使っているサイズ（容量）を尋ねると、「3～4合炊き」が58%で一番多い結果となりました。実際に炊飯ジャーを使用する際の1回あたりの炊飯量については、「2合」と回答した人が36.7%で一番多く、「0.5～3合炊き」の人が全体の約95%を占めました。20代のひとり暮らしでは、比較的少量で炊飯を行う人がほとんどであることが分かりました。



また、炊飯ジャーの「保温」機能については、「保温する」という人が約6割となる結果に。しかし平均的な保温時間は「1時間以内」という人が最も多く52.3%で、「2～3時間程度」まで含めると全体の約8割を占めました。保温機能を使用する人自体は多いものの、炊きあがったごはんを長時間保温する人は少ないことが分かりました。ひとり暮らしの生活では、作り置きのために冷凍することを見越して短時間で保温機能を利用する人が多いことも考えられます。



以上