

## 「料理」に関する男女の意識の違いを徹底調査

# 常備菜などの作り置きを実践している “作り置き男子”は約半数もいることが判明！

男女ともに若い年代ほど  
最新キッチン家電を取り入れたいと回答

料理研究家・五十嵐夫妻に聞く“時短でこだわり料理”を叶える3つのポイント

今年も“食欲の秋”の時期が近づいてきました。美味しい食べ物が多く、料理をする機会も増えるはずです。

この度、健やかな暮らしを提案するリンナイ株式会社(本社:愛知県名古屋市中区、社長:内藤 弘康)では、男女の料理に関する意識の違いを探るべく、リンナイ公式部品販売サイト「R.STYLE(リンナイスタイル)」会員の全国20~70代の男女計4,524名を対象に、「料理」に関する意識調査を実施しました。

料理研究家・五十嵐夫妻に監修いただき、男女による意識の差をより深く理解していただけるよう調査結果をまとめました。

### 主な調査結果

- ✓週に1日以上料理をする男性は半数以上いることが判明！
- ✓一人暮らしの平日夕食をほぼ毎日自炊している割合は男性でも4割超え
- ✓お弁当を作っている男性は約3割いるという結果に
- ✓常備菜などの作り置きを実践している“作り置き男子”は約半数もいることが判明！
- ✓朝ご飯は、家族の人数が多くなるほど、“パン派”より“ご飯派”が多くなるという結果に
- ✓「夫婦と一緒に料理をする」と答えた人は3割を超える結果に
- ✓女性の得意料理1位「みそ汁」 男性の得意料理1位「カレー」
- ✓男女ともに年代が低くなるほど最新の調理器やキッチン家電を取り入れたいと思う方が多いと判明
- ✓最新キッチン家電で解決したいことで最も男女差が開いた回答は「パートナーを楽にさせてあげたい」

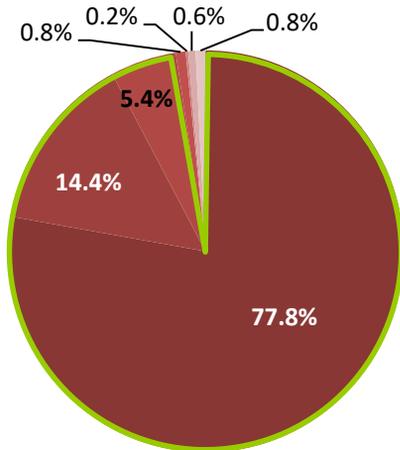


# 週に1日以上料理をする男性は半数以上いることが判明！ 一人暮らしの平日夕食をほぼ毎日自炊している割合は男性でも4割超え

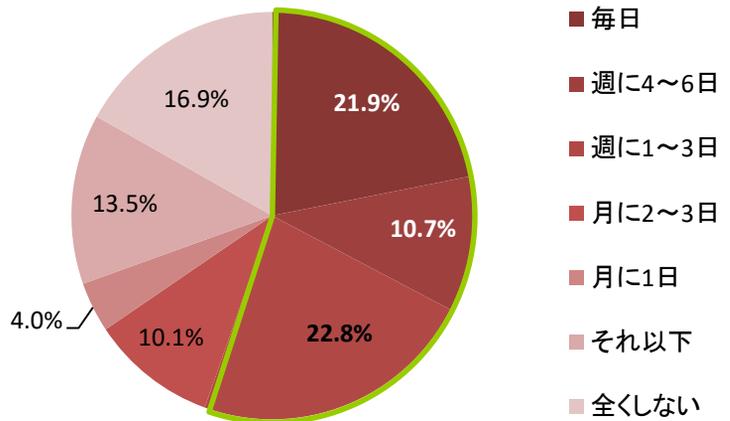
日頃の料理の実態について、普段から料理する方がどのくらいいるのか調査しました。女性は、週に1日以上料理をする方が圧倒的に多く、9割を超える一方で、男性でも半数以上いるということがわかりました。また、一人暮らしの方に関しては、平日の夕食をほぼ毎回自炊している人が最も多く、男女ともに4割を超える結果となりました。

Q1.あなたは、普段どのくらいの頻度で料理を行っていますか？（単一回答 N=4,524）

<女性> (N=2,520)



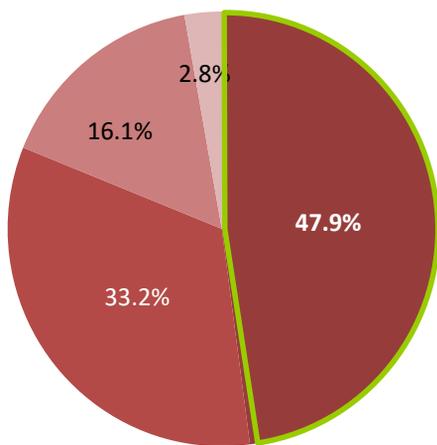
<男性> (N=2,004)



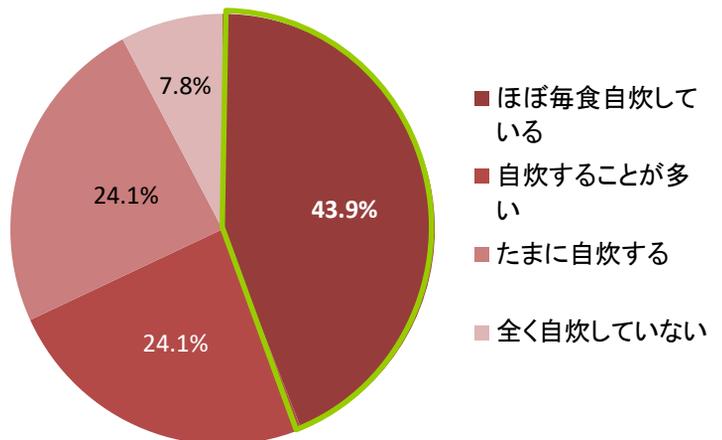
Q2.一人暮らしの方に聞きました。あなたは、平日の夕食を自炊する(自分で作る)ことが多いですか？（単一回答 N=536）

※「自炊」とは、外食、弁当、電子レンジで温めるだけで済みます場合などを除き、ある程度以上自分の手を加えて作ること。

<女性> (N=217)



<男性> (N=319)



## 【五十嵐夫妻コメント】

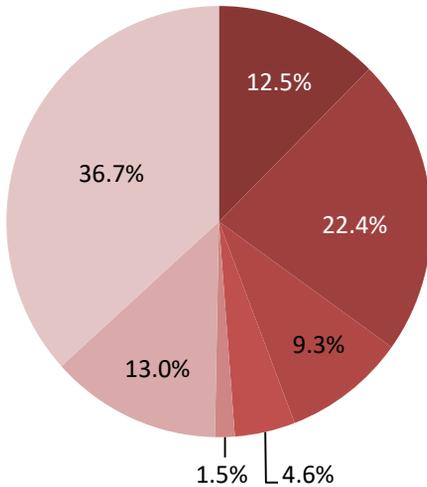
週1日以上自炊する男性が半数以上というのも、今後もっと働き方改革とジェンダー平等社会の実現が進むと増えていくでしょうね。実際に、Twitterでレシピを紹介すると、男性の方がそのレシピを実践してくださることも多いです。(豪さん)

# お弁当を作っている男性は約3割いるという結果に 常備菜などの作り置きを実践している “作り置き男子”は約半数もいることが判明！

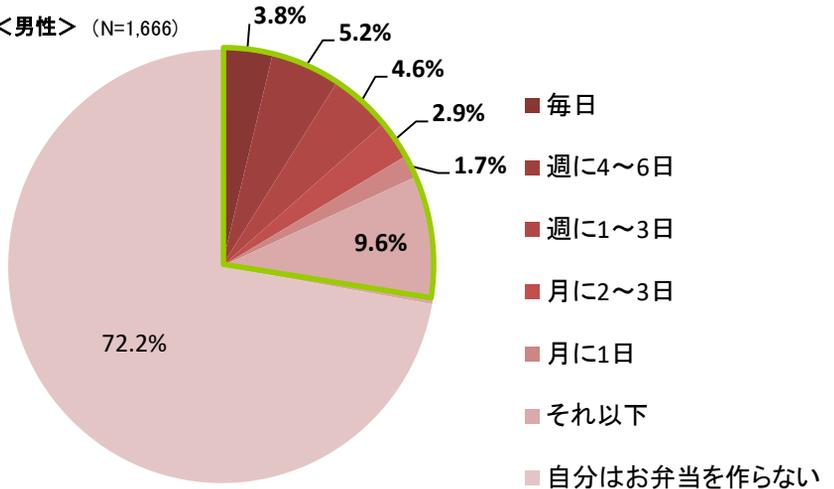
お弁当に関しては、どれほどの方が作っているのか調査したところ、女性は半数以上の方が「お弁当を作っている」と答えました。意外にも男性は、約3割の方がお弁当を作っているという結果になりました。

Q3.あなたは、普段お弁当を作ることがありますか？（単一回答 N=4,166）

<女性> (N=2,500)



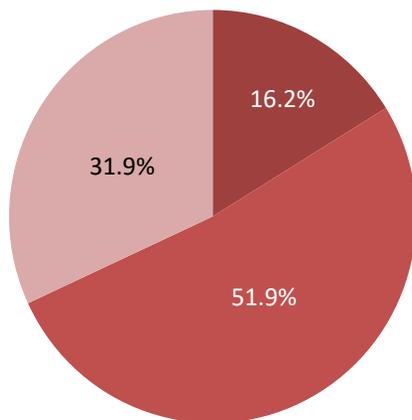
<男性> (N=1,666)



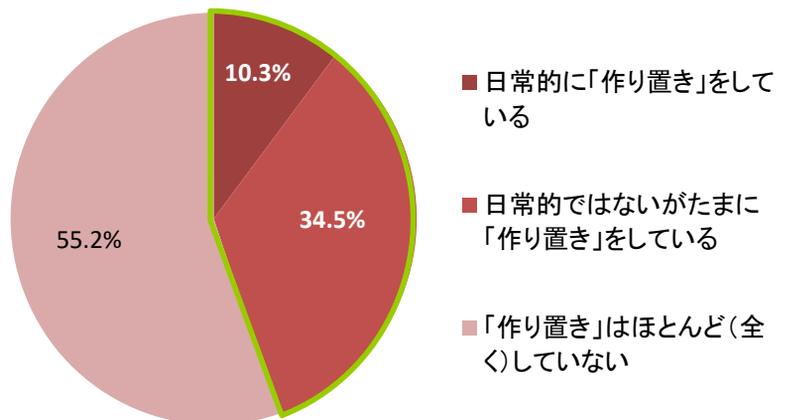
週末や時間に余裕があるとき、日持ちする常備菜や下ごしらえ等で「作り置き」をしている人はどのくらいいるのか調査しました。その結果、男性の約半数が「作り置きをしている」と回答したことが判明しました。

Q4.あなたは、週末や時間がある時に、日持ちする常備菜や下ごしらえ等で「作り置き」をしていますか？（単一回答 N=4,166）

<女性> (N=2,500)



<男性> (N=1,666)



## 【五十嵐夫妻コメント】

好きなことにお金を使う以外は節約するというメリハリのある消費をする方も増えていますよね。ランチ代の節約にもなるので、お弁当を作った方が好きなことに使えるお金を増やせると思うと、節約への意識もはたらいっているかと思います。また、作り置きをしておく、忙しい平日でもお弁当に詰めるだけでいいので、最近では作っている人が増えている印象があります。SNSでレシピを紹介していると、男性はパパッと作ってすぐに食べられる料理を作る傾向にあると感じていたので、作り置き男子が約半数もいるのは面白い結果ですね。(豪さん)

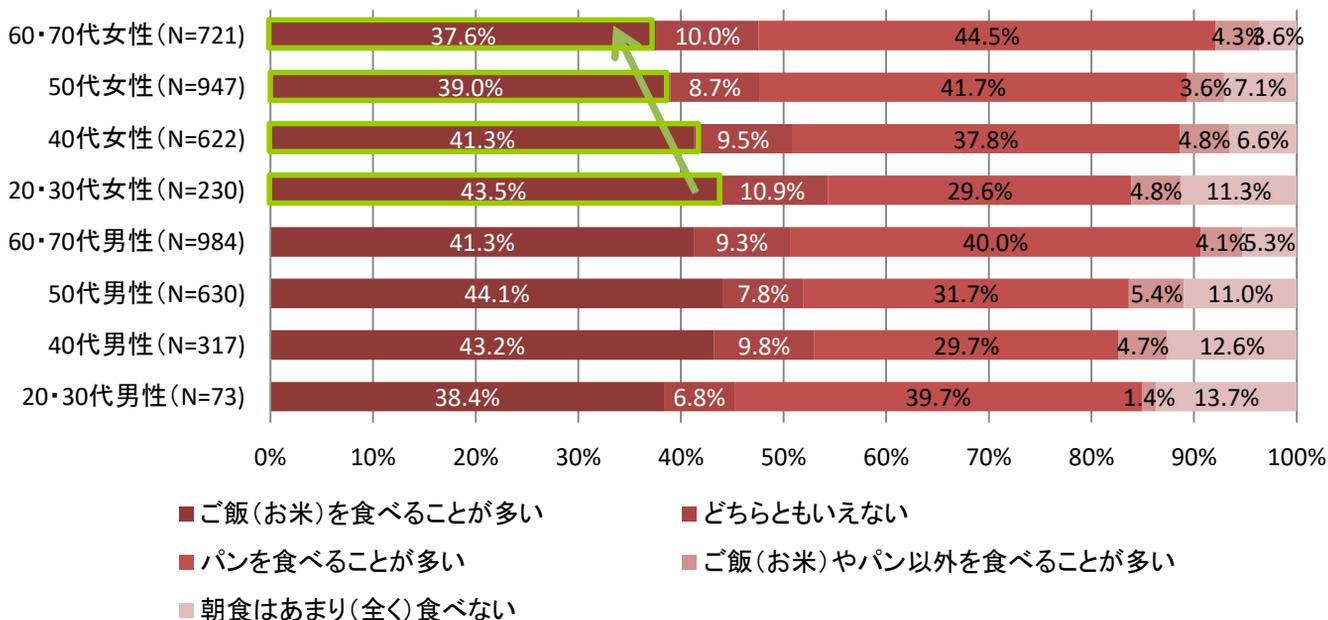
# 朝ご飯の“パン派”“ご飯派”を調査！

## 女性は年代が高くなるほど、“ご飯派”が少なくなると判明。

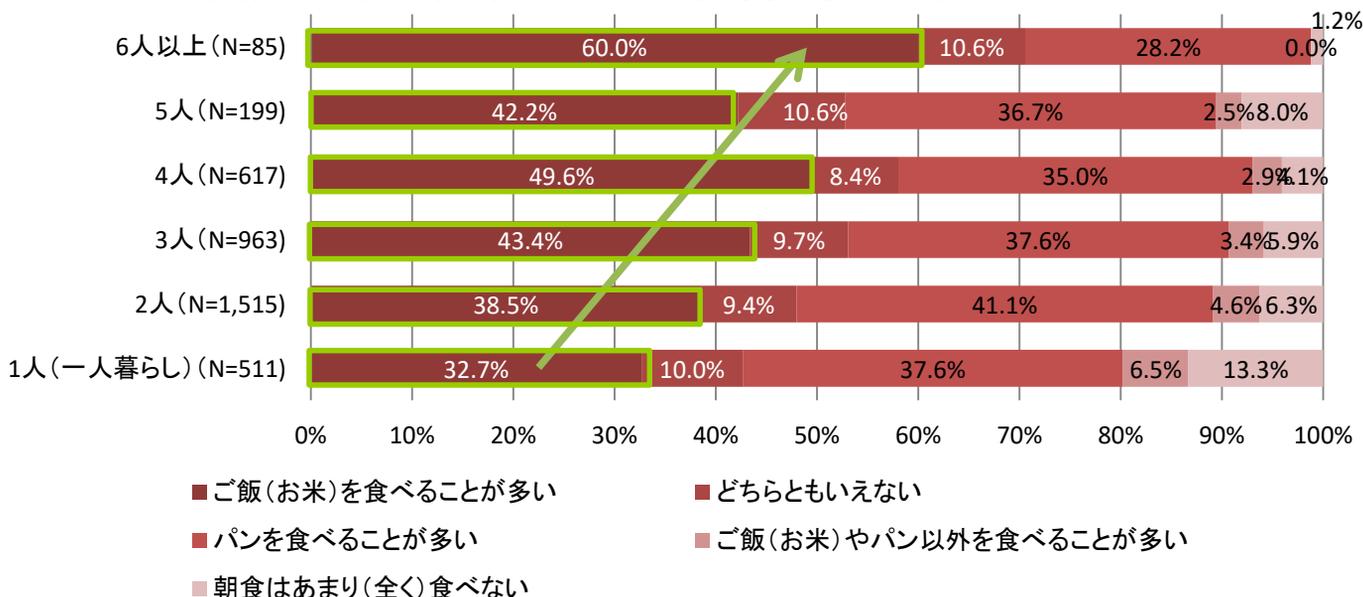
### 家族の人数が多くなるほど、“パン派”より“ご飯派”が多くなるという結果に

朝ご飯について、ご飯派かパン派か調査しました。男女差はあまり見られませんでした。女性に関しては年代が高くなるほど、パン派よりご飯派が少なくなることがわかりました。

Q5.あなたは、普段の朝食で、ご飯(お米)かパンかどちらを食べることが多いですか？（単一回答 N=4,524）



また、家族人数別では、家族の人数が多いほどご飯派が多くなる傾向がわかりました。



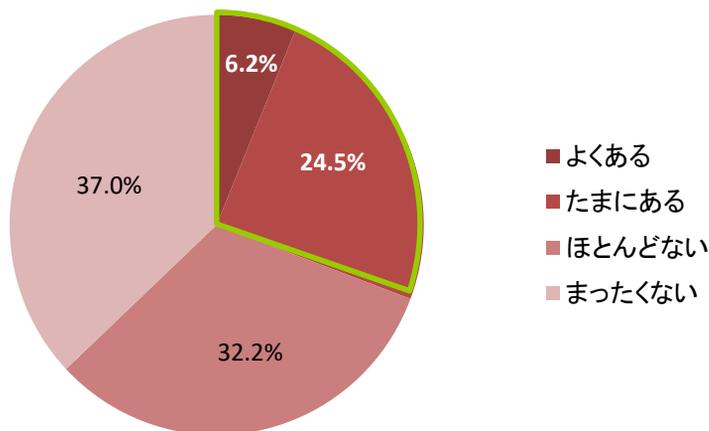
#### 【五十嵐夫妻コメント】

ご家庭によってさまざまと思いますが、年代が高くなるにつれて、それまでは子どもの食事も作っていたのを作らなくなるため、あまり手をかけずに手軽に食べられるパンを選ぶ人が増える傾向にあるのではないかと思います。(ゆかりさん)

「夫婦で一緒に料理をする」と答えた人は3割を超える結果に  
 パートナーの料理に点数をつけたところ、夫から妻への評価は80点が最も多く、  
 一方、妻から夫への評価は、30点以下の回答が3割！

既婚者の方に、夫婦では、一緒に料理をすることがどのくらいあるのか調査したところ、一緒に料理をする夫婦は3割を超える結果となりました。

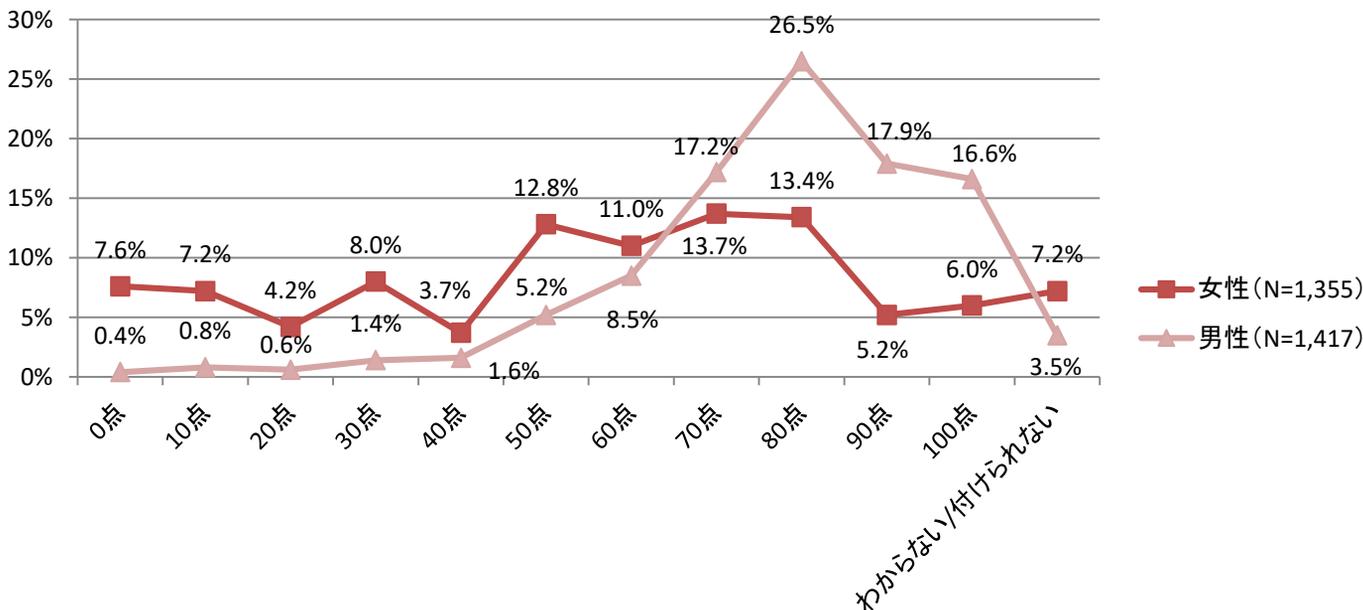
Q6.既婚者の方に聞きました。あなたは、夫婦で一緒に料理をすることがありますか？（単一回答 N=3,143）



また、パートナーの料理に点数をつけてもらったところ、夫から妻への評価は、80点と答えた人が最も多い結果となり、80点以上の回答は6割を超えることが判明しました。一方、妻から夫への評価は、30点以下の回答が約3割という結果になりました。

男女のそれぞれの点数の平均点を出したところ、夫から妻への評価の平均点は78点。また、妻から夫への評価の平均点は53点とわかり、25点という大きな差の開く結果となりました。

Q7.既婚者の方に聞きました。あなたは、パートナー（夫または妻）の料理に点数をけるとしたら何点だと思いますか？（単一回答 N=2,772）



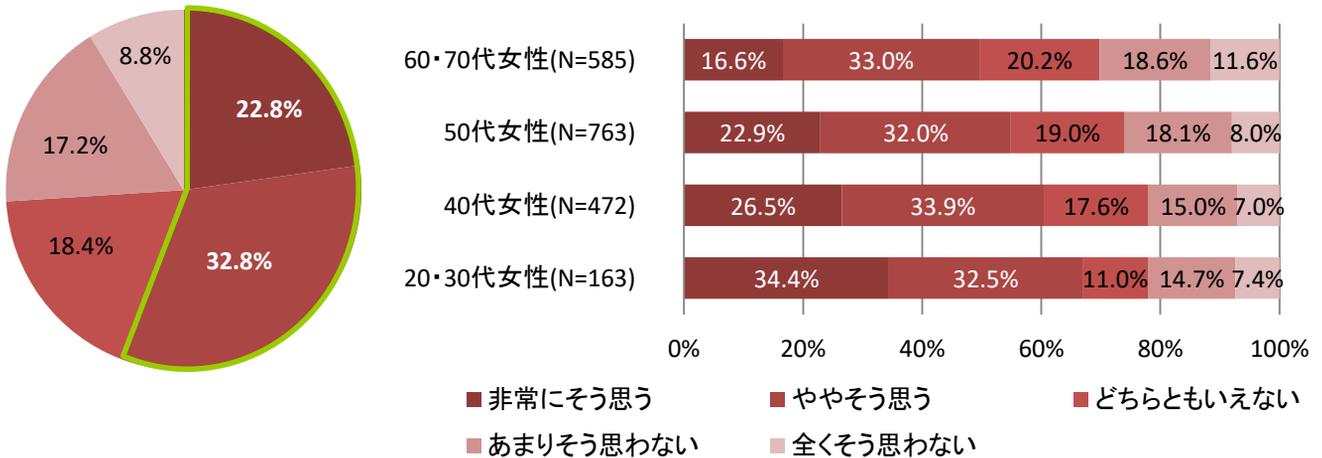
【五十嵐夫妻コメント】

男女で点差がかなり開きましたが、Q1の結果からもわかるように、現状では女性の方が料理をする頻度が多いため、経験の積み重ねにより女性の方がおいしい料理を作れるのではないのでしょうか。男性も料理をする方は増えてきているため、この評価もだんだんと変わっていくのではないかと思います。（ゆかりさん）

## 半数以上の妻が夫に料理をしてほしいと回答！ また、年代が低くなるほど、夫に料理を作ってほしいと思う妻が多く、 年代が高くなるほど、男性に対して料理のレベルを求めない傾向に

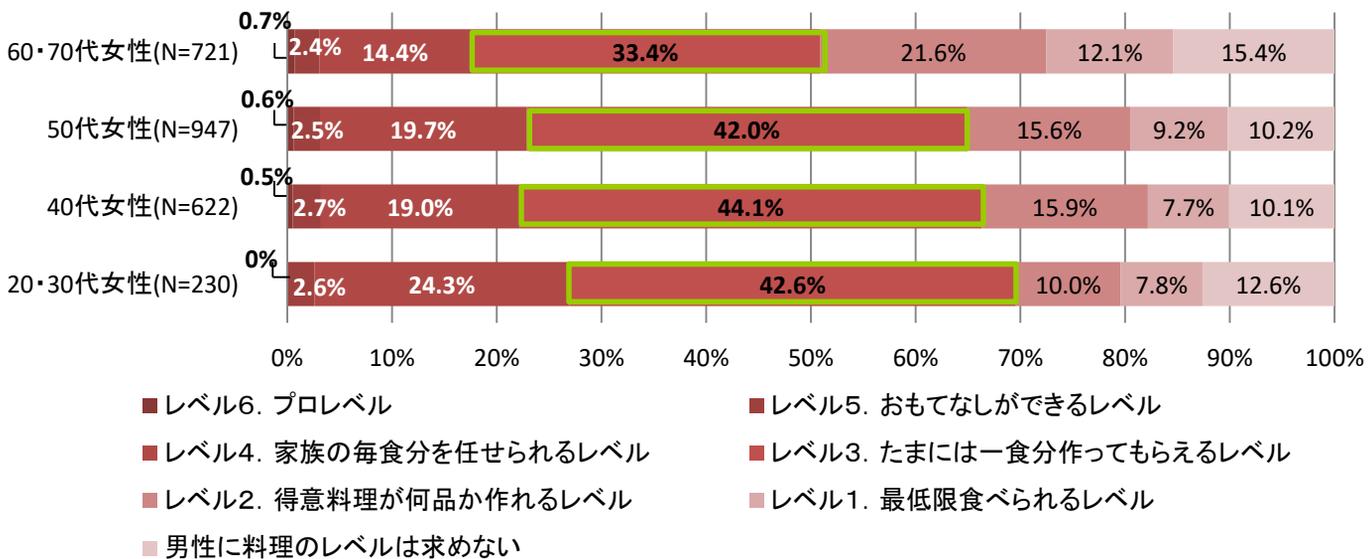
既婚の女性に、「夫に料理を作ってほしいか」調査しました。その結果、「非常にそう思う」「ややそう思う」と回答した方が半数を超える結果となりました。また、年代別に回答を見てみると、年代が低くなるほど、夫に料理を作ってほしいと思っている既婚の女性が多いことが判明しました。

Q8.既婚の女性に聞きました。あなたは、夫に料理を作ってほしいと思いますか？（単一回答 N=1,983）



また、女性に「男性に対して求める料理のレベル」を質問したところ、年代が高くなるほど、男性に対し、料理のレベルを求めない傾向があることがわかりました。また、どの年代においても、「レベル3 たまには一食分作ってもらえるレベル」を最も求めている結果となりました。

Q9.女性にお聞きしました。あなたは、男性に対して求める料理のレベルはどのくらいですか？（単一回答 N=2,520）



### 【五十嵐夫妻コメント】

共働きの世帯が増えているため、以前のように料理は女性が作るものという考えはだんだんなくなってきているのを実感しています。いまの時点では料理があまりできない男性も、まずは食器洗いや後片付けなどから料理に参加して、徐々に調理もできるようにしていけるとよいのではないのでしょうか。最初からハードルが高い料理を作るのではなく、「混ぜるだけ」「焼くだけ」などの簡単な料理からステップアップしていけると、無理なく料理レベルを上げていけるかと思います。（ゆかりさん）

女性の得意料理 1位「みそ汁」 男性1位「カレー」  
 男性が女性に作ってほしい料理1位「肉じゃが」。続いて「煮物」「魚の煮付け」と  
 作る人によりそれぞれの味があらわれやすい料理がランクインする結果に

女性と男性のそれぞれの得意料理について調査しました。女性は高い順に「みそ汁」「煮物」「カレー」、男性は「カレー」「野菜炒め」「チャーハン」という結果になりました。

Q10.あなたの得意料理は何ですか？（複数回答 N=4,524）

<女性> (N=2,520)

1位	みそ汁	47.1%
2位	煮物	46.5%
3位	カレー	46.4%
4位	肉じゃが	44.4%
5位	しょうが焼き	40.9%
6位	ポテトサラダ	40.2%
7位	ハンバーグ	39.1%
8位	玉子焼き	39.0%
9位	野菜炒め	34.4%
10位	から揚げ	33.0%

<男性> (N=2,004)

1位	カレー	34.1%
2位	野菜炒め	33.7%
3位	チャーハン	31.0%
4位	焼きそば	29.7%
5位	玉子焼き	27.1%
6位	みそ汁	26.9%
7位	ラーメン	24.1%
8位	鍋料理	21.8%
9位	パスタ	21.6%
10位	焼き魚	21.2%

女性と男性それぞれに、異性に作ってほしい料理を質問したところ、女性は「チャーハン」「カレー」「鍋料理」。一方、男性は「肉じゃが」「煮物」「魚の煮付け」という結果になりました。

Q11.あなたが、異性(男性または女性)に作ってほしいと思う料理は何ですか？（複数回答 N=4,524）

<女性が男性に作って欲しいもの> (N=2,520)

1位	チャーハン	21.0%
2位	カレー	19.7%
3位	鍋料理	17.2%
4位	お好み焼き	16.9%
5位	ステーキ	14.7%
6位	焼きそば	14.6%
7位	パスタ	14.3%
8位	餃子	12.7%
9位	ラーメン	11.9%
10位	天ぷら	9.3%

<男性が女性に作って欲しいもの> (N=2,004)

1位	肉じゃが	30.2%
2位	煮物	27.6%
3位	魚の煮付け	27.2%
4位	みそ汁	24.9%
5位	天ぷら	23.8%
6位	茶碗蒸し	22.5%
7位	ハンバーグ	22.3%
8位	カレー	21.2%
10位	ロールキャバツ	19.4%
	とんかつ・フライ	19.4%

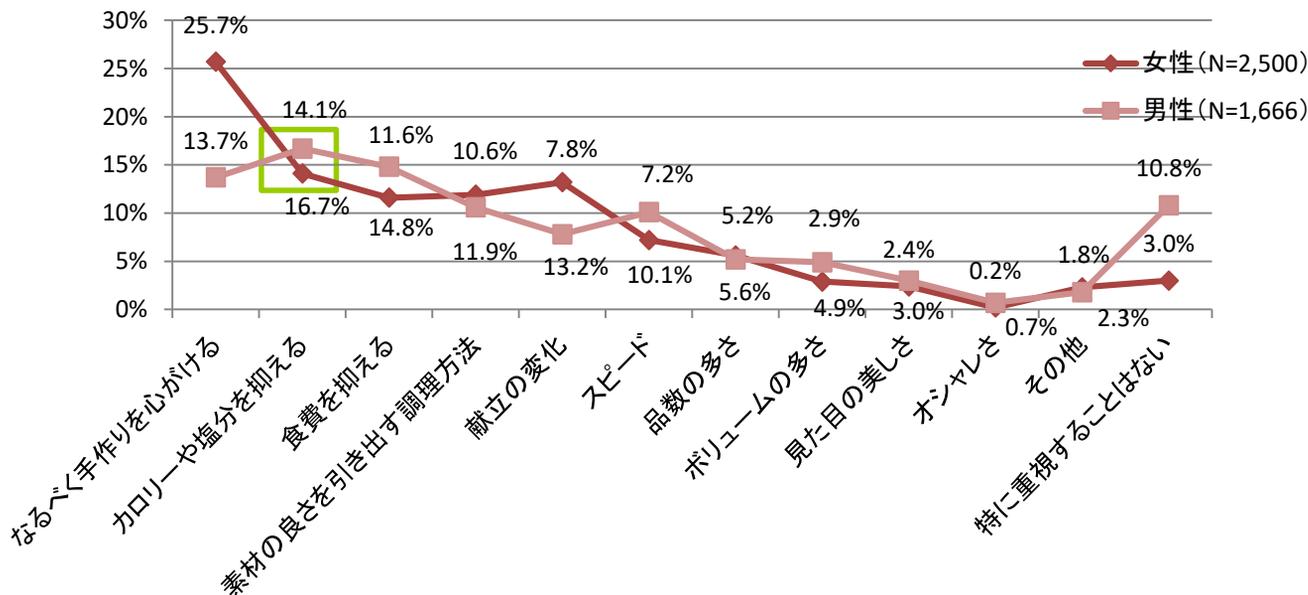
【五十嵐夫妻コメント】

男性は一皿で完結する料理が得意な傾向がありますね。男性が女性に作って欲しい料理は肉じゃがや煮物のような「家庭を感じられるような料理」が選ばれる傾向にあり、一方女性が選ぶ男性に作って欲しい料理は、チャーハンやカレーなどの「男性が得意とする料理」を選ぶのですね。(豪さん)

# 男性は「カロリーや塩分を抑える」ことを最も重要視することが判明！ 普段の料理をするときに困ること女性1位「献立を考えるのが面倒」 男性1位「いつも同じようなメニューになってしまう」

味や栄養バランスなどの基本的なこと以外に重要視していることは何か調査しました。その結果、男性は「カロリーや塩分を抑える」ことを最も重要視していることがわかりました。

Q12.あなたは、普段料理をする際に、味や栄養バランスなどの基本的なこと以外に最も重要視することは何ですか？（単一回答 N=4,166）



普段の料理をする際に困ることを調査したところ、女性の1位は「献立を考えるのが面倒」。男性の1位は「いつも同じようなメニューになってしまう」という結果になりました。また、女性の4位には「必要な栄養素が取れているのか不安」といった男性はあまり困らない部分に悩みを感じていることがわかりました。

Q13.あなたは、普段料理をする際に困っていることや悩みはありますか？（複数回答 N=4,166）

※赤掛けは10位以内で男女被りのなかった回答です。

<女性> (N=2,500)

1位	献立を考えるのが面倒	44.7%
2位	いつも同じようなメニューになってしまう	44.5%
3位	後片付けが面倒	33.8%
4位	必要な栄養素が取れているのか不安	23.1%
5位	思ったよりも手間や時間がかかる	21.6%
6位	作業スペースが足りない	19.9%
7位	食材の買い出しが面倒	17.3%
8位	食材の下ごしらえが面倒	17.2%
9位	食材を使い切るのが難しい	16.8%
10位	生ゴミの処理が大変	14.1%

<男性> (N=1,666)

1位	いつも同じようなメニューになってしまう	31.6%
2位	後片付けが面倒	27.5%
3位	献立を考えるのが面倒	23.6%
4位	思ったよりも手間や時間がかかる	22.3%
5位	作業スペースが足りない	17.0%
6位	食材の下ごしらえが面倒	16.4%
7位	食材を使い切るのが難しい	15.8%
8位	生ゴミの処理が大変	15.5%
9位	思った通りの仕上がりにならない	14.3%
10位	味付けが思うようにならない	13.9%

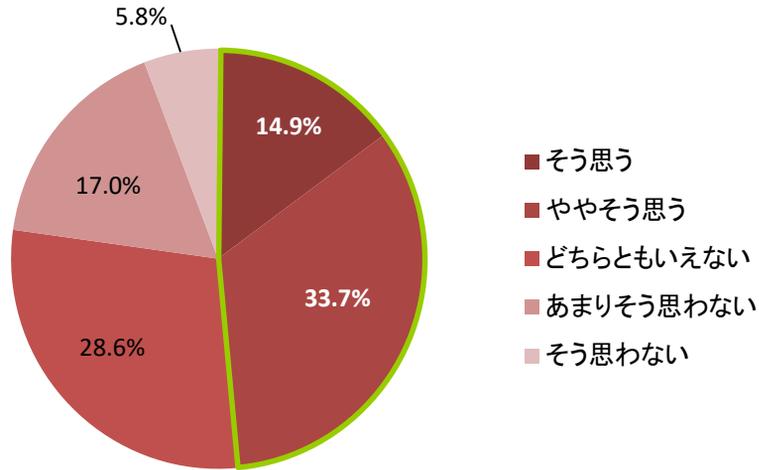
## 【五十嵐ご夫婦コメント】

男女ともに「いつも同じようなメニューになってしまう」が上位に来ていますが、好きな料理をリストアップしておく、同じようなメニューになりにくい。好きな料理を作って余った食材は味噌汁やスープ、カレー、炒め物などで使えば無駄になりづらいのでオススメです。（豪さん）

# 約半数が最新の調理器やキッチン家電を取り入れたいと回答 男女ともに年代が低くなるほど取り入れたいと思う方が多いという結果に

前問で料理の際に困ることを聞いた上で、最新の調理器やキッチン家電を取り入れたいと思うかどうかについて調査しました。結果、約半数の人が取り入れたいと考えていることが判明しました。

Q14.あなたは、最新の調理機やキッチン家電を取り入れたいと思うことが多いですか？（単一回答 N=4,166）



また、年代別に調べたところ、男女ともに年代が低くなればなるほど、最新の調理器やキッチン家電を取り入れたいと考えている割合が多いことがわかりました。



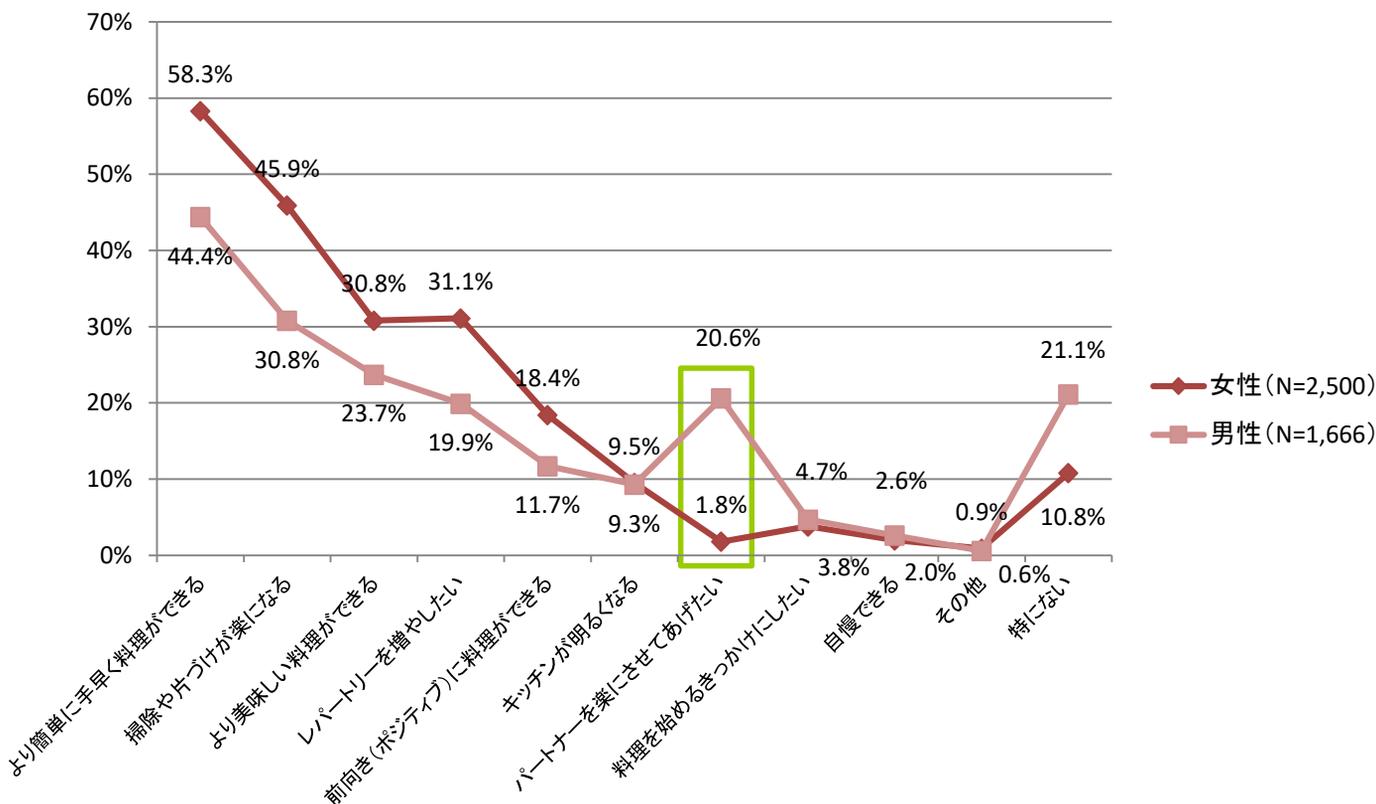
## 【五十嵐夫妻コメント】

調査結果を見ると、掃除や後片付けを含めて時間をかけずに料理を作りたいというニーズを感じるのので、これらが同時に実現するキッチン家電があると大変よろこばれると感じますし、今後益々そういう家電が増えていくのではないのでしょうか。（ゆかりさん）

# 最新キッチン家電で解決したいこと1位「より簡単に手早く料理ができる」 2位「掃除や片づけが楽になる」3位「より美味しい料理ができる」 また、最も男女差が開いたのは「パートナーを楽にさせてあげたい」という結果に

最新の調理器やキッチン家電を取り入れることで解決したいと思うことを調査しました。その結果、1位は「より簡単に手早く料理ができる」、2位は「掃除や片づけが楽になる」3位は「より美味しい料理ができる」となりました。また、最も男女の差が開いた回答は「パートナーに楽をさせてあげたい」という回答で、男性の回答率が大きく女性の回答率を上回る結果となりました。

Q15.あなたが、最新の調理機やキッチン家電を取り入れることによって、解決したい悩みや期待したいことは何ですか？（複数回答 N=4,166）



## 【五十嵐夫妻コメント】

SNSでも最近では“簡単に手早くできるレシピ”の人気の高い傾向があります。簡単に手早く料理をするために、同時調理をうまく取り入れるのはオススメです。例えばコンロで1品作っている間にオーブントースターで1品作るなど、慣れるまでは時間がかかるかもしれませんが、やっていくうちに慣れるので是非取り入れてほしいですね。また、カット野菜の活用もオススメです。料理は材料を切る工程に時間を要するため、忙しい時や簡単に手早く料理をした時に活用すると調理時間の短縮になります。また、「女性の家事の負担を少なくしてあげたい」と思うのが男性で、差が開くのはまだまだ家族の中では料理は女性という認識が影響してるのかもしれないですね。（豪さん）

## 【調査概要】

実施機関：リンナイ公式部品販売サイト「R.STYLE（リンナイスティール）」  
 調査時期：2019年7月1日～7月15日  
 調査方法：インターネット調査  
 調査対象：20～70代 男女 計4,524人(R.STYLE会員)  
 調査エリア：全国47都道府県

※本リリースの調査結果・グラフをご利用いただく際は、必ず【リンナイ調べ】とご明記ください。

本調査で、毎日の献立メニューが変わり映えないことに悩まされる方が多くいることや、キッチン家電でより簡単に早く料理を作りたいと感じる方が多いことが判明しました。そんな料理の悩みを解決するために、料理研究家である五十嵐夫妻に“時短でこだわり料理”を叶える3つのポイントを教えてもらいました。ご夫婦で料理研究家をされているため、料理をしている割合の低い男性にも実践したくなるポイントを踏まえて教えていただきました。

## 料理研究家・五十嵐夫妻に聞く“時短でこだわり料理”を叶える3つのポイント

### 1. 調味料をこだわる

調味料にこだわると、料理はグンと美味しくなります。例えば同じ醤油でも、香りがいいものや塩気が強いものや甘みが強いものなど、味わいはさまざま。最初から好みの味には出会えないこともあるかと思いますが、色々試してみても好みの調味料を見つけるのがおすすめです。

また、時短でこだわり料理を作りたいけれど、本当に時間をかけられない時は、“かけるだけ”“漬ける”だけで美味しくできてこだわりの味に仕上がる調味料を使うと、時間をかけずにこだわりの味を味わえます。

### 2. 調理道具にこだわる

例えばフライパンや鍋などは、熱伝導の良い商品を使用すると、ムラなく早く素材に火が通りやすいため、短い時間でもおいしい料理が作れます。また、料理をする上で、材料を切る工程は結構時間がかかるものです。みじん切りならハンディチョッパー、千切りならスライサーを使用するなどして、材料を切るのにかかる時間を減らし、減らした分の時間は味付けや調理などの味に影響するこだわりの部分にかけます。

### 3. 好きなメイン料理のリストを作る

料理作りにおいては、献立を考えるのは時間がかかるものです。「何を作ろう?」と考える時間を減らせると、料理を作るためにかける時間の短縮になります。好きなメイン料理のリストを作ったら、あとはそれに合う副菜を組み合わせます。春、夏、秋、冬の季節毎に30パターンほど持っておくと、献立に悩みにくくなります。すぐに増やせるものではないと思うので、少しずつ増やしていき、好みが変わったらリストをリニューアルすることも、時短のポイントです。

#### 料理研究家 五十嵐夫妻（五十嵐豪先生、五十嵐ゆかり先生）

ご夫婦で簡単・時短で作れる料理や作りおきレシピをご提案。企業のレシピ開発や書籍出版、講演、テレビ出演など、多方面で活躍中。

Twitterでは、10.5万人（ゆかりさん）、Instagramでは5.5万人（豪さん）ものフォロワーをもつ。

代表書籍に「心と身体を整える健康ごちそうスープ（アチーブメント出版）」（豪さん）、「食材の栄養素を最大限に引き出す便利帖（永岡書店）」（ゆかりさん）がある。



# ガスビルトインコンロ DELICIA

デリシア

## 最高に「おいしい」まいにち

次世代住宅ポイント対象のビルトイン自動調理対応コンロ。忙しい毎日の献立づくりから、火加減おまかせオート調理まで行えるDELICIAPP(デリシアアプリ)で、失敗知らずのおいしい料理を自動調理。清掃性にも優れており、料理の準備からお片付けまでラク家事・時短を実現する家事負担軽減アイテムとしてご評価いただいています。



### ■ プロ監修の豊富なレシピを自宅で簡単にオート調理

DELICIAPP(デリシアアプリ)は、食のスペシャリストが監修した豊富なレシピと調理サポート機能が揃うデリシア専用のアプリです。日々の献立づくりに役立つ豊富な290種類以上のレシピすべてを、様々なジャンルの食のプロが監修。火加減おまかせオート調理で、プロの味を手軽にご家庭で楽しめます。



プロの味

豊富なレシピ

火加減おまかせ



### ■ 「グリル」でも「コンロ上」でもつかえる万能鍋「ザ・ココット」

## The Cocotte

デリシアと連携して、多彩なメニューを「自動調理」



無水ロールキャベツ



ラムチョップ

おいしい

多彩な調理方法で素材の美味しさを引き出せる。

おてがる

軽くて扱いやすいから毎日気軽に使える。

おまかせ

自動で調理できるから火加減はおまかせ。



ビーフストロガノフ

下味を付けて加熱前に冷凍してストックしておけば、解凍して自動調理可能。



チーズケーキ

デザートまで調理可能。普段使いからおもてなし料理まで。