

(報道資料)

料理は「家事」から「楽しみ」へ。料理歴で変わる意識の境界線

タニタ「おうち料理に関する意識・実態調査 2026」を実施

料理ビギナー：調理時間に対するストレスと「目分量の落とし穴」に直面

30代：計量は失敗をコントロールする「効率化の手段」

ベテラン層：料理はポジティブな動機で楽しむ時間に

2026年3月12日

株式会社タニタ

健康総合企業の株式会社タニタ（東京都板橋区、代表取締役社長・谷田千里）は、週に1回以上自宅で料理をする全国の20歳～69歳の男女1000人を対象に「おうち料理に関する意識・実態調査 2026」を実施しました。その結果、料理歴が3年未満のビギナー層は「節約・時短」という生活視点で料理を「家事」として捉える傾向が強い一方、料理歴が長いベテラン層は「料理が好き」というポジティブな動機で料理をしていることが明らかになりました。また、30代を中心に「計量」を重視する“科学派”が半数を超え、「失敗」というネガティブな体験をはかることによって防ごうとしている実態が分かりました。

■料理ビギナーの課題：調理時間に対するストレス、“目分量の落とし穴”（別添 P1～2）

「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」については、「献立がマンネリ化している（46.0%）」が全体の1位となった一方で、料理歴が3年未満のビギナー層では「時間がかかってしまう（36.2%）」が1位となりました。また、「時間がかかってしまう（26.9%）」は全体でも3位となっています。回答者全体の夕食の調理時間は、平日・休日ともに理想より4～5分長くかかっており、これがストレスの一因となっているようです。この他、料理歴3年未満の層は、10回中2.8回と失敗頻度が高く、特に「目分量で味付けをしておいしくなくなる（34.0%）」という失敗が顕著です。ビギナー層にとって「時間」と「味付けのコントロール」に課題を感じている実態が分かりました。

■感性よりもロジカルに料理したい30代：計量は失敗をコントロールする“効率化の手段”

（別添 P3～4）

料理における意識を「感性（感覚でやりたい）」と「科学（しっかりはかってやりたい）」のどちらに近いかを尋ねたところ、全体では“感性派”が57.5%と過半数を占めた一方で、30代は“科学派”が過半数を占めました。実際に、30代のクッキングスケール使用率（計）は74.0%と60代（75.5%）と並んで高く、30代でスケールを使用している人の8割以上（81.1%）が「味が安定する」、さらに約6割（56.8%）が「時短につながる」と回答。計量を“手間”ではなく、味の安定など失敗のリスクを下げることや時短を実現するためのポジティブな“手段”として取り入れている傾向が見て取れます。

■料理の目的の変化：ベテランほど“家事”から“楽しみ”へと変化（別添 P5～6、P2）

自宅で料理をする理由は、全体では「節約・食費を抑えるため（53.6%）」が1位と、生活維持の手段としての側面が強く出ています。料理歴40年以上のベテラン層では「節約・食費を抑えるため（53.8%）」が1位と高いものの、3位の「料理が好きなため（46.2%）」と答えた割合が他の層と比べて顕著に高い結果となり、ポジティブな動機が挙げられました。この他に、「自分好みの味付けにしたいため（50.5%）」、「健康・体調管理のため（43.5%）」、「自分で作った料理が好きなため（38.7%）」、「家族・パートナーが喜んでくれるため（36.6%）」という回答も高くなりました。献立を決める際もコストだけではなく「季節感・旬（35.5%）」も優先度が高くなっており、料理が“こなすべき家事”から“楽しむ時間”へと変化していく様子が伺えます。ベテラン層の料理における失敗の1位は「量を作り過ぎてしまう（30.1%）」となり、「目分量で味付けをしておいしくなくなる（12.9%）」と答えた割合は低くなりました。

■料理を教えてもらいたい有名人：“楽しさ”と“再現性”の両立が鍵（別添 P7）

全回答者に「料理を教えてもらいたいと思う有名人」を尋ねたところ、1位は「平野レミさん（55名）」となりました。理由として「独創的で楽しい料理をしているから」といった声が集まり、料理を「楽しむ時間」に昇華させている姿が支持を集めています。次いで2位は「リュウジさん（42名）」、3位は「タサン志麻さん（36名）」となりました。「家庭でも簡単に作れそうなレシピが多い」や「残り物でパパッと作ってしまう」といった、再現性の高さや効率的なアプローチが、現代の自炊スタイルにおけるニーズと合致しているようです。

■「はかる」が料理を単なる家事から“楽しみ”に変えるかけ橋に

本調査で料理に関するリアルなエピソードを自由回答で聞いたところ、「SNSで見つけたレシピを再現して好評だった」といった家族や友人に料理を称賛された成功体験があった一方で、「テキトーに作って褒められたが、二度とその味が出せない」といった再現性の難しさに直面する声も挙がりました。この他に、「シュークリームの生地が膨らまなかった」や「チョコを溶かそうとしたら水が入ってしまった」といった料理工程で苦戦した経験や、「盛り付けに失敗しても家族が『味は変わらないよ』と優しく食べてくれた」といった温かなコミュニケーションに関するものも寄せられました。料理は、単なる家事やルーティーンではありません。日々の料理には失敗や苦勞も伴いますが、失敗と工夫を重ねる中で、周りの人を笑顔にしたり、楽しみや自分自身の成長を感じたりできる、ポジティブで創造的な時間となります。今後もタニタでは、クッキングスケールやタイマーなどの調理用計測機器に加え、レシピや意識調査をはじめとした情報提供を通じて、あらゆる人々が料理をポジティブな健康習慣とできるようサポートしていきます。

・別添資料 URL：

https://api-img.tanita.co.jp/files/user/news/pdf/2026/cooking_research_beppyoy.pdf

■「おうち料理に関する意識・実態調査 2026」の詳細はこちら

https://api-img.tanita.co.jp/files/user/news/pdf/2026/cooking_research.pdf

■スムーズかつ正確な計量で、料理の効率化と再現性をサポートするタニタのキッチン スケール

電源を入れてから約 1 秒で計量を開始できる「すぐゼロ」や載せてから 1 秒以内で重さを表示する「すぐピタ」など、スムーズな計量をサポートする独自機能を搭載。0.1 グラム単位で細かくはかれる「微量モード」や、水や牛乳をミリリットル単位で表示できる「mL モード」、まる洗いが可能な防じん防水仕様など、機能や仕様、最小表示や最大計量など、目的に合わせて選べる幅広いラインアップを取りそろえ、料理ビギナーからベテラン層まで広範なニーズに応えます。また、JIS 規格に定められた技術基準で製造し、厳格な検査を経て出荷する信頼性の高いスケールです。



- ・タニタキッチンスケールラインアップ

https://www.tanita.co.jp/content/scaleforkitchen_recommend/

お客様からのお問い合わせ先

株式会社タニタ お客様サービス相談室 ナビダイヤル：0570-099655 受付時間：平日午前9時-午後5時
--

本資料に記載されている情報は発表日現在のものです。このため、時間の経過あるいは後発的なさまざまな事象によって、内容が予告なしに変更される可能性があります。あらかじめご了承ください。