

報道関係者各位

2019年11月27日

「コンビニ利用と冬に食べたい食事」に関する意識調査

簡単で意外性のある食べ物の組み合わせが人気の「コンビニアレンジレシピ」

23.8%の人が「毎日」コンビニで食べ物を購入すると回答。
コンビニで人気の食事TOP3は「おにぎり」「パン」「サンドイッチ」
冬になると最も食べたい味は「辛味のある料理」

意外性のある食べ物の組み合わせで人気のディスク百合おんさんが
「TABASCO®ソース」を使った簡単コンビニアレンジレシピ7品を紹介！

世界195カ国以上、25カ国の言語で販売されているTABASCO®ソースは、「コンビニの利用と冬に食べたい食事」に関する意識調査を全国の20～50代男女計400名を対象に実施しました。さらに今回の調査結果を参考に、TABASCO®ソースを活用したコンビニアレンジレシピ7品を、意外性のある食べ物の組み合わせで人気のディスク百合おんさんに考案していただきました。



主な調査結果

1

今回の調査対象者全員が「週に一回以上」コンビニで食べ物を買っていると回答。コンビニで一日に合計「¥301～600程度」使うと答えた人が最も多く4割以上を占めた。

- ◆調査対象者全員が「週に一回以上」コンビニに行っており、「毎日」行くと回答した人が23.8%いることが判明。
- ◆一日にコンビニで合計「¥301～600程度」使うと答えた人が最も多く(44.3%)、「毎日3回以上」行っている人でも85.0%が「¥1200以内」に収めていることが判明。
- ◆コンビニで「直ぐに食べる食事(パン・おにぎり・惣菜・インスタント麺・ホットスナックなど)」をよく購入する人が85.0%と最も多く、食事の中でも「おにぎり」(65.5%)や「パン」(63.0%)、「サンドイッチ」(47.8%)を購入する人が多い。

2

女性は「健康的」、男性は「安さ」を最も重視していることが判明。男女ともに「料理する/外食する時間がない時」にコンビニを利用する人が多い。

- ◆女性は「健康的かどうか」(24.5%)、男性は「安さ」(25.5%)を食事を選ぶ/作る際に最も重視している。
- ◆コンビニで購入する食べ物の味に飽きたと感じた時に「食事の味を調味料を加えて変えるなど簡単なアレンジをする」ことをしたいと回答した人が6割以上を占めた。
- ◆コンビニで購入した食事は「自宅」(48.8%)で食べる人が一番多く、次いで「職場」(35.3%)が多い結果に。「自宅」で食べる人の中でも30代女性(66.0%)が一番多く、「職場」で食べる人は40代男性(52.0%)が一番多い。
- ◆男女ともに「料理する/外食する時間がない時」にコンビニを利用する人が45.8%いることが分かった。

3

冬に最も食べたい味は「辛味のある料理」。TABASCO®ソースが好きと回答した人は半数以上だが幅広い料理に取り入れている人は限定的。

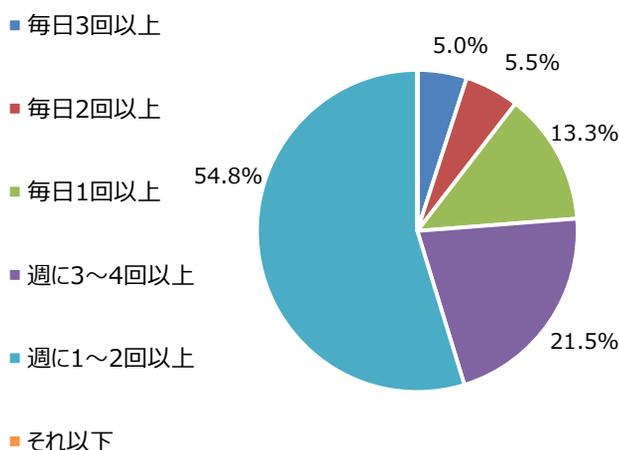
- ◆冬に最も食べたい味は「辛味のある料理」と回答した人は53.8%いることが判明。
- ◆男女ともに半数以上が「からだを温めたいとき」に辛味のある料理が食べたいと回答。
- ◆TABASCO®ソースの使い道も「ピザやパスタなどのイタリア料理」に限定されており、TABASCO®ソースが好きでも幅広い料理に取り入れている人は限定的であることが分かった。

今回の調査対象者全員が「週に一回以上」、 全体で23.8%の人が「毎日」コンビニで食べ物を購入すると回答。 コンビニで購入する食事TOP3は「おにぎり」「パン」「サンドイッチ」。 コンビニで平均して一日に合計「¥301～600程度」使う人が多い。

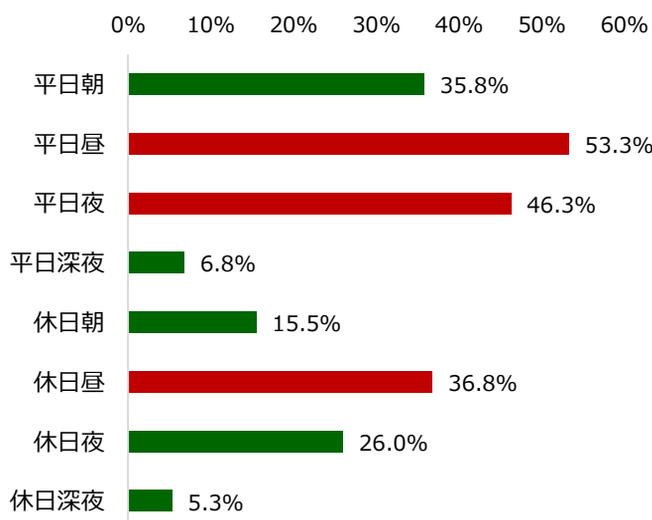
全国の20代～50代の男女計400名を対象に「コンビニで食べ物を購入する頻度」を聞いたところ、今回の調査対象者全員が「週に一回以上」コンビニで食べ物を購入していることが分かりました。さらに、毎日コンビニに行く人は23.8%、そのうちの66.2%が男性、33.8%が女性であり、年代別で見ると20代が最も多い(30.0%)ことが判明しました。

次に「普段よくコンビニに行く時間帯」を聞いたところ、全体の63.0%が「平日」、37.0%が「休日」にコンビニに行くことと回答しました。時間別で区切ると、「平日の昼」(53.3%)、「平日の夜」(46.3%)、そして「休日の昼」(36.8%)に利用する人が多いことが分かりました。

Q1. 普段どれぐらいの頻度でコンビニで食べ物を購入しますか？ (n=400)



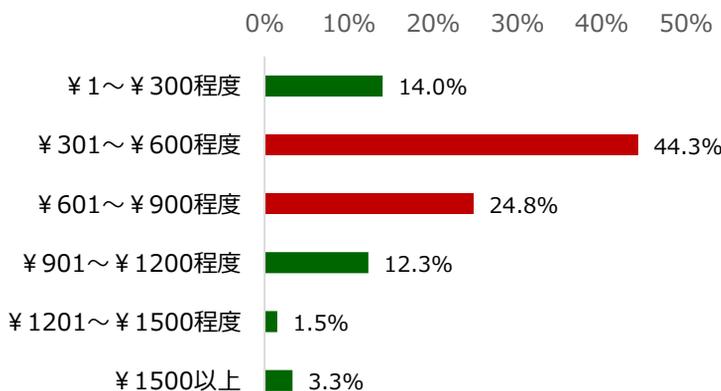
Q2. いつコンビニに行きますか？ 普段よく行く時間帯をお選びください。(複数回答) (n=400)



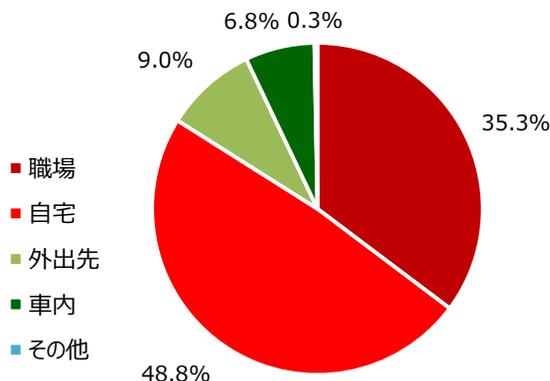
そして、「コンビニで購入した食事を食べる場所」について質問したところ、男女ともに自宅(48.8%)が一番多く、次いで職場(35.3%)が多いことが分かりました。性年代別で比較すると、「自宅」で食べる人は30代女性(66.0%)、「職場」で食べる人は40代男性(52.0%)という結果が出ました。

「平均してコンビニで一日に合計いくら使うか」について聞いたところ、一日にコンビニで「¥301～600程度」使うと答えた人が最も多く(44.3%)、「¥900以内」に収めている人が全体の83.1%いることが分かりました。また、「毎日3回以上」コンビニで食事を購入している人でも85.0%が「¥1200以内」に収めていることが判明しました。

Q3. 平均してコンビニで一日に合計いくら使いますか？ (n=400)



Q4. コンビニで購入したものをどこでよく食べますか？ (n=400)



「普段コンビニでよく購入するもの」について調査したところ、「直ぐに食べる食事(パン・おにぎり・惣菜・インスタント麺・ホットスナックなど)」をよく購入する人が85.0%と最も多く、具体的に「おにぎり」(65.5%)や「パン」(63.0%)、「サンドイッチ」(47.8%)を購入する人が多い結果となりました。

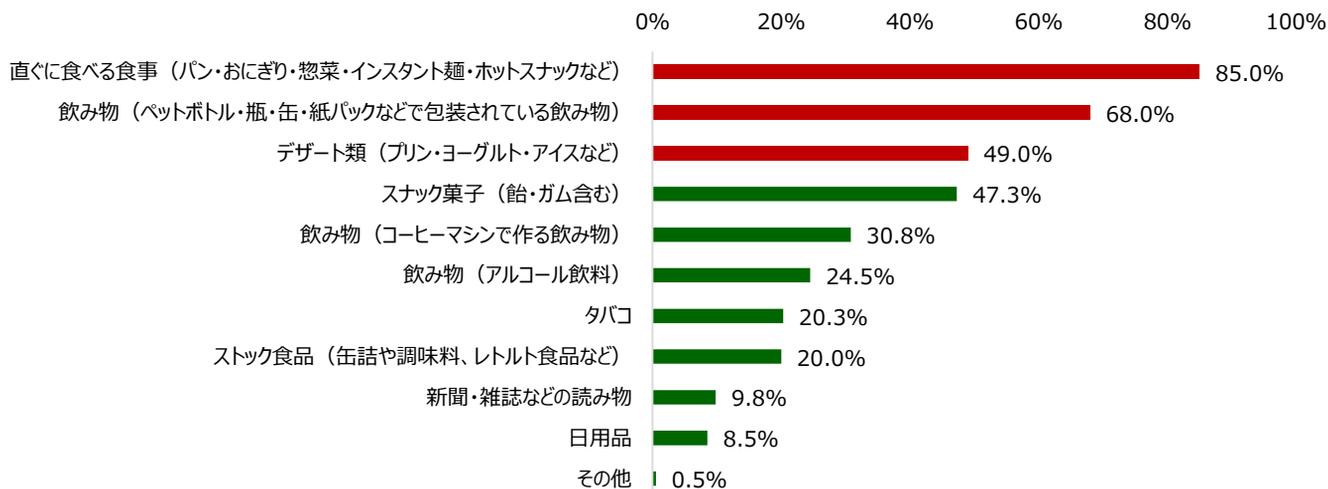
また、直ぐに食べる食事に次いで「飲み物(ペットボトル・瓶・缶・紙パックなどで包装されている飲み物)」(68.0%)、や「デザート類(プリン・ヨーグルト・アイスなど)」(49.0%)を購入している人も多いことが判明。

さらに、「デザート類」をよく購入する人の中でも男性は40.5%、女性は57.5%を占めていることが分かりました。

また、コンビニで食べ物を買う頻度と掛け合わせると、「毎日複数回」行く人のほうが、コーヒーマシンの飲み物を買っている割合が高い(30.0%)という結果になりました。

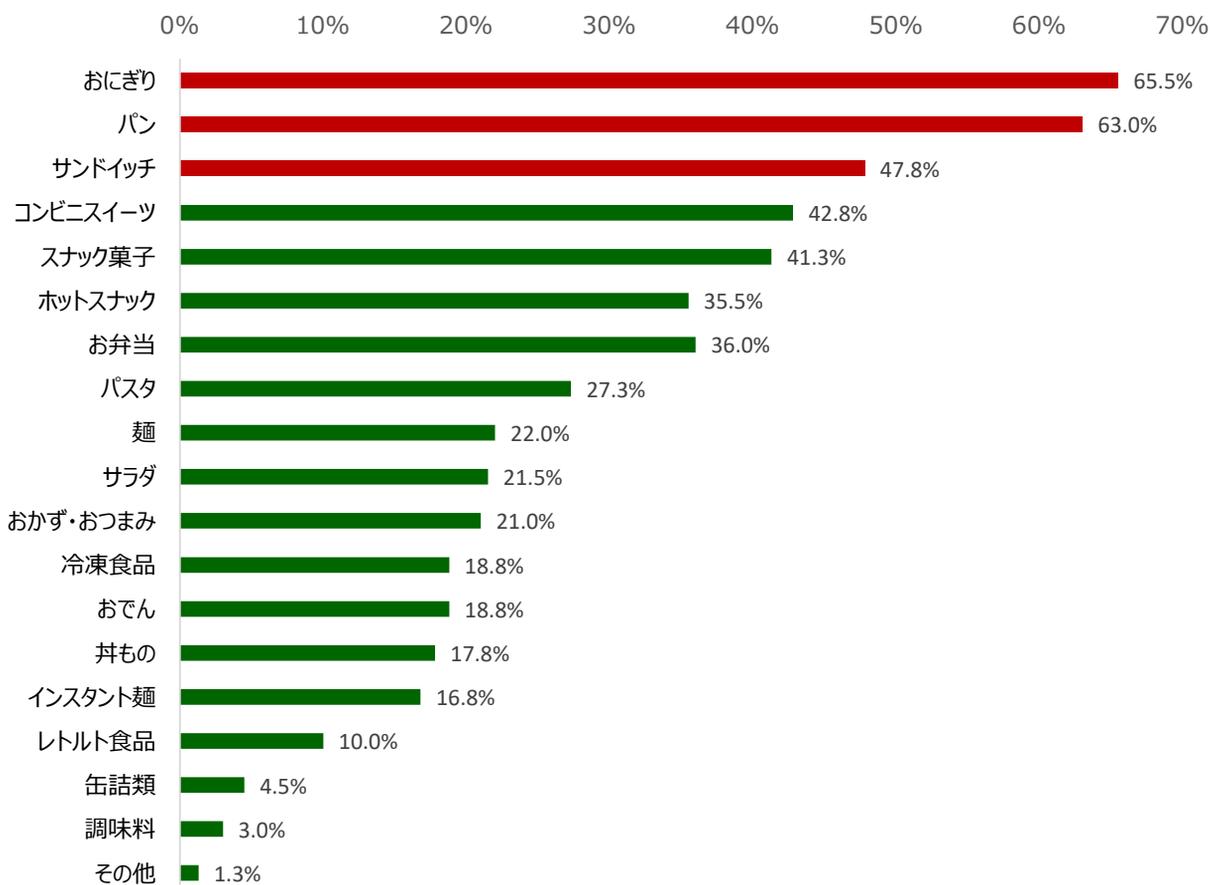
Q5.コンビニでいつも何を購入しますか？ 普段よく購入するものをお選びください。(複数回答)

(n=400)



Q6.コンビニでどのような食べ物をよく購入しますか？ 普段よく購入するものをお選びください。(複数回答)

(n=400)

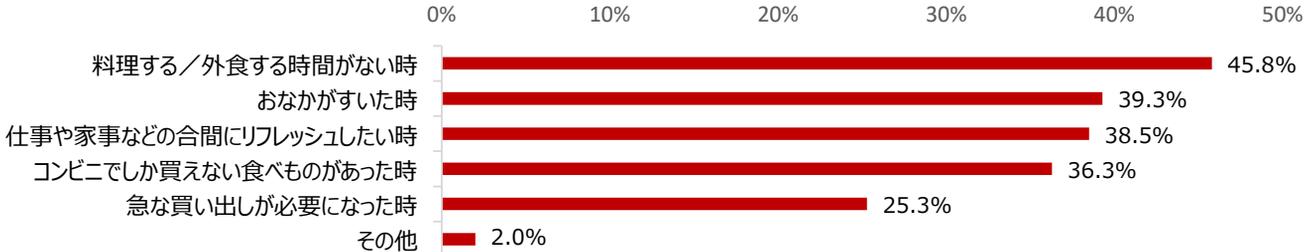


女性は「健康的」、男性は「安さ」を最も重視する傾向に。 男女ともに「料理をする/外食する時間がない時」に コンビニを利用する人が多い。

「料理をする頻度」について聞いたところ、女性の83.0%、男性の54.5%が「週に一回以上」料理しており、さらに女性の54.0%、男性の13.0%が「毎日料理をする」と回答しました。また、「毎日複数回」コンビニで食事を購入している人でも、69.5%が週に1回以上料理しており、23.2%が毎日料理していることが分かりました。そして、「毎日複数回」コンビニで食事を購入する人のうちの33.7%が料理に使うようなストック食品を購入している人がいることが分かりました。また、日頃女性は平均で「42.1分」、男性は「24.2分」を食事の用意にかけていることが分かりました。

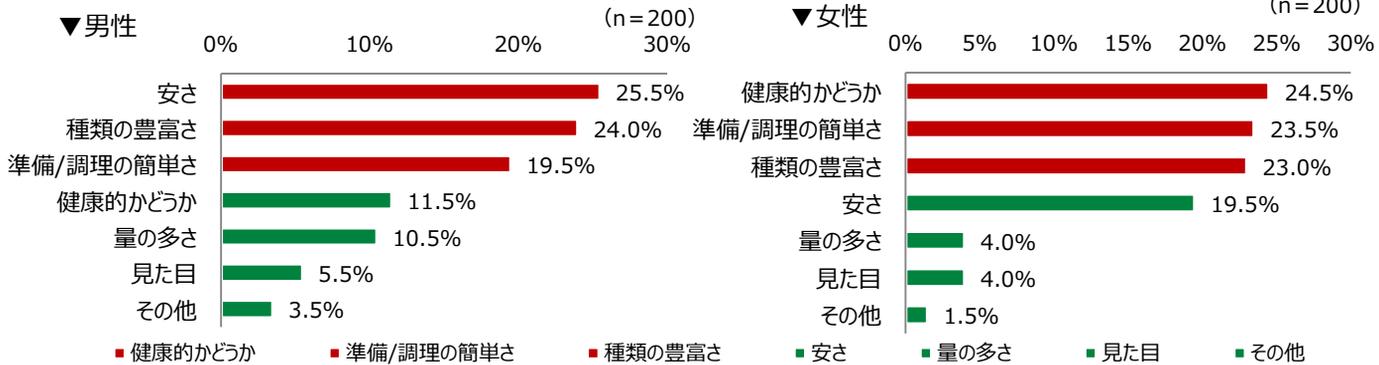
今回は全員を対象に「どのような時にコンビニで食べ物を購入するか」について質問したところ、男性は「料理する/外食する時間がない時」(45.0%)に続いて「おなかすいた時」(41.5%)、女性は「料理する/外食する時間がない時」(46.5%)に続いて「仕事や家事などの合間にリフレッシュしたい時」に(41.0%)と回答していることが分かりました。また、性年代別で見ると40代男性の50.0%は「料理する/外食する時間がない時」、30代女性の52.0%が「コンビニでしか買えない食べものがあった時」という特徴がみられました。

Q7.どのような時にコンビニで食べ物を購入しますか？(複数回答) (n=400)



「食事を選ぶ/作る際に最も重視していること」について質問したところ、全体の23.5%が「種類の豊富さ」、22.5%が「安さ」、そして21.5%が「準備/調理の簡単さ」を重視していることが分かりました。しかし、性別で見ると女性は「健康的かどうか」(24.5%)に次いで「準備/調理の簡単さ」(23.5%)を選んでおり、それに対して、男性は「安さ」(25.5%)や「種類の豊富さ」(24.0%)を重視しているという結果が出ました。

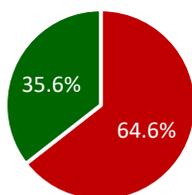
Q8.食事を選ぶ/作る際に最も重視していることは何ですか？



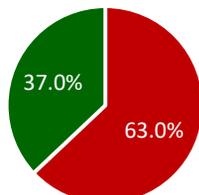
「コンビニで購入する食べ物の味に飽きたと感じた時にやってみたいこと」について質問したところ、「食事の味を調味料を加えて変えるなど簡単なアレンジをする」「今まで試したことのないジャンルの食べ物を購入する」「少量の食べ物をいくつか組み合わせる」ことをしたいと思っている人はすべて6割以上、その中でも「食事の味を調味料を加えて変えるなど簡単なアレンジをする」と回答した人が最も多い(64.6%)ことが判明しました。そして、コンビニで食べ物を購入する頻度が高いほど、買う食べ物は変えずに調味料を加えて味を変えるアレンジをしたり、今までやっていなかった組み合わせにチャレンジしたいと感じていることがわかりました。

Q9.コンビニで購入する食べ物に飽きたと感じた時に以下のどれをやってみたいと思いますか？ (n=400)

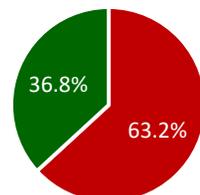
食事の味を調味料を加えて変えるなど簡単なアレンジをする



今まで試したことのないジャンルの食べ物を購入する



少量の食べ物をいくつか組み合わせる

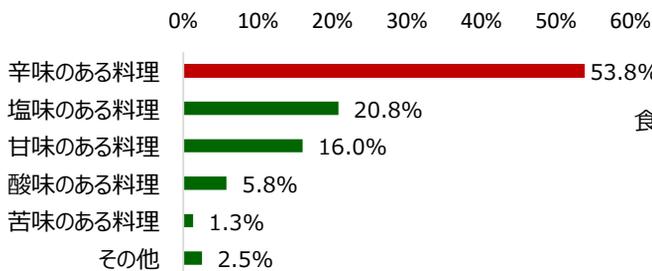


■ やってみたいと思う ■ やってみたくはない

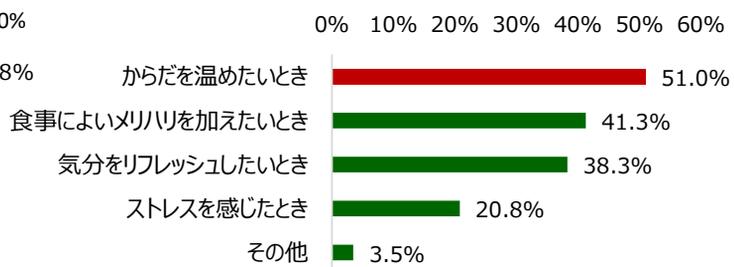
冬に最も食べたくなる味わいは「辛味のある料理」。男女ともに半数以上が「からだを温めたい時」に「辛味のある料理」を食べたくなると回答。半数以上の人々がTABASCO®ソースが好きと回答したものの、幅広い料理に取り入れている人は限定的。

「冬に最も食べたくなる味わい」について調査したところ、「辛味のある料理」が最も多い(53.8%)ことが判明しました。また、「辛味のある料理を食べたくなる時」について聞いたところ、1位が「からだを温めたいとき」(51.0%)、2位が「食事によりメリハリを加えたいとき」(41.3%)、3位が「気分をリフレッシュしたいとき」(38.3%)であることが判明しました。さらに、「辛味のある料理を食べたくなる時」が男女別でも変わらず、「からだを温めたいとき」と回答した女性は6割近く、男性でも4割以上いる結果となりました。

Q10. 冬に最も食べたくなる味わいはなんですか？ (n=400)



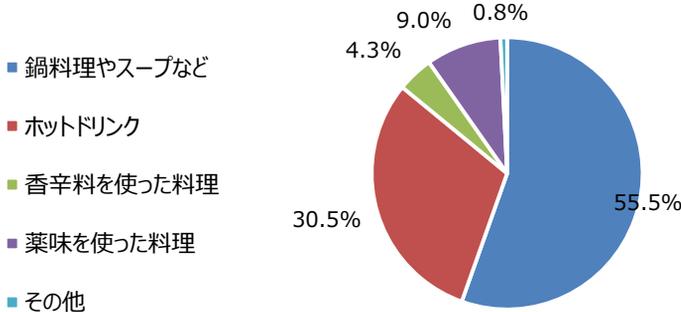
Q11. 辛味のある料理を食べたくなるのはどのような時ですか？ (n=400)



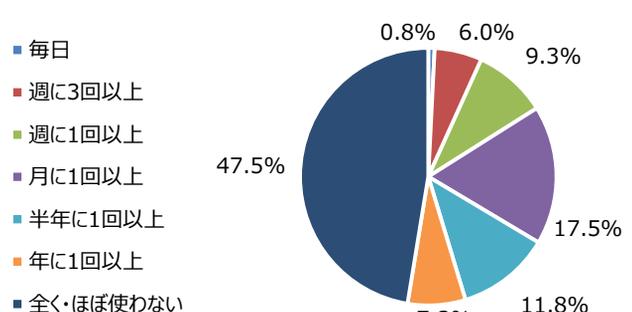
「どのような食べ物や飲み物で冬の冷え対策」をしているかについて質問したところ、「鍋料理やスープなど」(55.5%)、や「ホットドリンク」(30.5%)を積極的に取り入れていると答えた人が多く、汁物の食事や飲み物でからだを温めようとしている人が多いことが分かりました。

「TABASCO®ソースの好み」について聞いたところ、およそ半数以上(51.1%)がTABASCO®ソースが好きと回答しているものの、「週に1回以上」使っている人は6人に1人とどまっていることが判明。また、その使い道も「ピザ、パスタなどのイタリア料理」(56.0%)に限定されており、TABASCO®ソースの幅広い取り入れ方を未だ知らない人が多いことが分かりました。

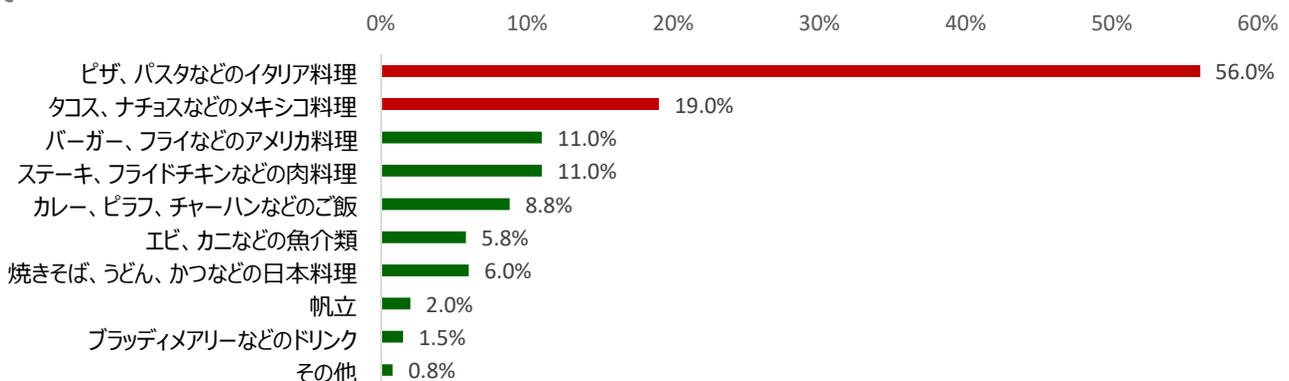
Q12. 冬に、食べ物・飲み物で冷え対策をする場合、どのようなものを選んで購入しますか？ (n=400)



Q13. 普段どのくらいの頻度でTABASCO®ソースを使いますか？ (n=400)



Q14. 普段、どの料理にタバスコを使いますか？ (複数回答) (n=400)



今回、意外性のある食べ物の組み合わせで人気のディスク百合おんさんに考案いただいた、

「コンビニで買う食事を使った」「¥300~600程度」「簡単に作れる」の3つの希望に応える、オリジナルの「TABASCO®ソース」と、スッキリした辛さの「TABASCO®ハラペーニョソース」の2種類を活用した簡単コンビニアレンジレシピ7品の組み合わせをご紹介します。

<レシピ①> コンビニで人気NO.1「おにぎり」を使ったレシピ

ピリ辛洋風おにぎり



材料

おにぎり（ツナマヨ）…………… 1個
 シーザードレッシング（別売）… 1個
TABASCO®ソース…………… 適量



シーザードレッシングとTABASCO®ソース特有の酸味は熱で飛び、濃厚ソースのようになります。香ばしい焼き目もたまりません！

作り方



①おにぎりとおにぎり用フィルムを外し、おにぎりにシーザードレッシングを伸ばす。



②好みの量のTABASCO®ソースをかける。



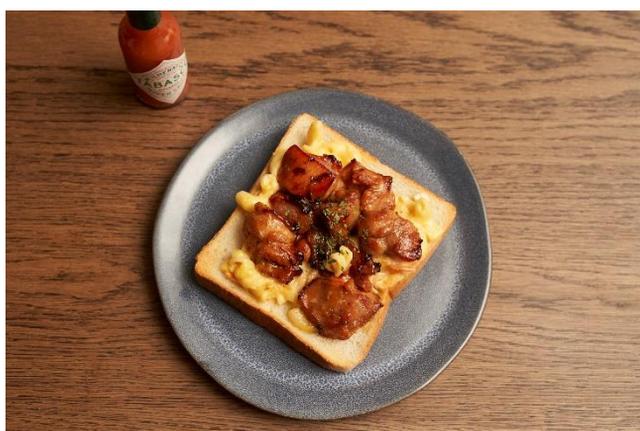
③オーブンでおにぎりの表面がこんがりきつね色になるまで焼く。



④焼いたおにぎりを海苔で巻いて完成。

<レシピ②> 炭水化物と肉系を組み合わせたスタミナレシピ

スパイシーてりたまトースト



材料

たまごマカロニサラダ…………… 1個
 焼き鳥（冷凍 or ホットスナック）…………… 1個
 食パン…………… 1枚
TABASCO®ソース…………… 適量
 （お好みで）ドライパセリ…………… 適量



元気がみなぎるパワーフード！熱々のトーストにTABASCO®ソースをかけるとスパイシーな香りが立ちます。

作り方



①食パンの上にたまごマカロニサラダをのせる。



②焼き鳥をのせる。焼き鳥の照り焼きソースも上から垂らす。



③オーブンで焼く。



④トースト出来たら好みの量のTABASCO®ソースをかける。お好みでパセリを散らして完成。

<レシピ③> 女性に人気な大人の味わいデザートのレシピ

ピリ辛フルーツゼリー



材料

パウチ入りゼリー …………… 1パック
 カットフルーツ …………… 1個
TABASCO®ハラペーニョソース …… 適量
 (お好みで) ミント …………… 適量



TABASCO®ハラペーニョソースのみずみずしい風味がフルーツを引き立てます。甘さ控えめが好みの方はフローズンフルーツがおすすめ！

*今回はピーチマンゴー味のゼリーとパイナップル、オレンジ味のゼリーとマンゴーの組み合わせを使用。

作り方



①パウチ入りゼリーをお皿に入れ、TABASCO®ハラペーニョソースをかけて混ぜる。



②パイナップルやフローズンマンゴーなどお好みのフルーツをのせる。お好みでミントを飾り付けて完成。

<レシピ④> いつものコーヒーにひと工夫！体を温めるドリンクレシピ

スパイシーカフェモカ マシュマロのせ



材料

ホットカフェラテ …………… 1杯
 ブロックチョコレート …………… 2個
TABASCO®ソース …………… 適量
 (お好みで) マシュマロ …………… 適量



牛乳が入っているカフェラテと混ぜるとTABASCO®ソースの辛味がまろやかになり、スパイスがアクセントとなる大人な味わいのカフェモカになります！

作り方



①カップにブロックチョコを2個入れてコーヒーマシンで作ったカフェラテにTABASCO®ソースを数滴垂らす。



②お好みでカフェラテの泡の上にマシュマロをのせて完成。

<レシピ⑤> 健康重視の女性におすすめ！簡単リフレッシュサラダ

ピリ辛ドレッシングのサーモンキューブサラダ



材料

- 野菜スティック …………… 1個
- サラダフィッシュ（サーモン） …………… 1個
- TABASCO®ハラペーニョソース** …… 適量
- （お好みで）ドライパセリ …………… 適量



マイルドな味わいが好みの方は
サラダのドレッシングにピツリな
TABASCO®ハラペーニョソースを、
よりパンチを追加したい人は
TABASCO®ソースを
使うのがおすすめ！



作り方



①野菜スティックを角切りする。



②サラダフィッシュ（サーモン）を
角切りする。



③野菜スティックに付属している
味噌マヨネーズにTABASCO®
ソースを混ぜる。



④作ったソースと角切りにした野菜
スティックとサーモンを混ぜる。お
好みでパセリを散らして完成。

<レシピ⑥> いつもの味わいに調味料を加えた簡単アレンジレシピ

洋風クラムチャウダーうどん



材料

- クラムチャウダー …………… 1パック
- あさりの味噌汁 …………… 1個
- 冷凍うどん …………… 1玉
- TABASCO®ソース** …………… 適量
- （お好みで）ドライパセリ …………… 適量



味噌によってコクが足されて、
和風のうどんと洋風なスープを
橋渡ししてくれます。さらにここへ
TABASCO®ソースが加わる事
で味にメリハリが付きます！



作り方



①冷凍うどんをレンジで解凍する。



②クラムチャウダーをレンジで温める。



③解凍したうどんをお皿に入れ、味噌
汁のあさり味噌汁と味噌小さじ1杯をのせ
て、温めたクラムチャウダーをかける。



④お好みの量のTABASCO®ソース
をかける。お好みでパセリを散らし
て完成。

<レシピ⑦> 冬にからだを温めるスープのレシピ

旨辛豆乳豚汁



材料

カップ豚汁 …………… 1個
調整豆乳 …………… 1個
TABASCO®ソース…………… 適量
刻みネギ（お好みで） …… 適量



豚汁に豆乳をプラスするとグッと濃厚になり、とろみが出て和風シチューのような味わいに！TABASCO®ソースのしっかりとした辛さで体が一層温まります。

作り方



①調整豆乳を温める。



②カップ豚汁を温めた調整豆乳で溶く。



③TABASCO®ソースを入れて混ぜる。お好みで刻みネギをのせて完成。

ディスク百合おん（でいすくゆりおん）さん プロフィール



ナードコアテクノミュージシャン。テクノ系のDJやイベントなどで活躍中。山本さほの人気漫画『岡崎に捧ぐ』の登場人物、杉ちゃんのモデルでもある。

Twitter（@discyurion）に、随時コンビニかけ合わせグルメをアップ。コンビニで手に入る食品を合わせて新しい料理を作りあげる「コンビニかけ合わせグルメ」を紹介する人として様々な媒体に取り上げられ、同名の書籍もスモール出版より発売中。

レシピ①・②・④・⑥・⑦で使った TABASCO®ソース

「TABASCO®ソース」は、1868年の誕生から150年以上、製法と原材料がほとんど変わっていない、TABASCO® Brandを代表するマキルヘニー社のオリジナルのレッドペパーソースです。原材料は、家族代々受け継がれ、守られてきた「エアールム・タバスコペパー」、「ピネガー」、「塩」のたったの3つのみ。ホワイトオークバレルの中で最大3年間熟成させて作られています。辛いだけでなく、素材の味を引き出し、豊かな深みをプラスする、どのような料理にも合うスタンダードのソースです。

■ 販売開始：1868年

600 - 1200 1500 - 2500 2500 - 5000 7500 - 10000

■ スコヴィル辛味単位：2,500 ~ 5,000

※ スコヴィル辛味単位は、トウガラシ属の植物の果実に含まれるカプサイシンといった辛味物質の割合を測定します。

■ 相性：肉料理、卵料理、パスタソース、ピザ、牡蠣、ブラッディメアリー など



レシピ③・⑤で使った TABASCO®ハラペーニョソース

マイルドな緑のハラペーニョペパー、ピネガー、岩塩を使用した、スツクリとした心地良い刺激のある味が特徴です。TABASCO®ソースよりも辛味単位は低いですが、さまざまな レシピや料理に特徴的な風味を加えます。

■ 販売開始：1993年

600 - 1200 1500 - 2500 2500 - 5000 7500 - 10000

■ スコヴィル辛味単位：600 ~ 1,200

■ 相性：メキシコ料理、野菜料理、ドレッシング、カクテル(マルガリータ、ピニャコラーダ)



【調査概要】

調査対象者：全国20~50代男女 計400名

調査期間：2019年10月26日~27日

調査方法：インターネット調査

※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「TABASCO® Brand調べ」とご明記ください。

マキルヘニー社 (McIlhenny Company) について

1868年創業のマキルヘニー社は、現在世界で195以上の国や地域、25カ国の言語で販売されている「TABASCO®ソース」の製造会社です。150年以上の歴史を持ち、TABASCO® Brandのオリジナルレッドソース、ハラペーニョソース、ガーリックソース、チポトレイソース、ハバネロソース、スコピオンソースなど、数々のペパーソースを販売しています。

■ 日本公式 Instagram: <https://www.instagram.com/tabascojapan/>

■ 日本公式 Facebook: <https://www.facebook.com/TabascoJapan/>

■ TABASCO® Brand 360: https://youtu.be/UP_Wut3JLP4

