キユーピーアヲハタニュース

No. 27
2013 年 6 月 20 日

2012 年度 キユーピー 食生活総合調査②

50～79 歳女性の意識調査結果＜調理行動＞

朝食と昼食を手作りしない 60 代増加、アレンジレシピで手早く調理、下処理済みの食品・インスタント食品の利用増

キユーピー株式会社

キユーピーは、1989年（平成元年）から毎年、「食生活総合調査」を実施しています。本リリースでは、2012年度に実施した、50～79歳の未婚者以外の女性を対象とした調査の内容を報告します。この報告は、ニュースリリースNo. 24（2013年6月14日発表）に続く２回目にあたり、シニア層の「調理行動」について掘り下げます。シニア層の「調理行動」には、(1)朝食・昼食で手作り減少、夕食では惣菜の利用増、(2) 自分なりのアレンジレシピで、手早く調理する傾向、(3)下処理済みの食品・インスタント食品の利用増、などの特徴があることがわかりました。

本調査のおもな結果は、「食事行動」、「調理行動」（本リリース）に続き、後日発表するリリースにて「買物行動」について触れる予定です。

調理行動 (1)　朝食・昼食で「手作り」が減少傾向の60代

「もっとも最近に食べた各食事の形態」を尋ねる問い（複数回答可）への回答を見ると、平日に「主に家庭で手作りしたもの」を食べた60代以上は非常に多く、朝食で約85%、昼食で約72%、夕食では約97%に上ります。

しかしながら、2009年からの変化で捉えると、60代を中心に、平日の朝食・昼食ともに「手作り」の食事が減少傾向にあることがわかります。

■全体＋5%以上 ■全体−5%以下　　単位：%
12年・各食事摂食者ベース

	平日・朝食							平日・昼食										平日・夕食					
	BASE	主に家庭で手作りしたもの	09年差	お湯を注いだり、レンジで加熱処理しただけで食べたもの	09年差	調理せずにそのまま食べたもの	09年差	BASE	主に家庭で手作りしたもの	09年差	飲食店で食べたもの	09年差	市販の惣菜や弁当	09年差	主に家庭で手作りしたお弁当	09年差	お湯を注いだり、レンジで加熱処理しただけで食べたもの	09年差	調理せずにそのまま食べたもの	09年差	BASE	主に家庭で手作りしたもの	09年差	市販の惣菜や弁当	09年差	飲食店で食べたもの	09年差
全体	460	80.4	-3.1	19.6	0.4	7.8	3.3	478	62.8	-9.3	12.3	2.3	9.2	0.6	8.6	2.9	8.2	-0.8	4.8	-0.6	480	96.0	0.3	5.4	2.4	2.3	-0.2
50代	174	73.6	-0.8	21.8	-6.8	9.2	2.3	184	48.4	-15.2	15.2	4.2	13.6	1.6	14.7	6.6	9.8	-0.7	2.7	-3.0	182	95.1	0.2	3.8	0.5	3.8	0.1
60代以上	286	84.6	-3.8	18.2	4.0	7.0	3.8	294	71.8	-5.0	10.5	1.1	6.5	-0.3	4.8	0.4	7.1	-1.0	6.1	0.9	298	96.6	0.4	6.4	3.6	1.3	-0.5
60代	169	80.5	-10.2	18.3	5.0	6.5	3.4	174	67.2	-7.0	13.2	-0.1	7.5	2.6	4.6	-2.1	5.2	-2.4	9.2	5.2	176	97.2	1.1	7.4	5.2	1.7	-0.5
60代前半	91	75.9	-14.7	18.7	6.9	5.5	1.3	95	70.5	3.8	15.8	0.0	5.3	1.1	7.4	-0.9	3.2	-4.3	8.4	4.2	95	96.8	2.5	8.4	5.1	2.1	0.5
60代後半	78	84.6	-5.1	17.9	2.9	7.7	5.8	79	63.3	-19.6	10.1	-0.4	10.1	4.4	1.3	-3.5	7.6	0.0	10.1	6.3	81	97.5	-0.7	6.2	5.3	1.2	-1.6
70代	117	90.6	5.5	17.9	2.3	7.7	4.5	120	78.3	-2.1	6.7	2.9	5.0	-4.5	5.0	3.7	10.0	1.1	1.7	-5.3	122	95.9	-0.3	4.9	1.1	0.8	-0.5

資料①　平日の朝食・昼食・夕食の食事形態

朝食では60代前半が2009年差で14.7%のマイナス、昼食では60代後半で19.6%のマイナスと、その傾向が顕著です。一方、60代で増加傾向にある形態は、「お湯を注いだり、レンジで加熱処理しただけで食べたもの」（平日朝食）や「調理せずにそのまま食べたもの」（平日昼食）、「市販の惣菜や弁当」（平日夕食）などが挙げられ、簡便志向が見て取れます。

調理行動(2) 自分なりのアレンジレシピで、手早く調理

「ふだんの調理で重視していること」「ふだんの調理で実際に行っていること」を尋ねる問い（複数回答可）に対する回答を見ると、60代以上の対象者が最も重視し、最も実施している項目は「ありあわせの材料でメニューを考えて作る」であることがわかりました。

また、2009年と比較して増加している項目は、「レシピは自分なりにアレンジする」「できるだけ時間をかけずに手早く料理する」の２つが顕著なほか、「ガスとレンジを使い分けるなどエネルギー効率よく調理する」「生ゴミの回収日を考えて生ものを調理する」「加工食品を上手に使って調理する」など、調理における効率化の工夫が目立ちました。

12年・60代以上ベースN=298	重視している		実施している	
		09年との差		09年との差
ありあわせの材料でメニューを考えて作る	61.1	3.6	70.1	1.3
塩分を控えて調理する	58.1	4.6	57.7	3.2
手近な材料を使って料理を作る	56.7	4.8	64.1	2.5
健康に良い成分や食材を聞けば積極的に取り入れる	55.7	0.2	53.7	2.5
調理後の油などは環境に注意して処理する	52.0	4.2	55.4	2.2
大根の葉っぱも調理するなど、無駄を出さない	52.0	-3.0	65.4	2.2
レシピは自分なりにアレンジする	50.3	5.3	61.7	5.7
できるだけ時間をかけずに手早く料理する	43.3	4.2	47.3	6.9
脂肪分を抑えるように調理する	40.6	-3.1	42.6	-0.4
彩りよく調理する	36.2	4.5	35.6	1.8
電子レンジやフードカッターなどの便利な調理器具を活用	35.9	0.4	45.6	2.9
昔ながらの知恵を活用して調理する	33.9	2.4	36.9	0.8
できるだけ手間をかけずに済ませる	32.9	0.4	37.2	1.9
カロリーを抑えるように調理する	32.6	-0.6	32.6	3.4
家族や友人にすすめられた食材や料理を試してみる	32.2	3.0	38.6	2.3
料理のレパートリーを増やす	31.5	1.6	27.5	0.9
なるべく安い食材を使う	29.2	2.1	27.5	-2.9
できるだけ栄養分を逃さないように調理する	28.9	1.8	25.2	1.2
お店で食べて美味しかったものを自分でも作ってみる	28.5	4.7	32.6	-0.6
ガスとレンジを使い分けるなどエネルギー効率よく調理する	26.5	1.9	32.9	6.8
新しいレシピや調理方法を試してみる	26.2	2.7	32.2	4.1
調味料や香辛料を料理に合わせて使いこなす	25.8	1.0	30.5	0.8
手作りしたものを冷凍保存する	24.2	-2.9	33.2	-3.6
目新しい食材やメニューは試してみる	23.5	0.2	27.9	0.3
生ゴミの回収日を考えて生ものを調理する	21.8	0.8	28.9	7.4
野菜を1品加えるだけで調理できる商品を利用する	20.8	0.3	23.8	-1.5
賞味期限の近くなった商品は冷凍保存しておく	20.8	1.4	22.5	-3.1
食事1回ごとに栄養バランスを満たすように調理する	19.8	-2.7	12.8	-2.3
料理レシピの材料や調味料は記載の分量どおりにする	18.1	6.3	14.8	3.5
加工食品を上手に使って調理する	17.8	6.3	15.4	1.6
ハーブやスパイスを使うなど調味にひと工夫する	16.1	1.5	18.1	-0.6
手間ひまかけて本格的な料理を作る	11.7	-1.1	8.4	-3.4
美容に良い成分や食材を聞けば積極的に取り入れる	11.4	-2.9	10.4	-1.9

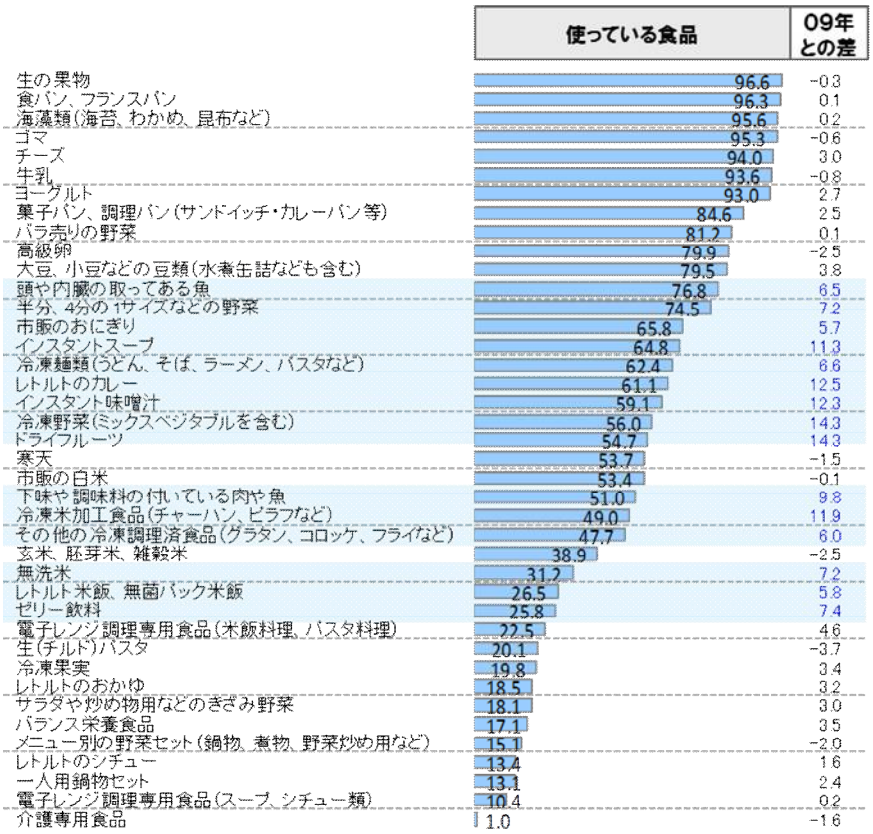
資料② 60代以上の調理重視項目・実施項目

調理行動(3) 下処理済みの食品・インスタント食品の利用増

「あなたのご家庭では以下にあげる食料品をどの程度利用していますか」という問いに対する回答を見ると、「使わない」を除く「よく使う」と「たまに使う」を合計した“使っている食品”は、60代以上で使用割合の高い順に「生の果物」「食パン、フランスパン」「海藻類（海苔、わかめ、昆布など）」と続きます。

上位は素材もしくは素材に近い食品が大半を占めますが、20位以内に視野を広げてみると、「菓子パン、調理パン」「市販のおにぎり」など調理済みの食品がランクインしていることがわかります。

2009年と比較して伸びが大きく特徴的な食品は、「頭や内臓の取ってある魚」「半分、４分の１サイズなどの野菜」「冷凍野菜」など下処理済みの食品や、電子レンジなどですぐに食べられる「冷凍麺類」「冷凍米加工食品」、即席食品の「インスタントスープ」「レトルトのカレー」「インスタント味噌汁」などが挙げられます。



資料③　60 代以上が使っている食品

-----《まとめ：調査結果から》----------

シニアの調理行動を、2009年からの変化で捉えると、便利な加工食品や下処理済みの生鮮食品などを普段の調理にうまく取り入れて、より簡便に、手早く調理をする傾向が見て取れます。時間をかけずに手早く、という意向は、多忙な日常生活を送っているからこそ、と思いがちですが、60代以上もそれを望む傾向にあり、特に70代での伸びが顕著です（キユーピー調べ）。時間的なゆとりはあっても、長時間台所に立つのがつらいなど、身体的な理由も想像されます。

また、平日の朝食・昼食で手作りが減少しているのは、上記の簡便志向の延長線上にあると考えられますが、惣菜や弁当などの利用が増えたのは、以前に比べて、手頃でおいしい惣菜などが、身近な場所で簡単に入手できる環境が整ったことや、それらを食卓に上手に取り入れようという意識も、その一因と推察されます。

【調査方法の概要】

■調査手法：留置調査
■調査対象：50～79 歳の未婚者以外（既婚、離死別）女性
（首都圏１都３県）
■割　　付：
Ａ．国勢調査（2005 年）の総人口既婚率
Ｂ．人口推計年報（2012 年 10 月 1 日時点）の総人口
ＡとＢを１都３県別・５歳刻みで計算

■有効回収数：482 人（回収ベース）
50～54 歳： 81 人、55～59 歳：103 人、60～64 歳：95 人
65～69 歳： 81 人、70～74 歳： 70 人、75～79 歳：52 人

■調査期間：2012 年 11 月 7 日～11 月 21 日

本件に関するお問い合わせ先

キユーピー株式会社
広報部　坂 口 裕 之
田 中 友 紀

〒150-0002　東京都渋谷区渋谷 1-4-13
TEL：03－3486－3315（直通）
FAX：03－3400－0660
E-mail：pr@kewpie.co.jp

※キユーピーのユは大文字を使用しています