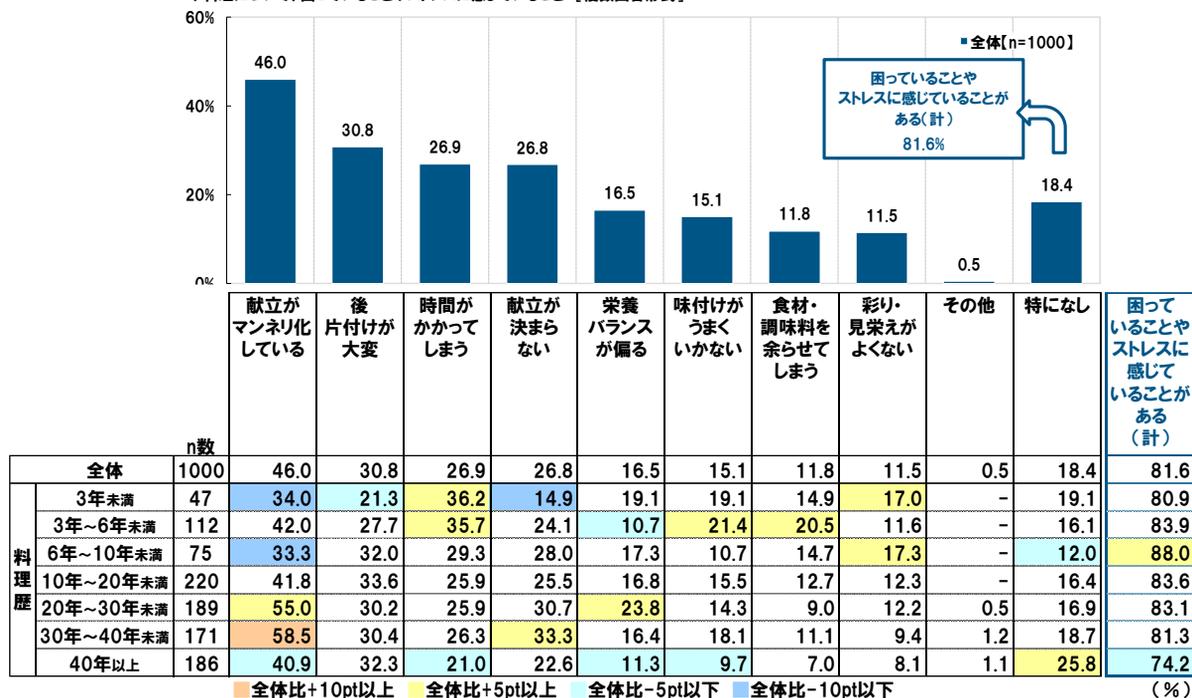


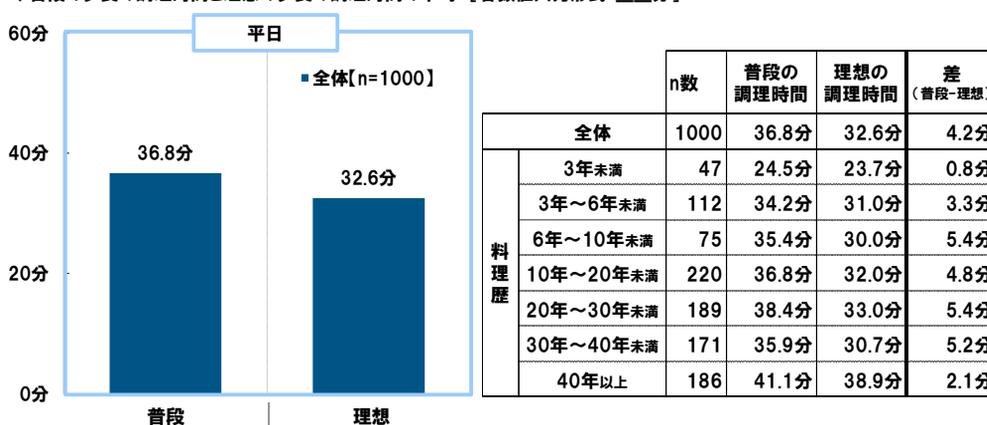
## 1. 料理の困りごととストレスについて

◆料理について、困っていることやストレスに感じていること [複数回答形式]

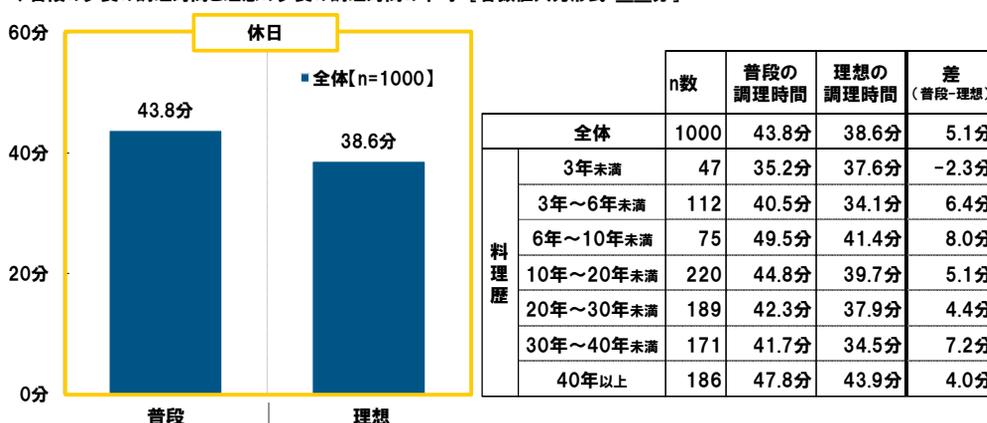


## 2. 調理にかかる時間について

◆普段の夕食の調理時間と理想の夕食の調理時間の平均 [各数値入力形式: \_\_\_\_分]

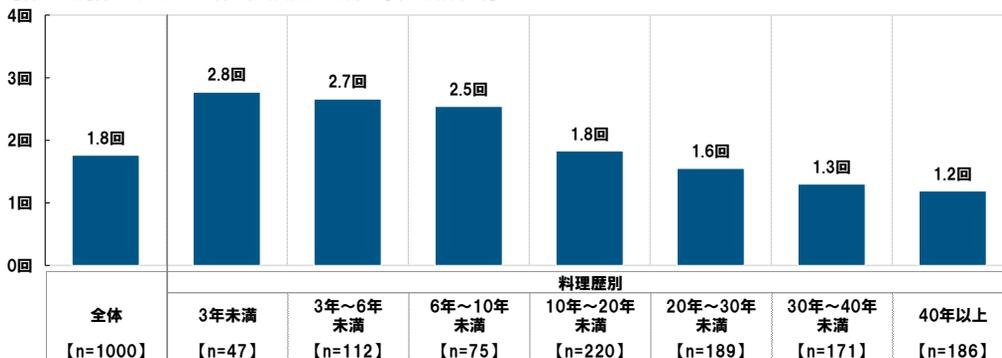


◆普段の夕食の調理時間と理想の夕食の調理時間の平均 [各数値入力形式: \_\_\_\_分]

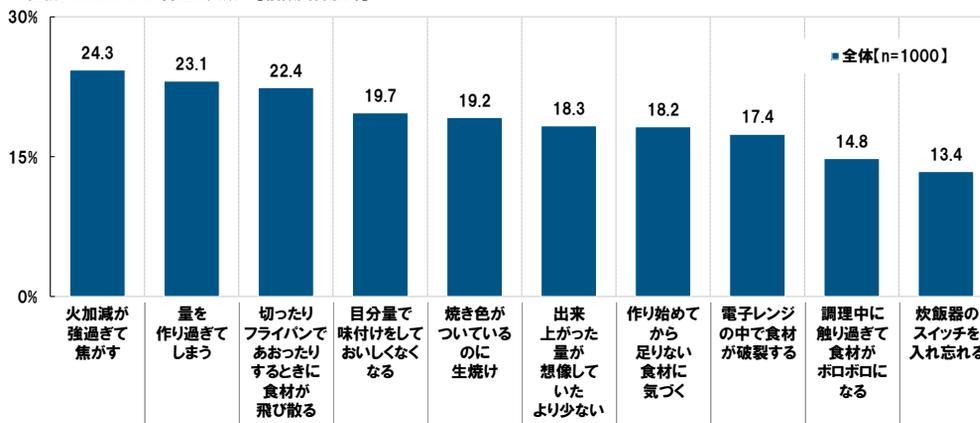


### 3. 失敗の頻度とその内容について

◆【料理歴別】料理を失敗する頻度の平均回数(10回中) [単一回答形式]



◆経験したことのある“料理の失敗” [複数回答形式]



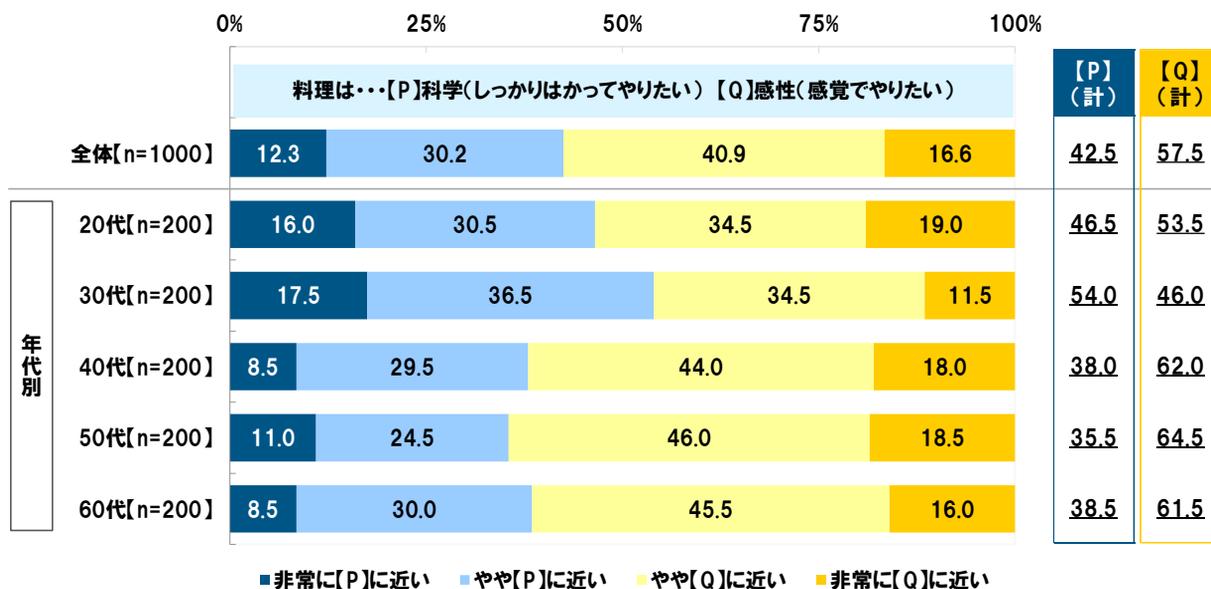
◆【料理歴別】経験したことのある“料理の失敗” [複数回答形式] ※上位10位までを表示

順位	3年未満[n=47]	%	順位	3年～10年未満[n=187]	%	順位	10年～20年未満[n=220]	%
1位	目分量で味付けをしておいしくなくなる	34.0	1位	火加減が強過ぎて焦がす	23.5	1位	切ったりフライパンであおったりするときに食材が飛び散る	24.1
2位	火加減が強過ぎて焦がす	25.5	2位	出来上がった量が想像していたより少ない	20.9	2位	量を作り過ぎてしまう	23.2
3位	焼き色がついているのに生焼け	17.0	3位	目分量で味付けをしておいしくなくなる	19.3	3位	目分量で味付けをしておいしくなくなる	21.8
	炊飯器のスイッチを入れ忘れる	17.0	4位	切ったりフライパンであおったりするときに食材が飛び散る	18.7		3位	焼き色がついているのに生焼け
6位	電子レンジの中で食材が破裂する	17.0	5位	作り始めてから足りない食材に気づく	17.6	5位	出来上がった量が想像していたより少ない	21.4
	レシピをアレンジしておいしくなくなる	14.9	5位	電子レンジの中で食材が破裂する	17.6	6位	作り始めてから足りない食材に気づく	20.5
	味見をし過ぎておなか膨れたり、量が足りなくなったりする	14.9	7位	量を作り過ぎてしまう	15.5	7位	調理中に触り過ぎて食材がボロボロになる	19.5
9位	切ったりフライパンであおったりするときに食材が飛び散る	14.9	8位	焼き色がついているのに生焼け	14.4	8位	火加減が強過ぎて焦がす	19.1
	作り始めてから足りない食材に気づく	12.8	8位	炊飯器のスイッチを入れ忘れる	14.4	9位	電子レンジの中で食材が破裂する	12.7
9位	出来上がった量が想像していたより少ない	12.8	10位	調味料を入れる順番を間違える	12.3	10位	レシピをアレンジしておいしくなくなる	11.4

順位	20年～40年未満[n=360]	%	順位	40年以上[n=186]	%
1位	火加減が強過ぎて焦がす	27.5	1位	量を作り過ぎてしまう	30.1
2位	量を作り過ぎてしまう	25.3	2位	火加減が強過ぎて焦がす	24.7
3位	切ったりフライパンであおったりするときに食材が飛び散る	23.9	3位	切ったりフライパンであおったりするときに食材が飛び散る	23.1
4位	焼き色がついているのに生焼け	21.9	4位	電子レンジの中で食材が破裂する	19.4
5位	目分量で味付けをしておいしくなくなる	20.3	5位	作り始めてから足りない食材に気づく	17.2
6位	電子レンジの中で食材が破裂する	19.2	6位	焼き色がついているのに生焼け	16.1
7位	出来上がった量が想像していたより少ない	18.6	7位	目分量で味付けをしておいしくなくなる	12.9
8位	作り始めてから足りない食材に気づく	18.3		7位	出来上がった量が想像していたより少ない
9位	調理中に触り過ぎて食材がボロボロになる	16.9	7位	炊飯器のスイッチを入れ忘れる	12.9
10位	炊飯器のスイッチを入れ忘れる	15.3	10位	レシピをアレンジしておいしくなくなる	11.3

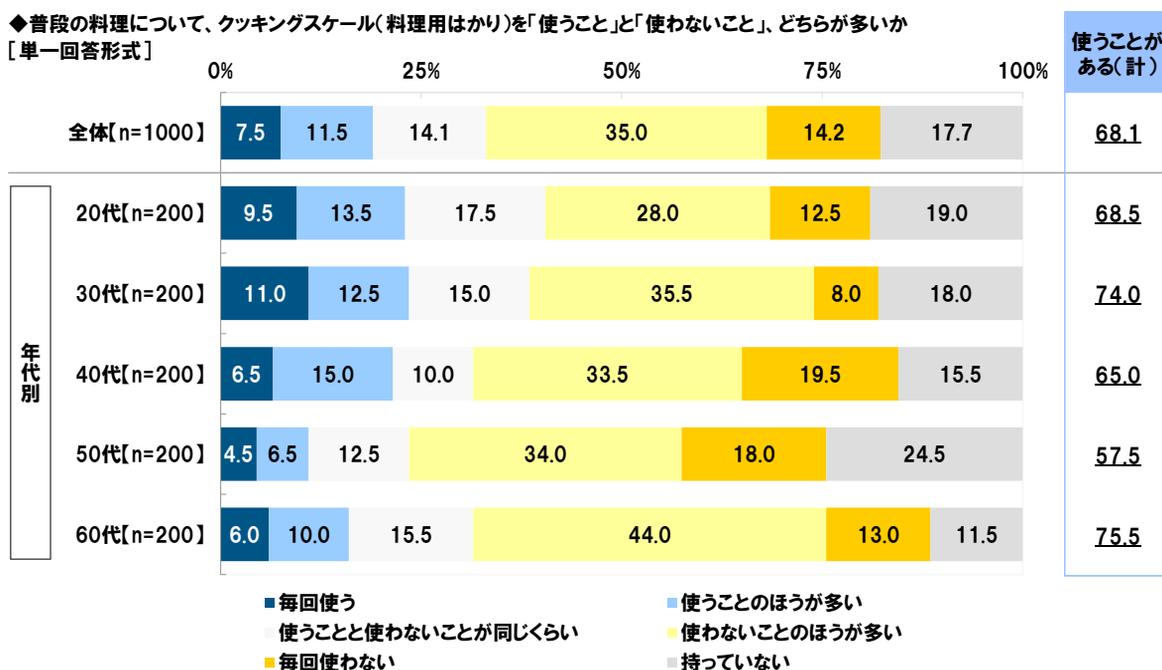
## 4. 料理に対する状況と考え方について

◆自身の状況・考えは、【P】と【Q】のどちらに近いか [単一回答形式]



## 5. クッキングスケールの使用状況について

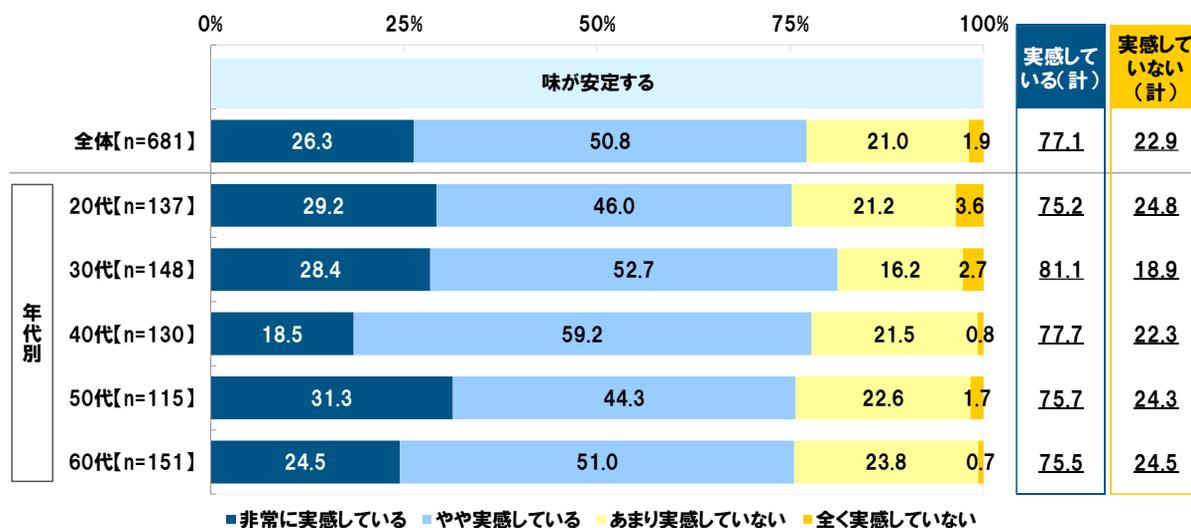
◆普段の料理について、クッキングスケール(料理用はかり)を「使うこと」と「使わないこと」、どちらが多いか [単一回答形式]



## 6. クッキングスケールを利用するメリットの実感度について

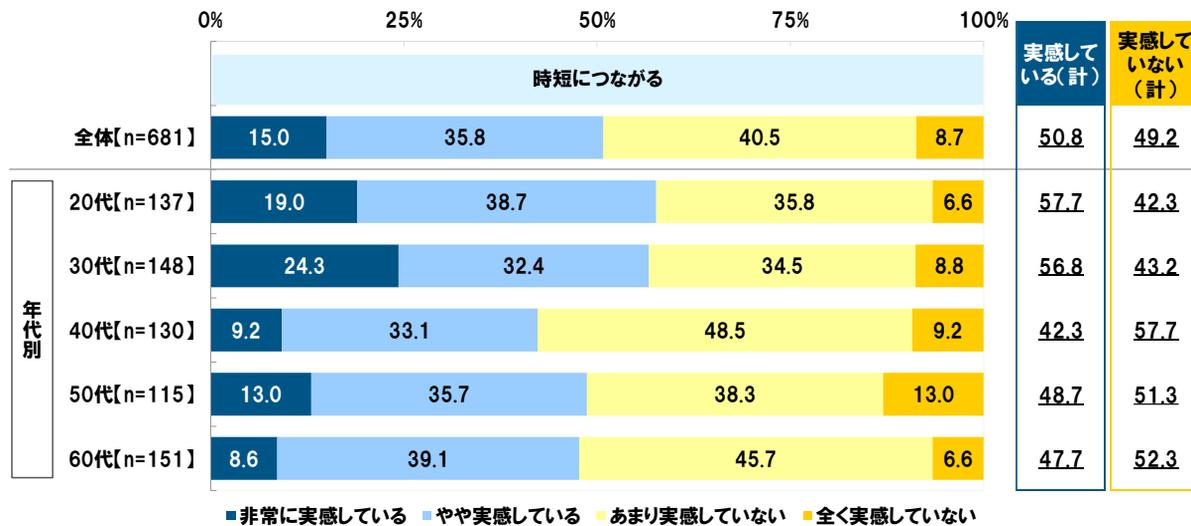
◆クッキングスケールを使用することの良さについて、どのくらい実感しているか [単一回答形式]

対象: 普段の料理でクッキングスケールを使うことがある人



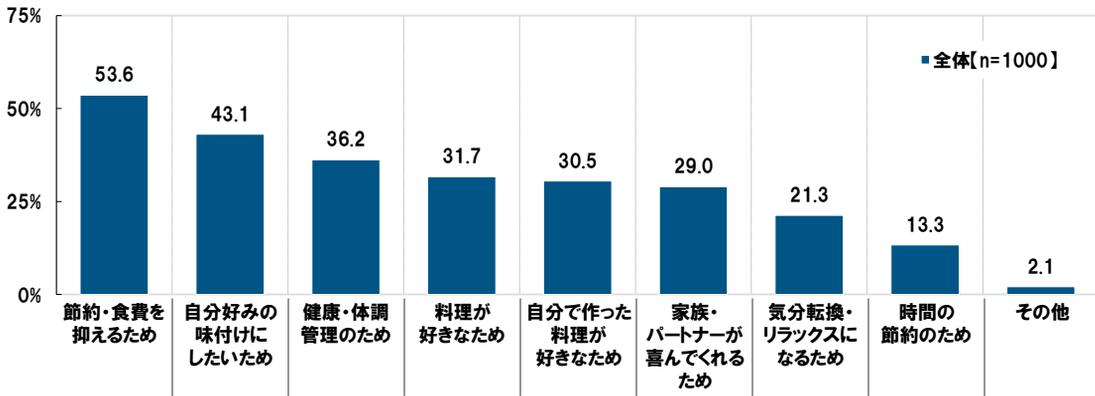
◆クッキングスケールを使用することの良さについて、どのくらい実感しているか [単一回答形式]

対象: 普段の料理でクッキングスケールを使うことがある人



## 7. 自宅で料理をする理由について

◆自宅で料理をする理由 [複数回答形式]



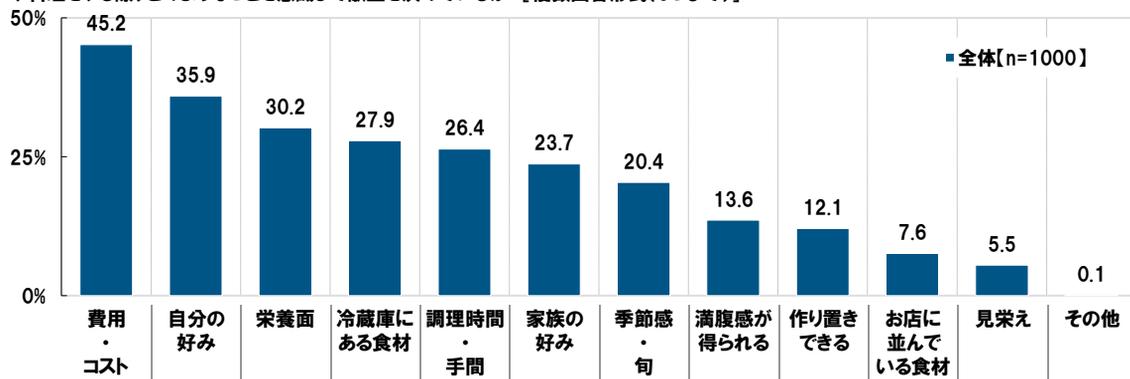
◆【料理歴別】自宅で料理をする理由 [複数回答形式]

順位	3年未満[n=47]	%	順位	3年～10年未満[n=187]	%	順位	10年～20年未満[n=220]	%
1位	節約・食費を抑えるため	42.6	1位	節約・食費を抑えるため	51.9	1位	節約・食費を抑えるため	52.7
	自分好みの味付けにしたいため	42.6	2位	自分好みの味付けにしたいため	34.8	2位	自分好みの味付けにしたいため	39.5
3位	料理が好きなため	21.3	3位	健康・体調管理のため	34.2	3位	料理が好きなため	32.3
	自分で作った料理が好きなため	21.3	4位	料理が好きなため	28.9		自分で作った料理が好きなため	32.3
5位	家族・パートナーが喜んでくれるため	19.1	5位	自分で作った料理が好きなため	27.3	5位	健康・体調管理のため	31.8
	健康・体調管理のため	19.1	6位	家族・パートナーが喜んでくれるため	22.5	6位	家族・パートナーが喜んでくれるため	28.6
7位	気分転換・リラックスになるため	17.0	7位	時間の節約のため	15.0	7位	気分転換・リラックスになるため	24.5
8位	時間の節約のため	10.6	7位	気分転換・リラックスになるため	15.0	8位	時間の節約のため	16.8
	その他	2.1		その他	2.1		その他	2.3

順位	20年～40年未満[n=360]	%	順位	40年以上[n=186]	%
1位	節約・食費を抑えるため	56.4	1位	節約・食費を抑えるため	53.8
2位	自分好みの味付けにしたいため	45.8	2位	自分好みの味付けにしたいため	50.5
3位	健康・体調管理のため	38.3	3位	料理が好きなため	46.2
4位	家族・パートナーが喜んでくれるため	30.0	4位	健康・体調管理のため	43.5
5位	自分で作った料理が好きなため	28.1	5位	自分で作った料理が好きなため	38.7
6位	料理が好きなため	26.7	6位	家族・パートナーが喜んでくれるため	36.6
7位	気分転換・リラックスになるため	21.1	7位	気分転換・リラックスになるため	25.3
8位	時間の節約のため	11.9	8位	時間の節約のため	10.8
	その他	2.5		その他	1.1

## 8. 献立を決める上で意識していることについて

◆料理をする際、どのようなことを意識して献立を決めているか【複数回答形式(3つまで)】



◆【料理歴別】料理をする際、どのようなことを意識して献立を決めているか【複数回答形式(3つまで)】

順位	3年未満[n=47]	%	順位	3年～10年未満[n=187]	%	順位	10年～20年未満[n=220]	%
1位	費用・コスト	36.2	1位	費用・コスト	41.7	1位	費用・コスト	46.8
2位	調理時間・手間	29.8	2位	自分の好み	34.2	2位	自分の好み	35.9
3位	自分の好み	27.7	3位	調理時間・手間	26.7	3位	冷蔵庫にある食材	27.7
4位	栄養面	19.1	4位	栄養面	25.1	4位	栄養面	26.8
	冷蔵庫にある食材	19.1	5位	冷蔵庫にある食材	24.1	5位	調理時間・手間	24.5
	お店に並んでいる食材	19.1						

順位	20年～40年未満[n=360]	%	順位	40年以上[n=186]	%
1位	費用・コスト	50.0	1位	費用・コスト	39.8
2位	自分の好み	38.6	2位	栄養面	36.0
3位	栄養面	33.3	3位	季節感・旬	35.5
4位	調理時間・手間	28.3	4位	自分の好み	34.4
5位	冷蔵庫にある食材	27.8		冷蔵庫にある食材	34.4

※上位5位までを表示

## 9. 料理を教えてもらいたいと思う有名人について

◆料理を教えてもらいたいと思う有名人 [自由回答形式]

※全体は上位10位まで、男女別は上位5位までを表示(敬称略)

	全体[n=1000]	名
1位	平野レミ	55
2位	リュウジ	42
3位	タサン志麻	36
4位	栗原はるみ	26
5位	速水もこみち	24
6位	和田明日香	22
7位	土井善晴	15
8位	タモリ	14
9位	笠原将弘	12
10位	山本ゆり	10

	男性[n=500]	名
1位	リュウジ	25
2位	平野レミ	20
3位	速水もこみち	17
4位	タモリ	13
5位	タサン志麻	10

	女性[n=500]	名
1位	平野レミ	35
2位	タサン志麻	26
3位	栗原はるみ	19
4位	リュウジ	17
5位	和田明日香	15

## &lt;調査概要&gt;

- ◆調査タイトル：おうち料理に関する意識・実態調査2026
- ◆調査対象：ネットエイジアリサーチのインターネットモニター会員を母集団とする週に1回以上自宅で料理をする全国の20歳～69歳の男女
- ◆調査期間：2025年12月5日～12月8日
- ◆調査方法：インターネット調査
- ◆調査地域：全国
- ◆有効回答数：1,000サンプル
- ◆料理歴

		n数	3年未満	3年～ 6年未満	6年～ 10年未満	10年～ 20年未満	20年～ 30年未満	30年～ 40年未満	40年以上
年代	全体	1000	4.7	11.2	7.5	22.0	18.9	17.1	18.6
	20代	200	15.0	32.5	19.0	28.0	5.5	-	-
	30代	200	2.5	12.5	12.0	46.5	24.0	2.5	-
	40代	200	3.5	3.5	2.0	20.0	38.0	28.5	4.5
	50代	200	1.5	4.0	2.5	8.5	19.5	37.0	27.0
	60代	200	1.0	3.5	2.0	7.0	7.5	17.5	61.5

注：本調査レポートの百分率表示は小数点第2位で四捨五入の丸め計算を行っているため、単一回答形式の質問の場合、内訳の計と合計が一致しない場合や、全ての内訳を合計しても100%とならない場合がございます。