

報道関係各位

2024年2月21日
株式会社クロス・マーケティング

女性で料理する人の8割は「自炊疲れ」あり 「手軽」ニーズの反面、栄養バランスやマンネリ化も気になる

－料理に関する調査（2024年）－

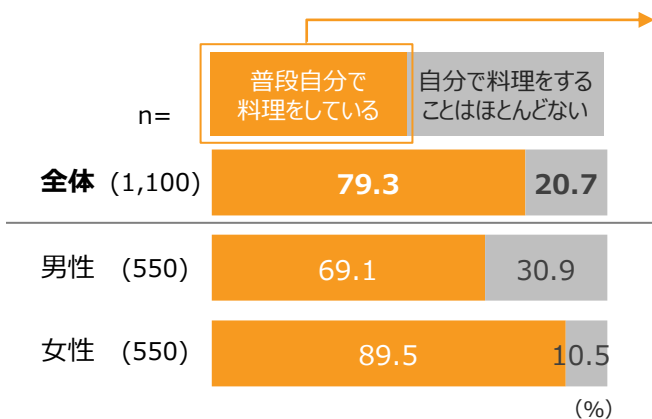
株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：五十嵐 幹）は、全国20歳～69歳の男女を対象に「料理に関する調査（2024年）」を実施しました。忙しい生活の中で料理をすることに疲れを感じている人も少なくはないと思われます。今回は「料理をする頻度」「料理の好意度」「料理に対する疲労度」「家庭料理で気になること」など、料理に対する意識について聴取しました。

◆自主調査リリースの続きはこちらへ ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/life/20240221cooking/>

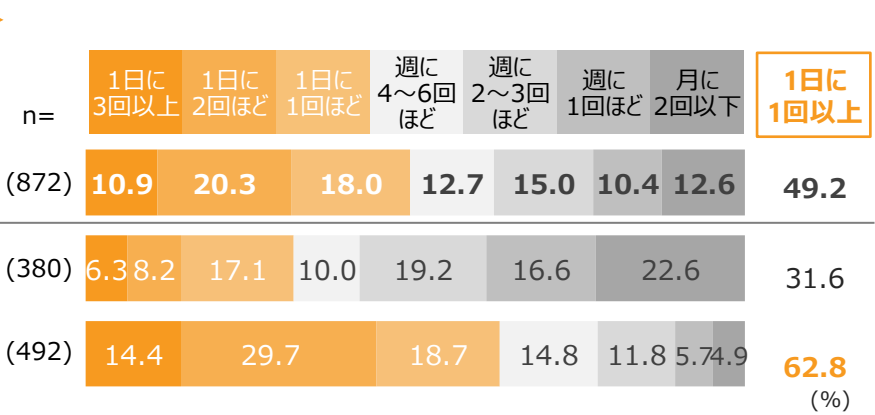
■調査結果

- ✓ 普段、自分で料理をしている人は約8割で、そのうち「1日1回以上（毎日）」料理をしている人は約半数。自分で毎日、料理をする頻度は、男性で31.6%、女性で62.8%と約2倍の差がある。〈図1・図2〉
- ✓ 料理をすることが好きな人は56.2%。料理をすることに疲れている人は66.3%。男性の方が「料理好き」が多く、女性よりも料理頻度が低いため「料理をすることに疲れている」は半数程度。一方で、女性では、77.8%が疲労を感じている。〈図3・図4〉
- ✓ 「本当はこうしたい」と思うことは、「料理のレパートリーを増やしたい」「鍋やフライパン一つですませたい」「献立をあれこれ考えずにすませたい」がTOP3。〈図5〉
- ✓ 家庭料理で気になることは、「栄養バランス」「味付けのマンネリ化」「野菜の量が少ない」が2割以上。女性の方が高い項目が多く、特に「栄養バランス」「味付けのマンネリ化」は約10ptの差がある。〈図6〉
- ✓ 料理の思い出は、初めて作った料理や子供の時に親が作ってくれた料理のエピソードがあげられた。〈図7〉

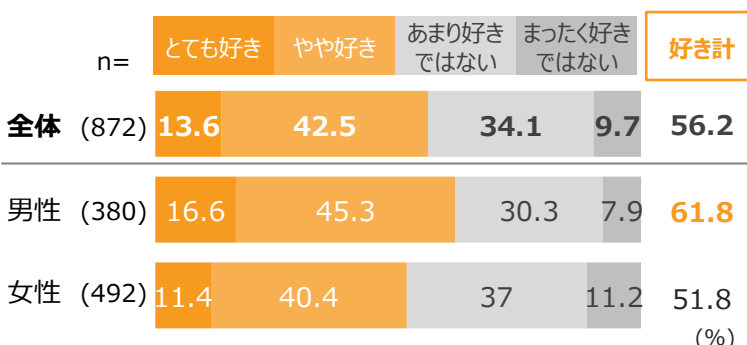
<図1> 普段の料理状況（単一回答）



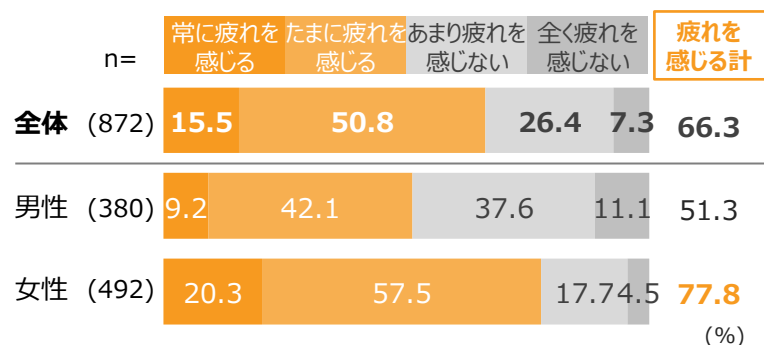
<図2> 自分で料理をする頻度（単一回答）※料理をする人ベース



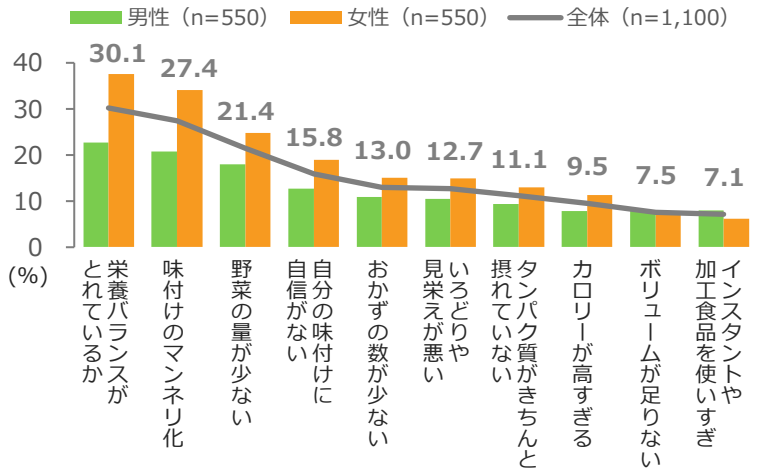
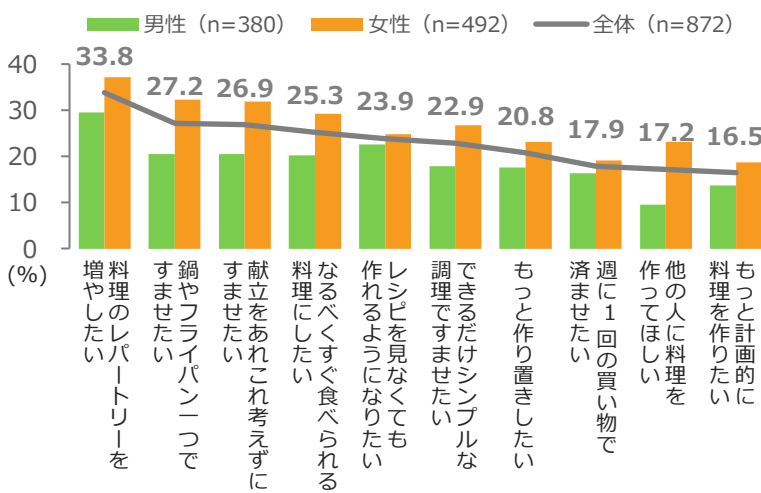
<図3> 料理の好意度（単一回答）※料理をする人ベース



<図4> 料理に対する疲労度（単一回答）※料理をする人ベース



＜図5＞ 「本当はこうしたい」と思うこと TOP10（複数回答） ※料理をする人ベース
 ＜図6＞ 家庭料理で気になること TOP10（複数回答）



＜図7＞ 思い出に残る料理のエピソード（自由回答抜粋）

- 釣ってきたニジマスを食べる方法はないかと考え、燻製に挑戦した。庫内の温度を調節しながら7時間程かけて仕上げたが、苦勞の甲斐あって自分でもビックリするくらい美味しくできた。（男性30代）
- 高校を卒業して初めて作った豚キムチ。当時はカップラーメンを毎日食べており、自分で作って食べることを考えてなかったが、カップラーメンの食べ過ぎで入院することになり、退院後に自宅でクックパッドを参照し、作った豚キムチが非常に美味しく、以後、自炊を開始した。（男性20代）
- 子供の頃から父の料理が好きだった。といってもグラタンとお好み焼きだけだったが、今は一人暮らしの父は色々な料理をパッと作っている。私の方が料理する機会が多かったのに、そういったことができないのはクリエイティブな発想がないからかなと思う。（女性40代）
- 母が誕生日に作ってくれるスコッチエッグが思い出の料理。貧しくて最大のご馳走だった。大人になり結婚した今は、手間がかかるので、ミートローフにゆで卵を丸ごと入れて作るが、一人1個のスコッチエッグが懐かしい。（女性60代）
- 母親と初めて一緒に作ったピザが思い出に残っている。（男性40代）
- 自分の子ども時代、熱を出したときに母親が作ってくれたカレイの煮付けの味が忘れられない。（男性40代）
- 子供が初めて作ってくれた卵焼き。焦げていたけど気持ちが嬉しかった。（女性30代）

■ 調査項目

- 属性設問
- 料理をすることの好意度
- 料理について「本当はこうにしたい」と思うこと
- 自分で料理をする頻度
- 料理に対する疲労度
- 家庭料理で気になること
- 思い出に残る料理のエピソード

◆クロス集計表のダウンロードはこちらへ ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/life/20240221cooking/>

■ 調査概要

調査手法 : インターネットリサーチ（クロス・マーケティング セルフ型アンケートツール「QiQUMO」使用）
 調査地域 : 全国47都道府県
 調査対象 : 20～69歳の男女
 調査期間 : 2024年2月16日（金）～ 18日（日）
 有効回答数 : 本調査1,100サンプル

※調査結果は、端数処理のため構成比が100%にならない場合があります

【会社概要】

会社名 : 株式会社クロス・マーケティング <https://www.cross-m.co.jp/>
 所在地 : 東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー24F
 設立 : 2003年4月1日
 代表者 : 代表取締役社長兼CEO 五十嵐 幹
 事業内容 : マーケティングリサーチ事業、マーケティング・リサーチに関わるコンサルティング

◆本件に関する報道関係からのお問い合わせ先◆

広報担当 : マーケティング部 TEL : 03-6859-1192 FAX : 03-6859-2275
 E-mail : pr-cm@cross-m.co.jp

「引用・転載時のクレジット表記のお願い」

本リリースの引用・転載時には、必ず当社クレジットを明記いただけますようお願い申し上げます。

＜例＞ 「マーケティング・リサーチ会社のクロス・マーケティングが実施した調査によると・・・」