

報道関係各位

2026年5月13日
株式会社クロス・マーケティング

誰かにやってほしい台所仕事 1位は「換気扇の掃除」 料理をすることの良さは「節約になる」「好きな味にできる」こと

－ 台所仕事・料理に関する調査（2026年） －

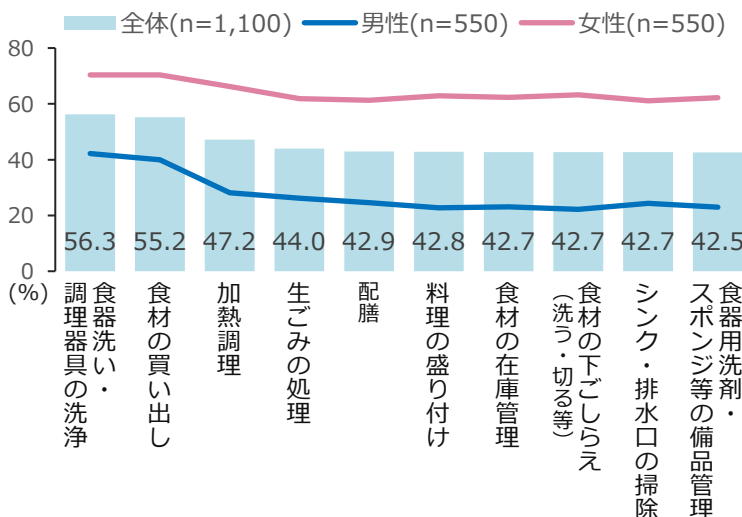
株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長兼CEO：五十嵐 幹）は、全国20歳～69歳の男女を対象に「台所仕事・料理に関する調査（2026年）」を実施しました。日々の生活に欠かせない台所仕事を負担に感じている人も多いのではないでしょうか。今回は、普段行っている台所仕事、他の人に任せたい台所仕事、料理をすることの良さ・楽しさ、家庭料理で気になること、台所仕事を楽にするための工夫・コツについて調査しました。

◆調査結果の続きはこちらへ ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/trend-eye/20260513kitchenwork>

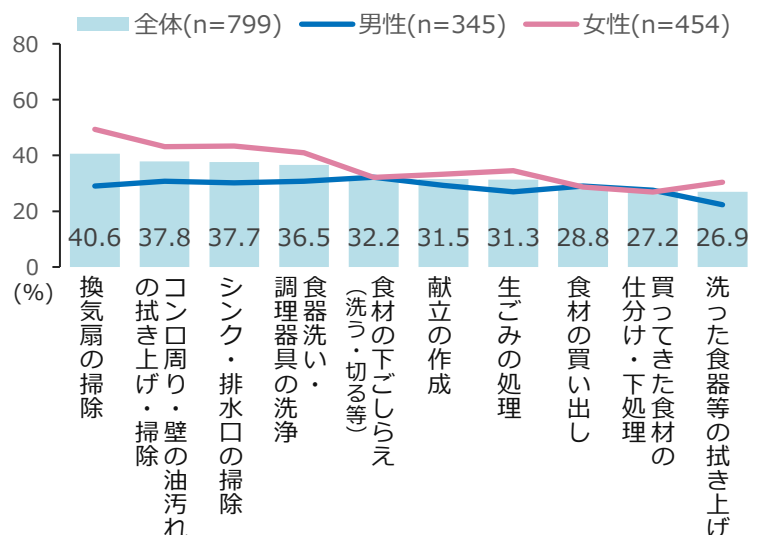
■ 調査結果

- ✓ 普段、行っている台所仕事は、「食器洗い・調理器具の洗浄」「食材の買い出し」が5割半ば、「加熱調理」が4割台後半。
女性は、すべての台所仕事で男性を大きく上回っている。〈図1〉
- ✓ 他の人に任せたい台所仕事は、「換気扇の掃除」「コンロ周り・壁の油污れの拭き上げ・掃除」「シンク・排水口の掃除」「食器洗い・調理器具の洗浄」が4割前後で、掃除関連の仕事が上位。
上位4項目は男性と比べて女性で10～20pt高く、手間のかかる掃除は他の人に任せたい意識がある。〈図2〉
- ✓ 料理をすることの良さ・楽しさは、「節約になる」「自分の好きな味に調整できる」がTOP2。
20代は「料理が完成した達成感を味わえる」「料理の腕が上達する」など達成感や料理スキル向上、60代は「節約になる」「健康管理や栄養バランスの調整ができる」「安心・安全な食材を選べる」など健康や家計管理にメリットを感じている。〈図3〉
- ✓ 家庭料理で気になることは、「食材の値上がり」が29.7%で1位。「料理のレパートリーが少ない」「味付けのマンネリ化」「栄養バランスがとれているか」が続く。
「食材の値上がり」は女性50～60代で半数に近い。〈図4〉
- ✓ 台所仕事を楽にするための工夫やコツとして、「料理は同時進行して時間短縮する」「後片付けが楽になるように洗い物を少なくする」「音楽を流して楽しい作業時間になるようにする」といった回答があげられた。〈図5〉

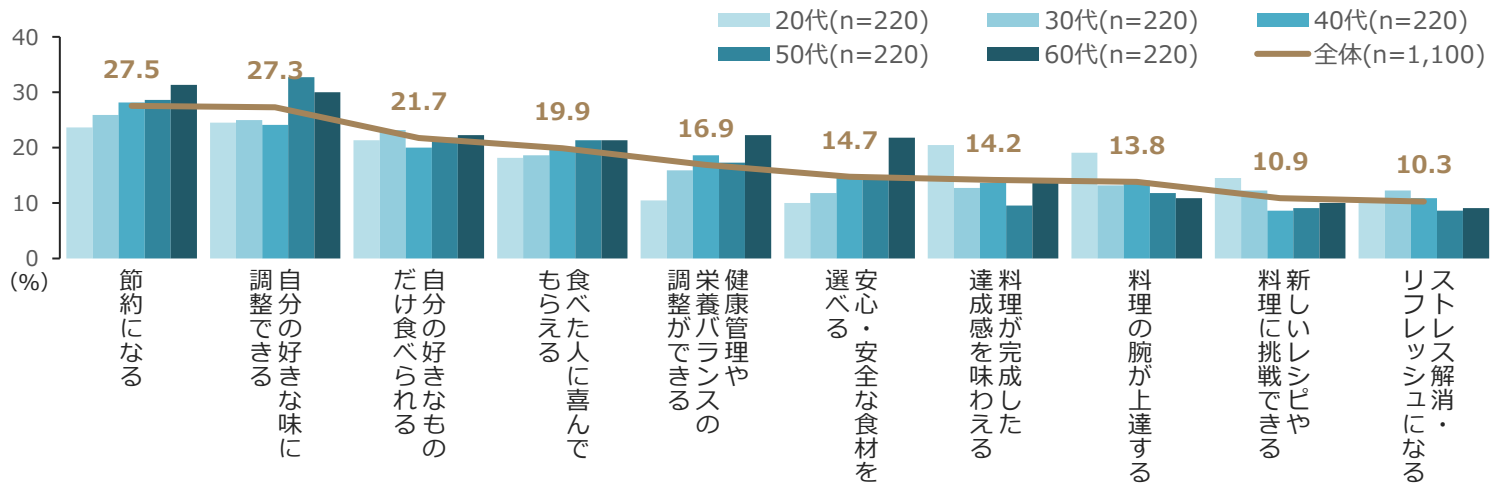
〈図1〉 普段行っている台所仕事 TOP10（複数回答）



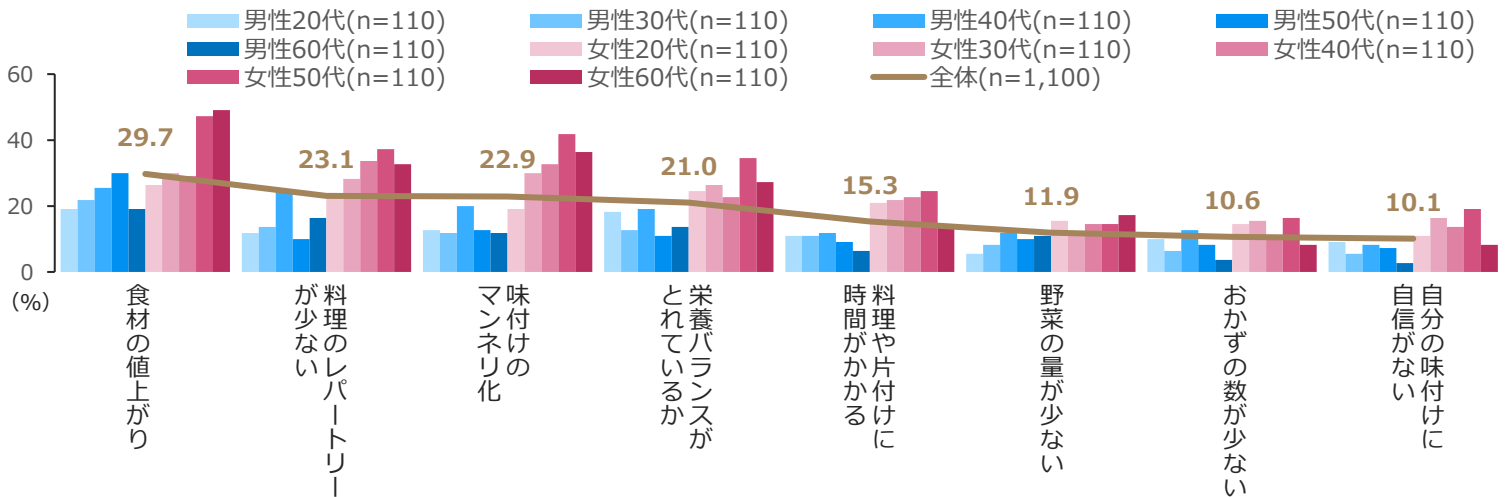
〈図2〉 他の人に任せたい台所仕事 TOP10（複数回答）
※台所仕事をしている人ベース



<図3> 料理をすることの良さ・楽しさ TOP10 (複数回答)



<図4> 家庭料理で気になること (複数回答) ※全体で10%以上の項目を抜粋



<図5> 台所仕事を楽にするための工夫・コツ (自由回答一部抜粋 : n=799) ※台所仕事をしている人ベース

■ 同時進行・効率重視

- ・2つ同時進行でできることは同時進行をして時間を節約している (女性60代)
- ・煮込んでいる間や、炒め物が焦げないように時々混ぜながら、別の料理の材料を切ったり、なるべく同時進行できることはやるようにして料理の時間を短縮する (女性30代)
- ・料理を始める前に、完成までの全ての手順を考えて、自己満足ではあるが、完璧に準備を整えてから調理を始めると、動きや時間に無駄がない (女性60代)
- ・あらかじめ献立を決めておいて、準備から片付けまで1時間で終わらせるようにしている。また、家族がいると構われるので、いない隙に作る。1時間以上立ち続けると、疲れて作業効率が悪くなり時間がさらにかかってしまうので (女性40代)
- ・日持ちさせる為に野菜は新聞紙に包んでビニール袋に収納。冷凍可能な食材は冷凍してすぐ使えるようにしておく (女性50代)

■ 洗い物を少なくする工夫

- ・ナイロン袋でこねたり、牛乳パックをまな板代わりに使ったりして、洗い物を少なくする (女性30代)
- ・料理過程などで、なるべく汚さないようにしている。そうすることで、後片付けが楽になるから (男性40代)
- ・一人で食事するときは、皿に盛り付けなどはしない。調理した鍋でそのまま食べ、洗い物を減らす (男性60代)

■ 台所仕事を楽しむ工夫

- ・楽にするための工夫ではないけれど、音楽や映画などをかけて少しでも楽しめる時間になっている (女性40代)
- ・YouTubeをラジオ代わりに流して、楽しい作業時間にする (男性30代)
- ・ビールを飲みながら楽しんで作る (男性50代)
- ・食器洗いはゲーム感覚で！ (女性30代)

■ 調査項目

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 属性設問 | <input type="checkbox"/> 料理をすることの良さ・楽しさ |
| <input type="checkbox"/> 普段行っている台所仕事 | <input type="checkbox"/> 家庭料理で気になること |
| <input type="checkbox"/> 他の人に任せたい台所仕事 | <input type="checkbox"/> 台所仕事を楽にするための工夫やコツ |

◆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/trend-eye/20260513kitchenwork>

■ 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 : 2026年5月8日 (金) ～9日 (土)
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 <http://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・・・」