

【50歳からのハルメク世代に聞く なんでもランキング】  
50歳以上の女性が選ぶ「好きなおでんの具」ベスト3は  
「大根」「玉子」「こんにゃく」  
美味しさ以外に低カロリー、高たんぱく質なども選ばれたポイント

女性誌販売部数 No.1 (※1) 雑誌「ハルメク」などのマーケティングやリサーチのコンサルティングを通じて、50代以上のインサイトを日々探求する「ハルメク 生きかた上手研究所」は、50代以上の女性（事前調査 508名、本調査 529名）へのアンケート結果をもとにした「50歳からのハルメク世代に聞くなんでもランキング」を公開しました。テーマは「好きなおでんの具は？」です。

(※1) 日本ABC協会発行社レポート(2024年1月~6月)



【調査概要】

事前調査と本調査に分けて調査を実施。事前調査では「好きなおでんの具」を1名あたり3つまで自由記述で聴取し、回答が多かった20品目を選抜した。本調査では20品目についてそれぞれ7段階で評価を得た。

調査の方法：WEB アンケート

調査の対象：全国 50~86歳の女性

調査実施日：事前調査 2024年9月24日(火)~9月27日(金)

本調査 2024年10月8日(火)~10月11日(金)

回答者数：事前調査 508名 本調査 529名

※本調査は50代、60代、70代以上が均等になるよう再集計した。

本文中の回答者数は再集計後の人数。

調査主体：株式会社ハルメク・エイジマーケティング ハルメク 生きかた上手研究所

【集計方法】

各具材の評価（7段階）に応じて配点し、ランキングを算出した。

[質問] あなたは次の「おでんの具」がどのくらい好きですか。

[配点] とても好き：100点、好き：85点、まあ好き：65点、どちらともいえない：50点、あまり好きではない：35点、好きではない：15点、全く好きではない：0点

なお、具材について「おでんには入れない」「この食べ物がわからない」と回答した方は集計から除外。

※調査主体の「ハルメク 生きかた上手研究所」所長への取材、コメント提供も可能です。

※本リリース内容を掲載いただく際は、出典「ハルメク 生きかた上手研究所調べ」と明記をお願いいたします。

## 【 調査サマリ 】

### 1位 大根

理由1位は「味がしみておいしい」。2位は「定番・おでんには欠かせない」、3位には「おでんの出汁に合う」が入った。なおこれらの理由は2位 玉子、3位 こんにゃくにも共通している。4位は「野菜が摂れる」が入り、おでんの具材の中では数少ない野菜アイテムであることも支持理由となっている。

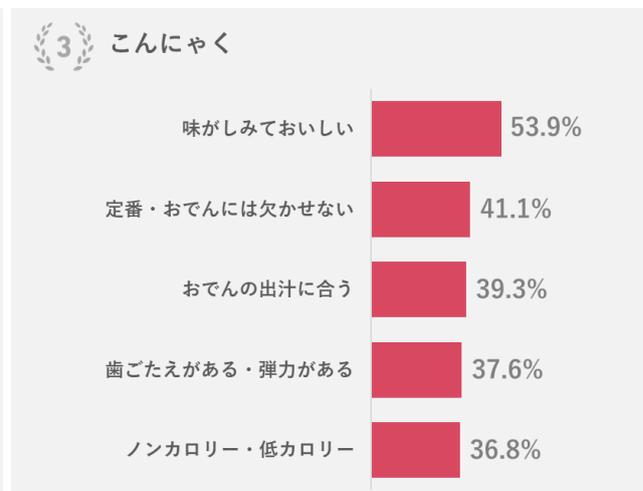
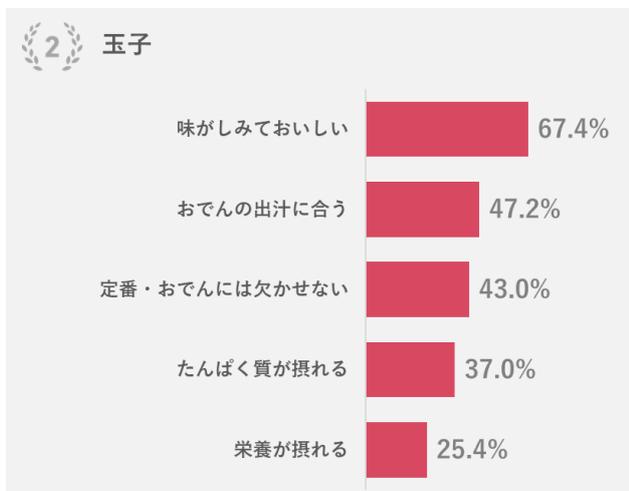
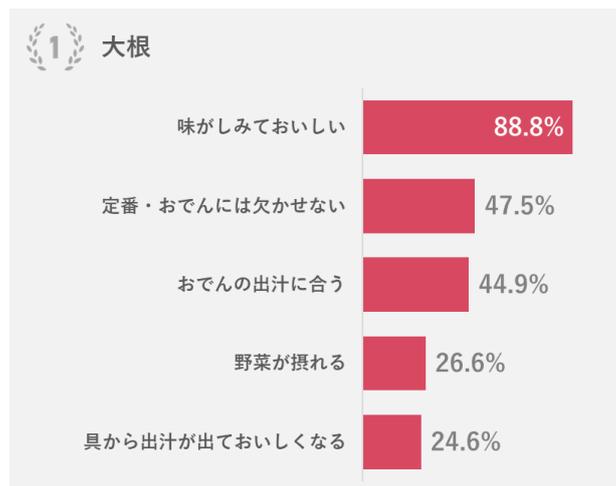
### 2位 玉子

理由1位～3位は順位の入れ替わりはあるものの1位の大根と同様。4位以下には「たんぱく質が摂れる」「栄養が摂れる」など、栄養重視の理由も見られた。

### 3位 こんにゃく

理由1位～3位は順位の入れ替わりはあるものの大根、玉子と同様。理由4位には「歯ごたえがある・弾力がある」、5位には「ノンカロリー、低カロリー」がランクインした。

## ■その「おでんの具」が好きな理由（ランキングTOP3の理由5位まで）



■「好きなおでんの具」ランキング（50歳以上女性：529名）

※7段階評価の配点（ウエート平均）によるランキング。なお、小数点第2位以下含めてランキングしている。

全体					
1位	大根	91.2	11位	じゃがいも	73.2
2位	玉子	87.4	12位	はんぺん	72.2
3位	こんにゃく	82.3	13位	ちくわ	71.1
4位	糸こんにゃく/白滝	79.3	14位	タコ	71.1
5位	餅入り巾着	79.2	15位	つみれ	71.0
6位	ごぼう巻/ごぼ天	76.7	16位	さといも	70.8
7位	昆布	76.5	17位	豆腐/焼き豆腐	67.7
8位	さつま揚	75.2	18位	ちくわぶ	64.6
9位	がんもどき	74.6	19位	牛すじ	64.1
10位	厚揚げ	74.1	20位	すじ(魚)	57.5

	50代		60代		70代以上	
1位	玉子	90.5	大根	92.8	大根	91.1
2位	大根	89.9	玉子	86.7	玉子	85.1
3位	こんにゃく	80.1	こんにゃく	83.0	こんにゃく	83.8
4位	餅入り巾着	80.0	餅入り巾着	80.5	糸こんにゃく/白滝	80.1
5位	糸こんにゃく/白滝	79.5	糸こんにゃく/白滝	78.2	ごぼう巻/ごぼ天	78.7
6位	昆布	77.1	ごぼう巻/ごぼ天	76.8	さつま揚	78.2
7位	タコ	75.9	じゃがいも	76.2	昆布	77.5
8位	ごぼう巻/ごぼ天	74.5	さつま揚	75.4	がんもどき	77.1
9位	厚揚げ	74.5	昆布	75.0	餅入り巾着	77.0
10位	さつま揚	72.2	がんもどき	74.6	ちくわ	74.9
11位	つみれ	72.2	はんぺん	73.9	厚揚げ	74.1
12位	がんもどき	72.1	厚揚げ	73.8	じゃがいも	73.4
13位	はんぺん	70.2	さといも	72.4	はんぺん	72.6
14位	じゃがいも	69.9	つみれ	70.7	さといも	71.1
15位	牛すじ	69.2	タコ	70.5	つみれ	70.3
16位	さといも	68.7	ちくわ	70.4	豆腐/焼き豆腐	67.8
17位	ちくわ	68.2	ちくわぶ	68.1	タコ	67.4
18位	豆腐/焼き豆腐	67.8	豆腐/焼き豆腐	67.5	ちくわぶ	61.8
19位	ちくわぶ	64.1	牛すじ	62.3	牛すじ	61.1
20位	すじ(魚)	60.2	すじ(魚)	57.0	すじ(魚)	55.6

## ■地域別に見た「好きなおでんの具」

(ウェート平均値に10ポイント以上の差があったものにピンクの網掛け)

	東日本		西日本	
1位	大根	91.4	大根、玉子	90.8
2位	玉子	86.0		
3位	こんにゃく	81.6	こんにゃく	83.9
4位	昆布	79.9	餅入り巾着	82.2
5位	糸こんにゃく/白滝	78.9	糸こんにゃく/白滝	80.2
6位	餅入り巾着	78.0	厚揚げ	79.1
7位	さつま揚げ	76.4	ごぼう巻/ごぼ天	78.7
8位	ごぼう巻/ごぼ天	75.8	じゃがいも	77.2
9位	がんもどき	75.2	さといも	73.9
10位	はんぺん	74.7	がんもどき	73.2
11位	つみれ	72.2	さつま揚げ	72.5
12位	厚揚げ	71.9	タコ	72.4
13位	じゃがいも	71.5	牛すじ	71.1
14位	ちくわ	71.4	ちくわ	70.5
15位	タコ	70.6	豆腐/焼き豆腐	69.0
16位	さといも	69.5	つみれ	68.0
17位	豆腐/焼き豆腐	67.2	昆布	67.8
18位	ちくわぶ	66.8	はんぺん	65.6
19位	牛すじ	60.8	ちくわぶ	57.0
20位	すじ(魚)	58.6	すじ(魚)	53.8

※「東日本：北海道・東北・関東甲信越・東海」「西日本：北陸・近畿・中国・四国・九州・沖縄」として集計。

## ■好きな理由（事前調査の自由回答を抜粋）

### 1位 大根

- ・しみしみホクホクで少～し苦みがあり、おでんには欠かせない品（56歳）
- ・だしがじんわり染みて、かんだ瞬間に流れ出してくるときの多幸福感がたまらない（57歳）
- ・大根そのものが好きで、特におでんの出汁が染みているアツアツの大根は寒い冬に最高の食べ物だと思うから（65歳）
- ・だしがしみて柔らかく口に入れて時じわーと広がるうまさがとても幸せな気持ちになり、人に優しくなる（66歳）
- ・ホロホロと口の中で崩れておいしい（69歳）
- ・じゅわっと味が染みて柔らかで好き。でも関西育ちなので濃い色のはダメです（76歳）

### 2位 玉子

- ・むかしから好きでした。栄養豊富でまろやかな感じが好きです。お醤油の出汁と合います（50歳）
- ・白身のプリプリと黄身のマッタリした感じがおいしい。2つに割って汁を黄身にかけながら食べるとたまらない（56歳）

- ・半熟卵を火が通らない様に後から入れた卵のトロツとした食感も煮込んでホクホクした黄身も大好きだから (61 歳)
- ・モサモサ感が好きです (66 歳)
- ・単純に混ぜ物がないタンパク質で味がすっかり入った感じが好きです (76 歳)

### 3位 こんにゃく

- ・弾力とアツアツとしみしめを楽しめるし低カロリーだから気兼ねなく食べられる (56 歳)
- ・いつもは脇役の具だが、おでんの中で存在感を出している。スープの温かさにピッタリはまる (59 歳)
- ・こんにゃくだけだと味気ないけど、おでんの中にあるとおでんという気がして好き (64 歳)
- ・甘くない味付けのこんにゃくはおでんだけです。昔はダイエットによく食べました (67 歳)
- ・コリコリとした歯触りのこんにゃくも微妙な歯触りのしらたきも大好き (70 歳)
- ・あっさりしておいしい。カロリーが低いので、たくさん食べられる (74 歳)

#### ■その他のおでんの具 (事前調査の自由回答を抜粋)

- ・昆布：昆布好きには、たくさん食べられて嬉しい (57 歳) /子供の頃から、母に必ず食べるように言われたおいしい素材。美しい髪になりますように (62 歳) /昆布を食べるのは、佃煮かお正月の昆布巻ぐらいしかありませんので、おでんにはスタメンとしていれます (67 歳)
- ・ちくわぶ：これを入れる人は珍しいと聞くが、関東はわりとあるのではないかと思います。あのお餅のようなモチモチ感が凄く良い (55 歳) /関西のおでんには無いので大人になってから知ってワクワクする (65 歳) /岩手にはなく、出会ってから好きになり、はずせなくなった (69 歳)
- ・牛すじ：あんまり入れないので入っているとテンションが上がる。とろとろに煮込まれているのがおいしい (55 歳) /こりこりしておいしい (69 歳) /三つ子の魂百まで…故郷の味！これで育ちました (71 歳)
- ・はんぺん：ふわふわ柔らかくてたんぱく質も摂れるから (58 歳) /ぷっくりとしたはんぺんもいいけど、汁を吸ってしんなりとなったのも好き (63 歳)

※事前調査の自由回答において、「好きなおでんの具は) 特にない」は 508 名中 0 名だった。

## 【専門家の見解】

ハルメク 生きかた上手研究所 所長 梅津 順江（うめづ ゆきえ）

2016年3月から現職。主に年間約900人のシニアを対象にインタビューや取材、ワークショップを実施。



### おでんの具を選ぶことはエンタメ。古今東西おでんをオノマトペで食べ語ろう

木枯らしが吹いて、やっと温かい食事を食べたいと思う季節になりました。おでんが恋しい時期になりました。平均年齢 64.9 歳女性の好きなおでんの具は、1 位「大根」、2 位「玉子」、3 位「こんにゃく」でした。年代差や地域差はありましたが、TOP3 は変わりません。ランキングで必ずみられる「特にない」と回答した人は今回いませんでした。

なぜ「おでん」の話になると、饒舌に語るのでしょうか。幼い頃の思い出や会話、地域や故郷のおでん自慢、旅をした時の体験、こだわりのマイおでんの紹介…と古今東西、ネタが尽きません。各々、外せないスタメンと二軍（控え）があり、普段は選ばないイレギュラーが登場し、メのメンツも決まっている。おでんにかけてきた愛と年期からか、つい口から好きな理由がこぼれます。自由記述には「ハフハフ」「ホクホク」「しみしみ」「ふわふわ」「ホロホロ」「ぶりぶり」「こりこり」「つるつる」「もちもち」「モサモサ」「アツアツ」「ワクワク」など、数多くのオノマトペで溢れました。頭で考えるより先に身体が求めてしまう、おでんへの愛情がこぼれてしまう、といったところでしょう。おでんの魅力は「過去や経験を辿りながら独自の世界にワープできる」、「それぞれの具材が歴史や文化のウンチクをまとって、そこから選べる」こと。みんなちがって、みんないい。各々独特な個性を持ちながらも、だし汁に浸かって仲良く調和しています。案外と、おでん種の選択は奥深さがあり、日本の伝統食エンタメなのかもしれません。

このランキングをみたあなた。「今日はおでんにしようかしら」という心持ちになったに違いありません。このネタが寒い季節の食卓を彩るネタのひとつになれば嬉しいです。誰もが思うだけでほっこりとした幸せになるおでんの具を語らいながら、今冬もおでんの自分史をつむいで参りましょう。

### ■女性誌販売部数 No.1！ 50代からの生きかた・暮らしかた応援雑誌「ハルメク」

50代からの女性が前向きに明るく生きるための価値ある情報をお届けしています。健康、料理、おしゃれ、お金、著名人のインタビューなど、幅広い情報が満載です。また、雑誌「ハルメク」の定期購読者には、本誌とともに提供するカタログと、オンラインでの通信販売を行っています。販売している商材は、ファッション・インナー・コスメ・美容・健康など多岐にわたり、独自のシンクタンクである「ハルメク 生きかた上手研究所」を通じて利用者の声を徹底的に調査、反映した商品開発で、多くの女性から支持を得ています。

### ■ハルメク 生きかた上手研究所のシニアリサーチデータは、「[ハルメク シニアマーケティングLAB](#)」で掲載しています。

「ハルメク シニアマーケティング LAB」は、ハルメク世代（シニア）を顧客とする企業にとって有益な情報をお届けしている情報サイトです。ハルメクグループが提供する定期購読誌や通販等を通じて得たマーケティングデータや記事、シンクタンク「ハルメク 生きかた上手研究所」の調査レポートなど豊富な情報が満載です。