

(報道資料)

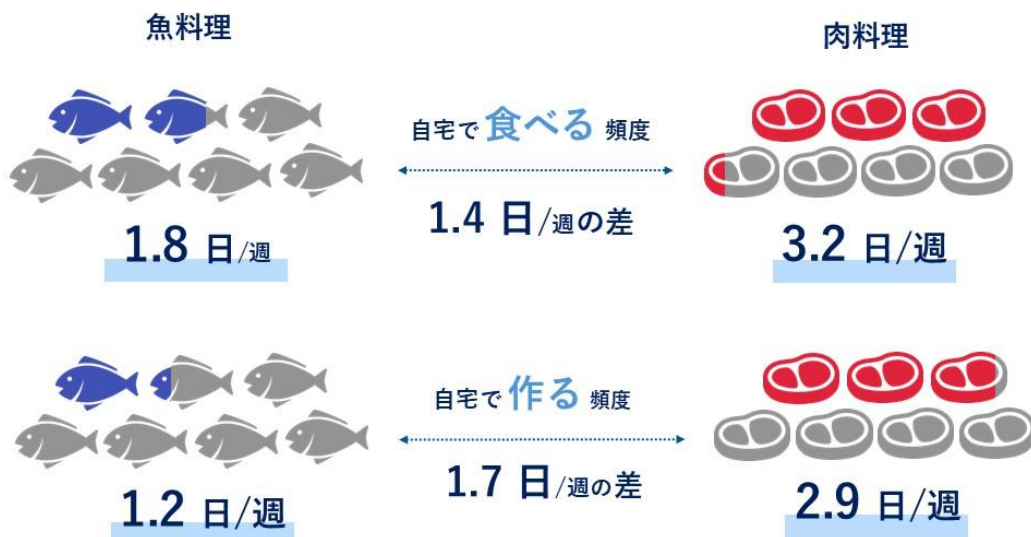
約 9 割が魚好きも、食卓は肉料理が優勢
タニタ「魚・魚料理に関する意識・実態調査 2026」を実施
3 人に 2 人以上が魚不足を実感。価格と調理の手間が頻度を増やすハードルに

2026 年 9 月 28 日

株式会社タニタ

魚料理・肉料理を自宅で食べる頻度・作る頻度（週平均）

週に1日以上、自宅で料理をする人 n=4700 [単一回答形式]



※各頻度の選択肢(週に6日以上、週に4～5日、週に2～3日、週に1日、月に2～3日、月に1日、2～3か月に1日以下、全くない)の回答結果をもとに算出した平均値

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、脂がのる旬の魚が多い秋を迎える中、週に 1 日以上、自宅で料理をする全国の 20 歳から 69 歳の男女 4700 人（各都道府県 100 人ずつ）を対象に、「魚・魚料理に関する意識・実態調査 2026」を実施しました。その結果、約 9 割が「魚料理を食べることが好き」と回答し、好きな魚介類では「サケ・サーモン」が 1 位、秋の味覚として親しまれる「サンマ」も 5 位にランクインするなど、魚の人気の高さがうかがえました。その一方で、3 人に 2 人以上が魚不足を感じており、自宅で食べる頻度や作る頻度は肉料理が魚料理を大きく上回っていることが分かりました。また、6 割以上の方が魚料理を食べる頻度を増やしたいと考えている一方で、価格や調理の手間から魚を食べる機会を増やせずにいる実態が明らかになりました。

■約 9 割が「魚を食べることが好き」。一方で「魚料理を作ることが好き」な人は約 4 割にとどまる

(添付資料 p4-p6)

全回答者に、魚料理を食べることはどのくらい好きかを聞いたところ、約 9 割となる 85. 3% が『好き』（『非常に好き』と『まあ好き』な人の合計）と答えました。年代別に見ると、『好

き』と回答した人の割合は、年代が上がるにつれて高くなり、20代では78.8%と約8割にとどまったのに対し、60代では89.6%と20代と比べて10ポイント以上高くなりました。他方、魚料理を作ることがどのくらい好きかを聞いたところ、『好き』（「非常に好き」と「まあ好き」な人の合計）は42.8%と約4割にとどまる結果となりました。都道府県別では、魚料理を食べることが好きな人の割合は1位「山口県」（93.0%）、2位が「大阪府」（92.0%）と続き、魚料理を作ることが好きな人の割合では1位「和歌山県」「山口県」（54.0%）と、山口県がどちらも1位となりました。

加えて、魚料理に対するイメージを聞いたところ、「健康的・ヘルシー」（47.9%）が最も高くなり、「おいしい」（45.9%）、「生ごみの処理が大変」（42.0%）、「下処理が面倒」（41.8%）、「ご飯に合う」（36.9%）が続きました。特に、魚料理を作ることが好きではない人の魚料理に対するイメージでは「下処理が面倒」（55.7%）、「生ごみの処理が大変」（55.0%）、「においが気になる」（46.7%）、「骨があり食べづらい」（45.7%）、「料理が難しい」（37.0%）といったネガティブなイメージが全体より10ポイント以上高く、調理の手間が魚料理を作ることへのハードルになっている実態が分かりました。

■好きな魚 1位「サケ・サーモン」2位「マグロ」3位「エビ」、秋の味覚「サンマ」は5位に
(添付資料 p7-p8)

全回答者に、好きな魚（魚介類）を聞いたところ、1位「サケ・サーモン」（70.8%）、2位「マグロ」（63.2%）、3位「エビ」（62.7%）、4位「サバ」（60.5%）、5位「サンマ」（60.0%）となりました。男女別に見ると、女性ではすべての年代で1位「サケ・サーモン」、2位「エビ」となった一方、男性では30代以下で「サケ・サーモン」、50代以上で「マグロ」が1位となり、40代男性では「サンマ」が1位という結果になりました。都道府県別では、多くの道府県で「サケ・サーモン」が1位となったほか、北海道では「サンマ」が同率1位、東京では「マグロ」が1位となるなど、地域や世代によって好みの違いも見られました。

■食べるも作るも「肉料理」。自宅で魚料理を作る頻度は週1日程度（添付資料 p11-p14）
自宅で魚料理を食べる頻度を尋ねたところ、週に1日以上食べる人の割合は70.7%、平均は1.8日/週となりました。一方で、肉料理を週に1日以上食べる人の割合は90.2%、平均は3.2日/週と、魚料理と比べて1.4日/週多くなりました。また、自宅で魚料理を作る頻度では、週に1日以上作る人の割合は49.9%、平均は1.2日/週で、週に1日以上食べる人の割合より20ポイント以上低い結果となりました。調理済みの総菜や刺身など、調理の手間がかからない魚料理を楽しむ人が多いようです。さらに自宅で肉料理を作る頻度では、週に1日以上作る人の割合が87.2%、平均は2.9日/週と、食べることも作ることも魚料理の割合を大きく上回りました。

■魚をもっと食べたい・作りたいのに、高くて買えない・調理が面倒、というジレンマ

(添付資料 p15-p18)

自身の「魚を食べる量」は十分だと思うかを聞いたところ、「十分だと思う」は29.7%、「十分だと思わない」は70.3%と、3人に2人以上が魚不足を感じています。男女ともに40代と50代で低くなる傾向が見られ、特に女性では40代(18.7%)と50代(18.9%)がともに2割を下回りました。また、自宅で魚料理を食べる頻度を増やしたいかを聞いたところ、増やしたい人の割合は62.6%、作る頻度を増やしたいかの問いでは49.4%が「増やしたい」と答えました。さらに、魚料理を食べる・作ることに、希望する頻度を実現できていない理由では「魚の値段が高いから」(51.7%)が突出し、「調理が大変だから」(36.6%)、「生ごみの処理が大変だから」(36.4%)が続きました。魚料理を食べる頻度や作る頻度を増やしたいと思う人が多い一方で、価格や調理の手間が頻度を増やせない要因となっていることが分かりました。また、「健康を意識して魚料理を選ぶことがある」と回答した人は69.8%となり、子どもがいる人では74.9%に上りました。多くの人が魚の健康価値を認識しながらも、価格や手間が実際の行動を妨げている実態がうかがえます。

■作りたい魚料理 1位「焼き魚」2位「煮魚・煮つけ」3位「照り焼き」(添付資料 p19, 26)

作りたいと思う魚料理を聞いたところ、「焼き魚」(52.9%)が最も高く、「煮魚・煮つけ」(45.5%)、「照り焼き」(34.7%)、「刺身」(29.1%)が続きました。また、うまく作れないと思う魚料理では、「天ぷら」(33.0%)が最も高く、「煮魚・煮つけ」(30.9%)、「アクアパッツァ」(28.3%)、「寿司」(27.1%)と続きました。煮魚・煮つけは調理に対する意欲はあっても、うまく調理することが難しいと感じている人が多いようです。魚料理に関する悩み(自由回答)では、「生臭いにおいがどうしても残ってしまいおいしくない」や「青魚の臭みをうまく取れない」といった魚特有のにおいに関する悩みや「下処理や調理の際の扱い方が分からない」、「レパートリーが少なくて同じ味付けになる」など調理方法やレシピの知識不足が挙げられました。

■特産品と結びつく漢字正解率。「鰯(ぶり)」の正解トップは富山県(添付資料 p24)

魚の名前を表す漢字を5つ提示し、それぞれ読み方を聞きました。正しい読み方を回答した人の割合は、「鰹(かつお)」が最も高く89.9%、「鮪(まぐろ)」が78.8%、「鰯(ぶり)」が56.5%、「鰺(はも)」が55.0%、「鰯(はたはた)」が18.0%と続きました。特に、都道府県別において、「鰯(ぶり)」の正解率は1位が富山県(79.0%)、2位が石川県(71.0%)、「鰺(はも)」の正解率は1位が京都府(75.0%)、2位が兵庫県(74.0%)、「鰯(はたはた)」の正解率は1位が秋田県(58.0%)となり、地域の特産品や文化と漢字の正解率が結びつく結果となりました。

この他、本調査では、好きな魚料理、おいしい魚料理を作ることや魚料理を綺麗に食べることに對する自己採点、他県の人におすすしたい名物魚介類や他県に誇れるご当地魚料理、人気うなぎ上りの各都道府県出身芸能人などについても尋ねました。詳細は「魚・魚料理

に関する意識・実態調査 2026（詳細）」に掲載しています。

食事は健康づくりにおいて重要なファクターであり、健康なからだを作るには栄養バランスの良い食事を取ることが欠かせません。魚は、食事から補う必要がある必須脂肪酸の DHA や EPA をはじめ、良質なたんぱく質やビタミン、カルシウムなど、からだの健康維持に欠かせない栄養素が豊富に含まれている食材です。本調査から、多くの人が魚料理に関心を持ちながらも、価格や調理の手間といった要因がハードルとなり、実際の食卓には結びついていない実態が浮き彫りとなりました。手軽さや簡便性への工夫次第で、魚料理をより日常生活に取り入れやすくなる余地があると考えられます。タニタは今後も「食」と「栄養」の専門機関であるタニタ栄養研究所のノウハウを生かした情報発信や、飲食事業として展開する「タニタ食堂」や「タニタカフェ」で栄養バランスの取れたヘルシーメニューを提供していくことで、魚の重要性を啓発していくとともに、多くの人の健康づくりをサポートしていきたいと考えています。

■「魚・魚料理に関する意識・実態調査 2026（詳細）」はこちら

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

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。