

## 未婚女性の4人に1人は「自炊」の習慣ナシ！

### 働く女性の約9割が「料理上手になりたい」と回答する一方、 「毎日自炊をしている人」は、わずか1割台…

### 「自炊」の習慣をつけて料理上手に！ ～もっと自分で作りたい料理、第1位は「魚料理」～

手軽に魚料理が作れる電子レンジ調理アイテム「クックパー®レンジで焼き魚ボックス」、「クックパー®レンジで煮魚カップ」などを発売する、旭化成ホームプロダクツ株式会社(本社:東京都千代田区、社長:山崎 龍磨)では、このたび、20～30代の有職者女性500名を対象に、「料理」に関する意識調査を行いました。

## Summary

### 1、働く女性の「料理」に対する意識

- ・「料理の腕前に自信がある」人は4割未満、「もっと料理が上手になりたい」人は約9割
- ・料理上手にはなりたいたいのもの、具体的にアクションができている人はわずか1割台…
- ・「料理上手」への第一歩は「自分で料理を作る習慣」をつけること！

### 2、働く女性の「自炊」状況

- ・「毎日自炊をしている」女性はわずか17%
- ・自炊の頻度が“週に半分以下”の女性が全体の4割以上
- ・未婚女性の4人に1人は、自炊の習慣まったくナシ！そのうち約6割が、「半年以上」料理を作っていない…
- ・自炊をしない理由は「時間がないから」「調理が面倒だから」

### 3、「自炊」の頻度を増やすための条件／作りたい料理

- ・夕食を作る頻度を増やす条件は「調理が手軽である」「時間がかからない」「料理が苦手でも作れる」
- ・「もっと自分で作りたい料理」、第1位は「魚料理」
- ・夕食で「魚料理」を作るなら…？「定番」だと思う魚料理、1位「焼き魚」、2位「煮魚」

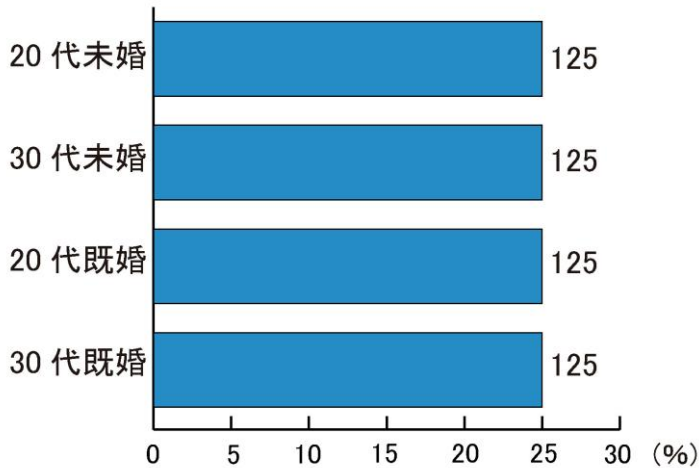
®は登録商標を示します。

## ■調査概要

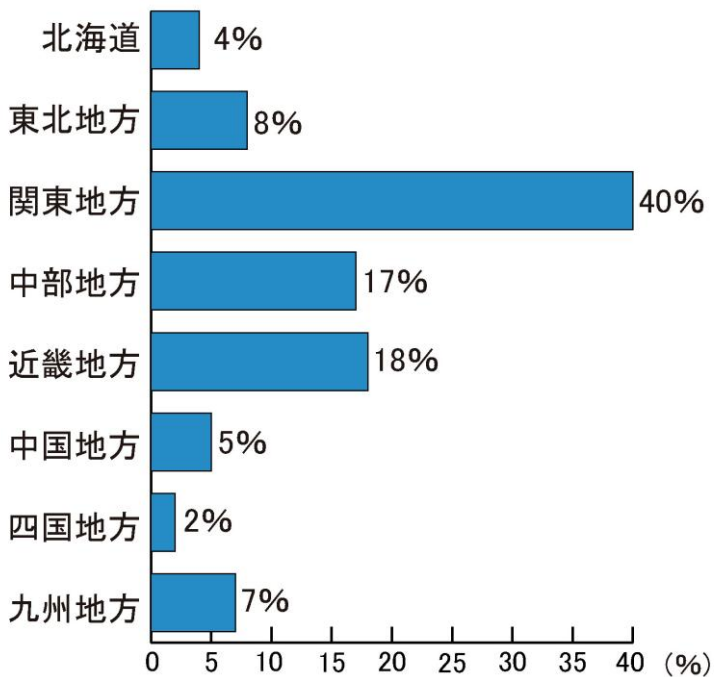
- ◆調査名 : 「料理」についての意識と実態調査
- ◆調査方法 : WEB モニターによるアンケート調査
- ◆調査対象者 : 20～30代 有職者女性(未婚女性/既婚で子どものいない女性) ※対象居住地域=全国
- ◆サンプル数 : 500名
- ◆調査実施期間 : 2013年8月1日(木)～5日(月)
- ◆調査機関 : 楽天リサーチ株式会社

## ■回答者属性

### ◆年代/未既婚 内訳



### ◆居住地域 内訳



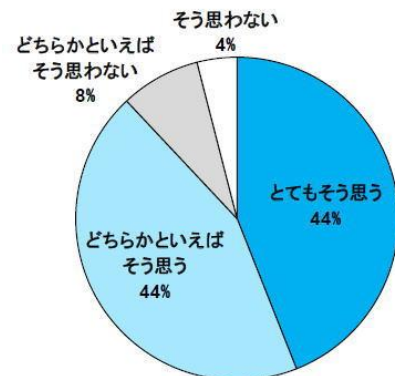
## 1.働く女性の「料理」に対する意識

### ■「料理の腕前に自信がある」人は4割未満、「もっと料理が上手になりたい」人は約9割

はじめに、自分の「料理の腕前」に対する自信を聞いたところ、「自信がある」と答えたのは、未婚女性で32%、既婚女性でも38%と、いずれも4割に満たない結果に。そこで「**もっと料理が上手になりたいと思いますか？**」と聞くと、「**とてもそう思う**」(44%)、「**どちらかといえばそう思う**」(44%)の合計が88%と約9割にのびました。

料理の腕前に自信を持っている人は少ないものの、**多くの女性が「もっと料理を上達させたい」という向上心を持っている**ことがわかります。

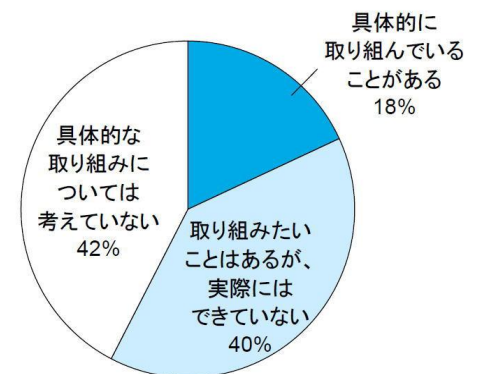
もっと料理が上手になりたいと思いますか？



### ■料理上手にはなりたくないものの、具体的にアクションができている人はわずか1割台…

しかし一方で、「料理の腕を上達させるために、普段から取り組んでいることはありますか？」と聞いたところ、「具体的に取り組んでいることがある」と答えた人は18%とわずか1割台にとどまり、多くの人が「取り組みたいことはあるが、実際にはできていない」(40%)、「具体的な取り組みについては考えていない」(42%)と回答しました。**「料理上手になりたい」と思いながらも、具体的なアクションができている人はごく少数**と言えます。

料理の腕を上達させるために、普段から取り組んでいることはありますか？



### ■「料理上手」への第一歩は「自分で料理を作る習慣」をつけること！

ちなみに、「取り組みたいことはあるが、実際にはできていない」と回答した人に、「具体的に取り組みたいこと」を自由回答で聞いたところ、「料理教室に通いたい。」(37歳・既婚)、「料理本やインターネットを利用して情報収集をしたい。」(30歳・未婚)などのほか、「自分で料理をする回数を増やしたい。」(21歳・未婚)、「自炊をはじめたい。」(36歳・未婚)などの回答が多くあがりました。まずは、**「自分で料理を作る習慣」をつけることが重要だと考える女性**が多いようです。

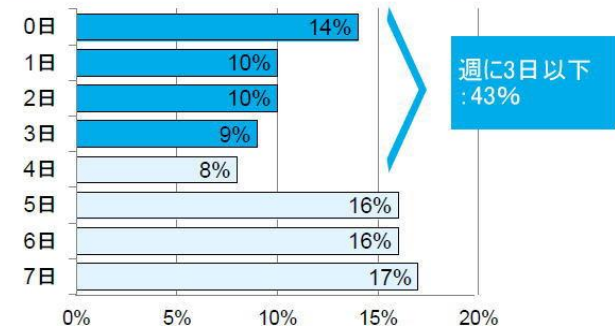
## 2.働く女性の「自炊」状況

### ■ 「毎日自炊をしている」女性はわずか17% 自炊の頻度が「週に半分以下」の女性が全体の4割以上

それでは、働く女性は、普段どの程度自炊をしているのでしょうか。

「自分で夕食を作る（自炊をする）のは、平均で週に何日程度ですか？」と聞いたところ、「毎日（週7日）」と答えた人はわずか17%にとどまりました。また、夕食を自分で作る頻度が「週に半分以下」という女性が多くを占め、「週に3日以内」と回答した人は43%と4割を超えました。

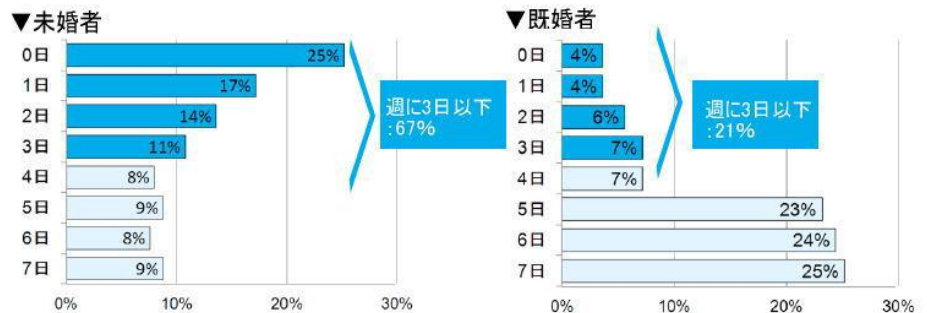
自分で夕食を作る（自炊をする）のは、平均で週に何日程度ですか？  
※スーパーなどの惣菜やインスタント食品などは含めずにご回答ください。



### ■ 未婚女性の4人に1人は、自炊の習慣まったくナシ！ そのうち約6割が、「半年以上」料理を作っていない…

さらに未婚者に絞ると、自分で夕食を作る頻度が「週に3日以下」と回答した女性は67%と7割近くに。また、「週に0日」と回答した人も25%となり、未婚女性の4人に1人はまったく自炊をしていないことが明らかになりました。ちなみに、普段自炊をしていない未婚女性に、「直近で、自分で料理を作った（自炊をした）日」を聞いたところ、

自分で夕食を作る（自炊をする）のは、平均で週に何日程度ですか？  
※スーパーなどの惣菜やインスタント食品などは含めずにご回答ください。



「半年以上」自分で料理を作っていないという人が59%と約6割にのぼりました。

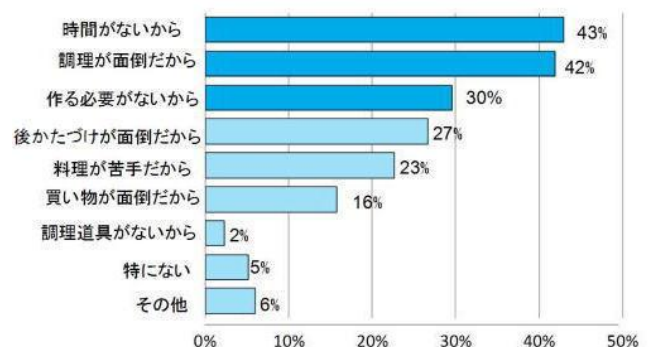
### ■ 自炊をしない理由は「時間がないから」「調理が面倒だから」

料理への向上心が高い一方で、自炊をする頻度は低い女性たち。その理由はどのような点にあるのでしょうか。

夕食を自分で作る日が「週に3日以内」と答えた人に、「自分で夕食を作らない（自炊をしない）日が多い理由」を聞いたところ、「時間がないから」（43%）、「調理が面倒だから」（42%）などの回答が上位となりました。忙しさや、面倒さがネックとなり、なかなか自炊の習慣がつかない女性が多いようです。

自分で夕食を作らない（自炊をしない）日が多い理由として、当てはまるものを全てお選びください。

(複数回答)



### 3.「自炊」の頻度を増やすための条件／作りたい料理

#### ■ 夕食を作る頻度を増やす条件は「調理が手軽である」「時間がかからない」「料理が苦手でも作れる」

そこで、同じく夕食を自分で作る日が「週に3日以内」と答えた人に、「どのような条件がそろえば、自分で夕食を作る頻度が増えると思いますか？」と聞くと、「調理が手軽である」(49%)、「時間がかからない」(40%)「料理が苦手でも作れる」(25%)などの回答が多くあがりました。

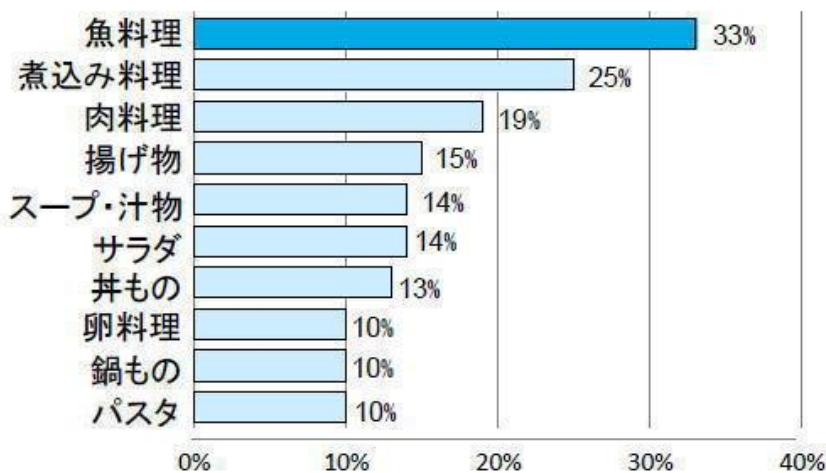
現在、あまり自分で夕食を作る習慣がない女性も、「手軽」かつ「簡単」にできれば、自分で夕食を作る頻度を増やすことができそうだと感じているようです。

#### ■ 「もっと自分で作りたい料理」、第1位は「魚料理」 夕食で「魚料理」を作るなら…？「定番」だと思う魚料理、1位「焼き魚」、2位「煮魚」

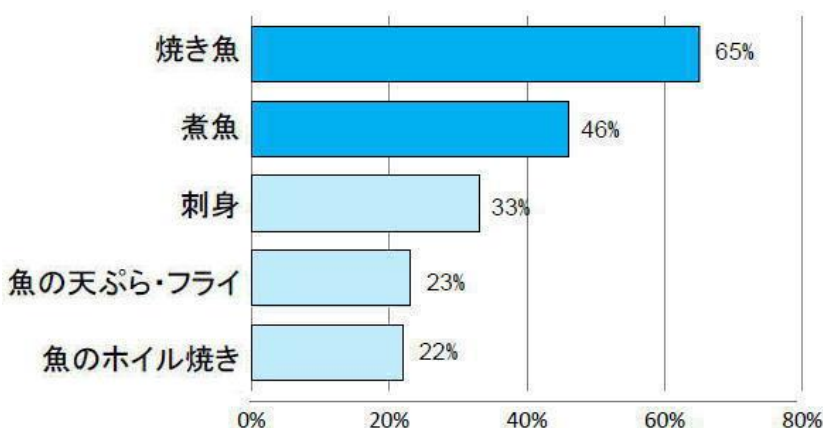
さらに、実際に自分で作りたい夕食のメニューについても調査をおこないました。

「夕食において、もっと自分で作りたい料理は何ですか？」と聞いたところ、最も多かった回答は「魚料理」(33%)という結果に。また、「夕食の定番だと思う魚料理」としては、1位が「焼き魚」、2位が「煮魚」となりました。

夕食において、もっと自分で作りたい料理は何ですか？（複数回答）



夕食の定番だと思う魚料理は何ですか？（複数回答）



## 4.働く女性のお役立ちアイテム紹介

### ■ 調査結果のまとめ

今回の調査からは、働く女性の多くが「料理を上達させたい」という意欲を持っているものの、実際は「忙しい」「面倒」などの理由で自炊をする頻度が少ないことが明らかになりました。しかし一方で、「調理が手軽」、「時間がかからない」、「料理が苦手でも作れる」ものであれば、自炊の習慣がつけられそうと感じる女性も少なくないようです。

また、もっと自分で作りたい料理として最も多かった回答は「魚料理」であり、中でも「焼き魚」「煮魚」が夕食の定番メニューと認識されていることがわかりました。

### ■ 魚料理が簡単に作れる、クックパー® レンジで焼き魚ボックス/レンジで煮魚カップ

そんな女性におすすめなのが、「クックパー® レンジで焼き魚ボックス」、「クックパー® レンジで煮魚カップ」です。電子レンジで簡単に焼き魚や煮魚が作れるため、夕食作りの負担を大きく減らすことができます。火加減を気にする必要がなく、短時間でできあがるため、自炊の習慣をつけるための第一歩にぴったりです。



### クックパー® レンジで焼き魚ボックス

「クックパー®レンジで焼き魚ボックス」は、電子レンジを使って短時間で簡単に焼き魚を作ることができる、電子レンジ調理用ボックス(焼き魚用)です。ボックス内の発熱シートが素早く高温に温まるため、1切れ用は約2分30秒(※1)、2切れ用は約5分(※2)で調理が可能です。

なお、魚の身や脂の飛び散りを防ぐボックス型で電子レンジ庫内が汚れにくく、フライパンや魚焼きグリルを使わないので、後かたづけも簡単。また、ボックスは連続して2回まで使用することができます。

※1:塩サケ1切れ(約100g)を電子レンジ(500W)で加熱した場合 ※2:塩サケ2切れ(約200g)を電子レンジ(500W)で加熱した場合

#### 【商品概要】

『クックパー®レンジで焼き魚ボックス』

・1切れ用4ボックス入:220円(税込231円)

発熱シート:縦163×横86(mm)、組み立て後:縦208×横90×高30(mm)

・2切れ用2ボックス入:220円(税込231円)

発熱シート:縦183×横136(mm)、組み立て後:縦230×横140×高40(mm)

#### ▼『クックパー®レンジで焼き魚ボックス』詳細 URL

[http://www.asahi-kasei.co.jp/saran/products/cookper/items/yakizakana\\_box.html](http://www.asahi-kasei.co.jp/saran/products/cookper/items/yakizakana_box.html)

## **クックパー®レンジで煮魚カップ**

「クックパー®レンジで煮魚カップ」は、専用レシピに従って、調味料と魚を入れ、電子レンジで約3分(※3)加熱するだけで、ふっくらおいしい煮魚を作ることができる電子レンジ調理用カップ(煮魚用)です。専用レシピは「みそ煮」と「しょうゆ煮」の2種類で、どちらも大さじ1杯ずつの簡単な味付けでおいしい煮魚ができます。さらに、身くずれする心配もなく、煮魚がキレイに仕上がります。また、魚の身や調味料の飛び散りを防ぐカバーシート付きで、電子レンジ庫内が汚れにくく、鍋などを使わないので、後かたづけも簡単です。「時間がかかる」、「味付けや火加減が難しい」、「後かたづけが大変」などの理由で、煮魚調理を敬遠していた方にもおすすめの商品です。

※3: サバ1切れ(約100g)を電子レンジ(500W)で加熱した場合(みそ煮)

### **【商品概要】**

『クックパー®レンジで煮魚カップ』

6セット入:220円(税込231円)

カップ:縦170×横78×高35(mm)、カバーシート:縦220×横200(mm)

### **▼『クックパー®レンジで煮魚カップ』詳細 URL**

[http://www.asahi-kasei.co.jp/saran/products/cookper/items/nizakana\\_cup.html](http://www.asahi-kasei.co.jp/saran/products/cookper/items/nizakana_cup.html)

以上