

平成 23 年 9 月 28 日

**電通総研『食生活ラボ』が節電による「この夏の調理の変化」を調査
～ この夏の食卓は“麺もの”が増え、“揚げもの”が減少 ～**

電通総研では、生活者の食生活実態や食意識、食トレンド等を分析し、提案・発信するプロジェクト『食生活ラボ[®]』を今春より始動しております。このたび、「この夏、節電は家庭の食生活にどのような影響を与えたのか」を把握する目的で、全国 1200 名を対象に「節電による調理メニューへの影響」を調査いたしました。

この夏は猛暑に加え、原発稼働停止の広がり等を背景に、家庭・企業を問わず積極的な節電が求められ、家庭ではエアコンの温度設定見直しなどが行われました。節電によって、例年よりも高い室温のなか、熱を使うことも多い調理にはどのような変化があったのでしょうか。以下、調査結果のトピックスをご紹介します。

調査結果トピックス**この夏の節電で****調理は「省・時間」「省・無駄」「省・手間」「省・熱」の4省傾向****① この夏の節電で、4割の人の料理に変化あり**

- ・調理では、できるだけ「短時間」で「手間をかけず」と「熱源（火）を使わない」ように、また食材は「残さず使い切る」など無駄を出さない傾向がみられた。

② 節電によって食卓にのぼる回数が増えたのは“麺もの”、減ったのは“揚げもの”

- ・節電で、例年の夏に比べて今年の夏に食卓にのぼったメニューの変化は以下のとおり。

【増えたメニュー】

- ・「そうめん/ひやむぎ」や「うどん/そば」など“麺もの”のほか、「冷ややっこ」や「サラダ」、「酢のもの」、「納豆」など、火や調理器具を使わずに作れるメニューが上位に。

【減ったメニュー】

- ・「天ぷら」や「とんかつ」といった“揚げもの”のほか、「グラタン/ドリア」「すき焼き/しゃぶしゃぶ」など、火を使ってアツアツで食べるメニューが減少。

<調査の概要>

調査対象：全国（47都道府県）、20～69歳、男女個人（学生除く）、1200名

調査時期：平成23年9月3日（土）～9月4日（日）

調査手法：インターネット調査

<このリリースに関するお問い合わせ>

(株) 電通 電通総研 ヒューマン・インサイト部 四元、大屋 TEL：03-6216-8458

調査結果の概要

① この夏の節電で、4割の人の料理に変化あり

- ・自分で調理をする人のうち、この夏、節電のために調理をするうえで変化があった人は、全体の4割。男女別で見ると、男性は31%なのに対して女性では44%と総じて高く、また既婚者のほうが高い。
- ・震災による料理の変化の内容は、できるだけ「時間」を短く、「手間」をかけず、「熱源（火）」を使わないという“料理に関わるエネルギーを省く工夫”と、食材は残さず使い切る、日持ちのする食材を使うなどの“食材を無駄にしない工夫”がみられた。
- ・ちなみに、ふだん自分で料理をする人は、女性では94%、男性では53%。女性は、「日常的にする」人が8割を占めるが、男性では2割弱。

Q. ふだん、ご自身で料理をされますか

	総数	日常的にする	ときどきする	ふだん料理はしない	(料理する) (計)
全体	1200	50.3	23.5	26.3	73.8
<性別>					
男性	589	17.5	35.1	47.4	52.6
女性	611	81.9	12.3	5.9	94.1
<性年代別>					
男性20代	96	26.0	33.3	40.6	59.4
男性30代	131	13.7	38.9	47.3	52.7
男性40代	114	14.9	46.5	38.6	61.4
男性50代	137	11.7	35.0	53.3	46.7
男性60代	111	24.3	20.7	55.0	45.0
女性20代	98	58.2	25.5	16.3	83.7
女性30代	133	77.4	15.0	7.5	92.5
女性40代	115	86.1	10.4	3.5	96.5
女性50代	142	85.9	10.6	3.5	96.5
女性60代	123	96.7	2.4	0.8	99.2
<未婚×性別>					
未婚(計)	380	32.6	35.5	31.8	68.2
男性	230	24.8	35.2	40.0	60.0
女性	150	44.7	36.0	19.3	80.7
既婚(計)	820	58.4	17.9	23.7	76.3
男性	359	12.8	35.1	52.1	47.9
女性	461	93.9	4.6	1.5	98.5

Q. 今年、節電のために料理をするうえでなにか変化はありましたか？

	総数	あつたり変えが あったと思う	まあ変えが あったと思う	変化は なかった	(変化あり) (計)
全体	885	7.0	32.2	60.8	39.2
<性別>					
男性	310	4.8	25.8	69.4	30.6
女性	575	8.2	35.7	56.2	43.8
<性年代別>					
男性20代	57	5.3	28.1	66.7	33.3
男性30代	69	2.9	27.5	69.6	30.4
男性40代	70	7.1	21.4	71.4	28.6
男性50代	64	1.6	25.0	73.4	26.6
男性60代	50	8.0	28.0	64.0	36.0
女性20代	82	8.5	24.4	67.1	32.9
女性30代	123	5.7	39.8	54.5	45.5
女性40代	111	6.3	35.1	58.6	41.4
女性50代	137	10.2	36.5	53.3	46.7
女性60代	122	9.8	38.5	51.6	48.4
<未婚×性別>					
未婚(計)	259	4.6	29.3	66.0	34.0
男性	138	5.8	23.2	71.0	29.0
女性	121	3.3	36.4	60.3	39.7
既婚(計)	626	8.0	33.4	58.6	41.4
男性	172	4.1	27.9	68.0	32.0
女性	454	9.5	35.5	55.1	44.9

(%)

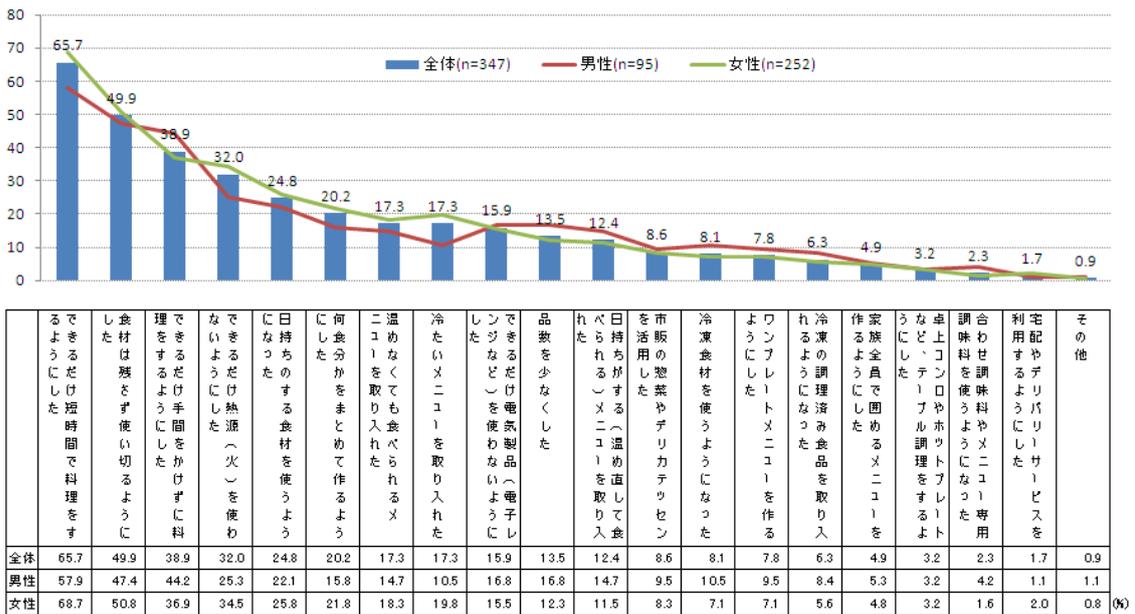
■ 全体より10%以上高い

■ 全体より5%以上高い

■ 全体より10%以上低い

■ 全体より5%以上低い

Q. この夏、節電によって、料理をするうえでどのような変化がありましたか？



② 節電によって食卓にのぼる回数が増えたのは“麺もの”、減ったのは“揚げもの”

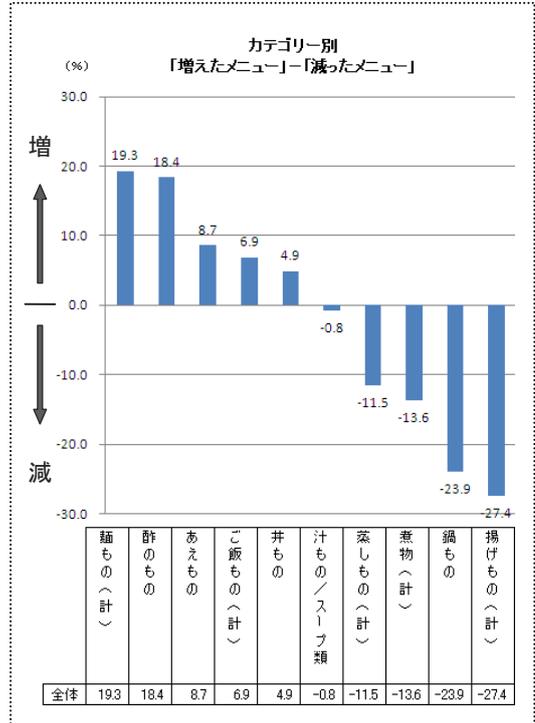
節電で料理に変化があった人に対し、例年の夏に比べ食卓にのぼる回数に増減があったメニューを聞いた。

【増えたメニュー】

- ・ 増えたのは“麺もの”が多く、「そうめん/ひやむぎ」をはじめ、「うどん/そば」など冷たくのど越しがよいものが、食卓にのぼった様子がかがえる。
- ・ また、「酢のもの」や「あえもの」、「冷ややっこ」、「野菜サラダ」、「納豆」など、火や調理器具を使わずに作れる冷たいメニューが上位にあがった。
- ・ そのほか大勢の分を一度にまとめて作れる、作り置きができるといった理由からか「カレーライス」「おにぎり」などの“ご飯もの”も増加傾向。

【減ったメニュー】

- ・ 一方で、減ったのは「天ぷら」や「とんかつ」などの“揚げもの”。
- ・ また、「グラタン/ドリア」「すき焼き/しゃぶしゃぶ」や「鰻のかば焼き」、「ラーメン」など、熱々で食べる料理や、こってりとしたメニューは減少した。



Q. 例年の夏に比べて、食卓にのぼる回数が変わったものをお知らせください。

メニュー	増えた	減った	増えた-減った	メニュー	増えた	減った	増えた-減った
冷ややっこ	45.2	6.3	38.9	刺身	17.9	26.5	-8.6
そうめん/ひやむぎ	45.0	7.5	37.5	マーボー豆腐	11.2	19.9	-8.7
野菜サラダ	33.1	7.5	25.6	煮魚	13.3	22.2	-8.9
うどん/そば(日本そば)	30.5	9.8	20.7	ハンバーグ	10.7	22.8	-12.1
おにぎり	28.5	8.4	20.1	オムライス/チキンライス	7.8	20.2	-12.4
酢のもの	28.5	10.1	18.4	寿司	14.7	27.1	-12.4
納豆	26.8	11.0	15.8	鶏のから揚げ	12.1	26.2	-14.1
カレーライス/ハヤシライス	31.7	16.7	15.0	お好み焼き	9.5	23.6	-14.1
漬物	24.8	9.8	15.0	シューマイ	7.2	21.3	-14.1
枝豆	23.1	13.3	9.8	シチュー	9.5	26.2	-16.7
あえもの	20.5	11.8	8.7	コロケ	8.9	26.2	-17.3
おひたし	19.3	11.5	7.8	焼き鳥	6.1	23.9	-17.8
焼き魚	23.3	16.7	6.6	筑前煮	5.8	23.9	-18.1
丼もの	21.9	17.0	4.9	八宝菜	5.2	23.6	-18.4
ポテトサラダ	17.9	13.0	4.9	ラーメン	10.4	29.1	-18.7
ヨーザ	20.2	15.9	4.3	酢豚	4.3	25.9	-21.6
野菜炒め	18.7	15.0	3.7	ピザ	4.0	26.5	-22.5
蒸し野菜	17.3	14.7	2.6	フライ	4.6	28.0	-23.4
たまご焼き/オムレツ	14.7	14.4	0.3	鍋もの	5.8	29.7	-23.9
汁もの/スープ類	15.3	16.1	-0.8	春巻き	1.7	25.6	-23.9
トースト	16.1	17.0	-0.9	おでん	4.0	28.5	-24.5
スパゲティ	17.3	18.7	-1.4	鰻のかば焼き	3.7	29.4	-25.7
焼きそば	16.7	19.3	-2.6	ステーキ/焼肉	5.5	31.4	-25.9
炊き込みご飯/まぜご飯	17.9	20.5	-2.6	とんかつ	3.7	30.0	-26.3
特になし	19.3	23.1	-3.8	茶碗蒸し	0.6	28.0	-27.4
チャーハン/ピラフ	15.6	19.6	-4.0	天ぷら	5.8	35.2	-29.4
豚肉のしょうが焼き	13.5	18.2	-4.7	すき焼き/しゃぶしゃぶ	1.2	33.4	-32.2
きんぴらごぼう	10.4	17.6	-7.2	グラタン/ドリア	1.4	34.0	-32.6
肉じゃが	11.5	19.3	-7.8				