

2019年(令和元年)度水産物消費嗜好動向調査

男女1000人に聞いた食事・調理・魚食動向

2019年(令和元年)9月

一般社団法人 大日本水産会

はじめに

2019年9月

一般社団法人大日本水産会魚食普及推進センターでは、本年6月に株式会社ぐるなび総研に依頼して、「2019年（令和元年）度水産物消費嗜好動向調査」をおこないました。

今回は昨今のサバ・サバ缶ブームや練り製品の消費拡大をうけて、その実態も調査項目に加え、対象を20代～60代の男女1000人とし、ほぼ男女半々の回答を得ました。

調査は生鮮水産物の消費動向なども聞いていますが、先に述べた缶詰や練り製品の項目に加え、内食・中食・外食の傾向、家庭での調理実態なども調査しているのが特徴です。

これまでの一般消費者向け調査では、対象は家庭の主婦や女性に限られてきましたが、今回は男性も調査対象に加えることで、単身世帯の増大なども考慮しながら男性の調理や水産物摂取の実態や動向なども把握できるように努めました。

本報告書が現在の魚食の実態把握と、今後の魚食普及活動の拡大に資することになれば幸いです。

一般社団法人大日本水産会
魚食普及推進センター

目 次

調査概要	P 1-4
調査結果概要	P 5-7
調査結果サマリー	P 9-20

= 調査結果 =

調査結果詳細	P 21-63
調査票	P 65-77

■ 調査概要 ■

■ 背景 ■

日本人の水産物消費はここ 20 年近く右肩下がりが続いており、これに対してここ数年来ファスト・フィッシュやプライド・フィッシュなどの、消費者の要求に合致するような簡単・簡便な水産食品や本当に美味しい漁師が勧める水産物などが紹介されてきた。昨今のサバブーム・サバ缶ブーム、カニカマの消費拡大などはテレビや新聞などマスコミの影響が大きいとはいえ、これまで水産業界が行ってきた水産物消費拡大運動、とりわけ水産物の健康機能性に注目した魚食普及活動の一つの成果の現われとも考えられる。

また消費者層も少子高齢化や貧富の格差拡大の中で、有職女性や単身世帯の拡大など、これまでの「核家族世帯」だけでは把握しきれない面が出てきており、家庭での食事傾向や中食・外食の活用なども変化しているように思われる。

これらの変化を踏まえながら、今後の魚食普及活動に資するために「水産物消費嗜好動向調査」を行う。

■ 目的 ■

水産商材として、ここ 1～2 年のサバブーム・サバ缶ブームや、カニカマに代表される練り製品の消費拡大の動向をうけ、消費者の意識を調査すると同時に、摂食機会・場所としての内食・中食・外食の実態を調査することで、水産物の消費機会の傾向を把握する。

男性も含めた家庭での調理実態を知ること、有職女性や単身世帯が増加している家庭料理における消費者の意識・要求などを把握する。

■ 調査対象 ■

- ・全国 20 - 60 代男女

■ サンプル数 ■

- ・1000 サンプル

■ 調査方法 ■

- ・WEB アンケート

■ 実施期間 ■

- ・2019 年 6 月 12 日（水）～ 6 月 17 日（月）

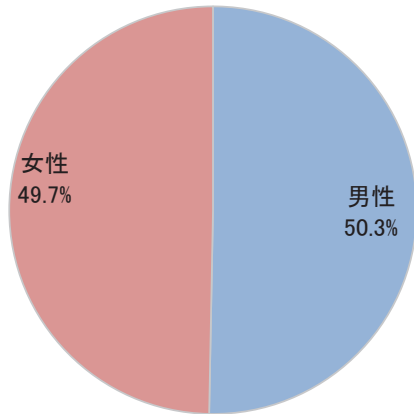
■ 特記事項 ■

- ・集計件数 n=30 未満の結果は、サンプル数が少なすぎるため参考扱いとします。
※ n=30 未満のセルは文字をグレー表記。

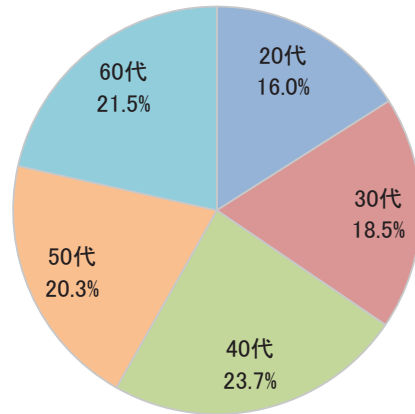
調査概要② 回答者属性

%ベース：全対象者
n = 1000

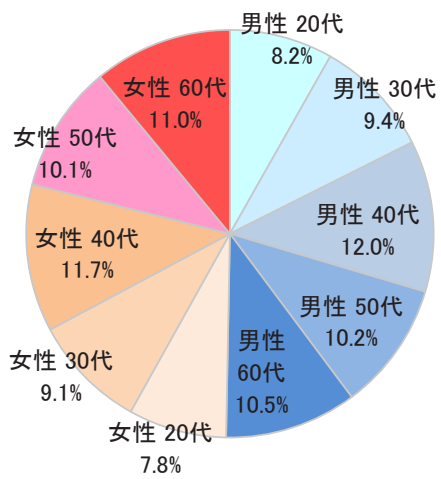
性別



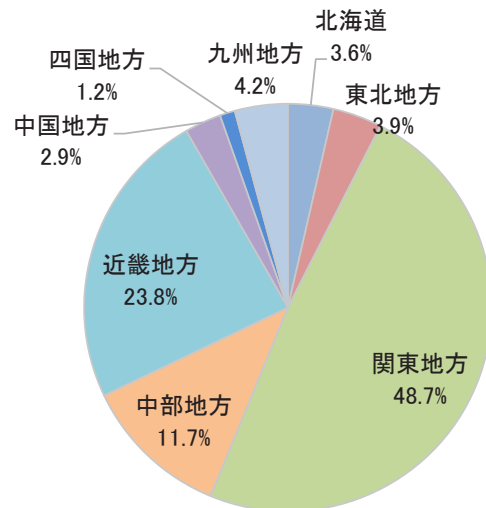
年代別



性年代別



居住地

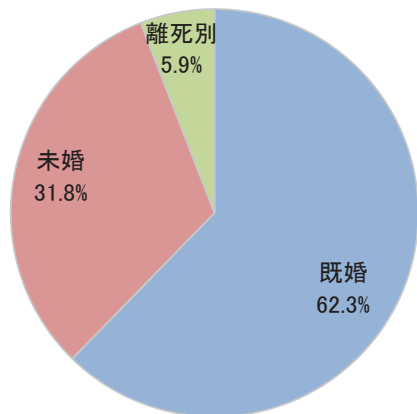


調査概要③ 回答者属性

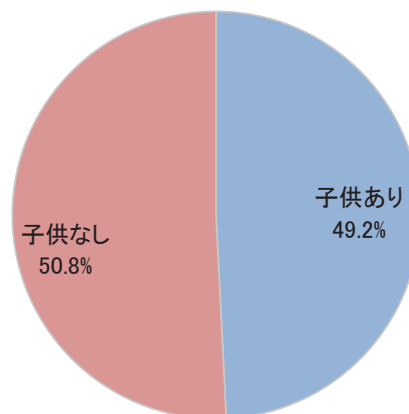
%ベース：全対象者

n = 1000

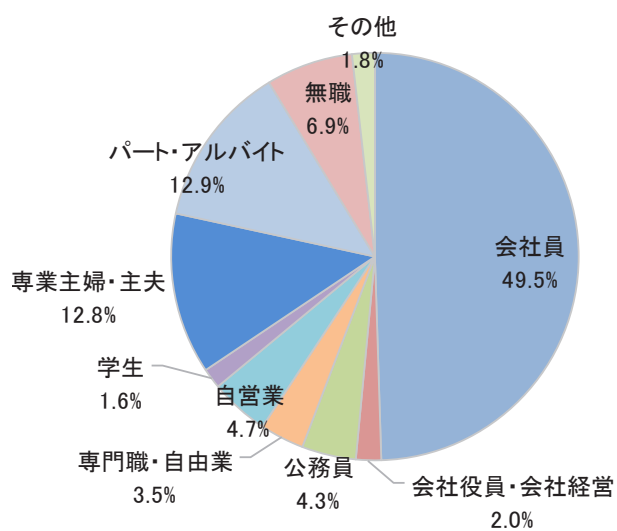
未既婚



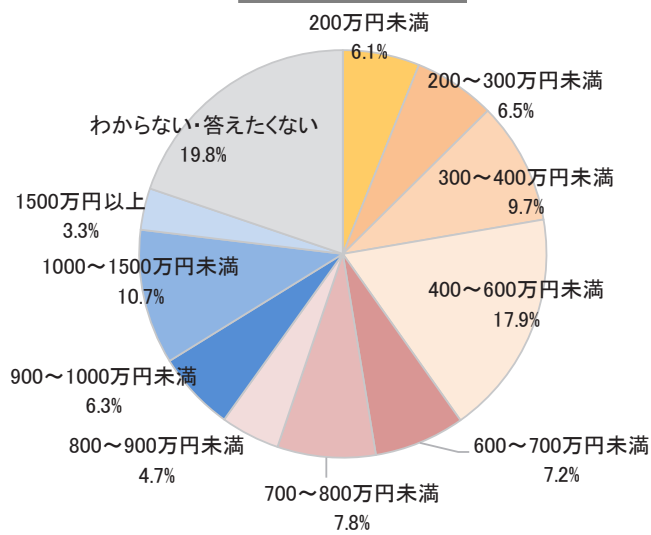
子ども有無



職業



世帯年収



■ 調查結果概要 ■

■ 総合分析 ■

今回の消費嗜好動向調査は、男性回答者が半分入ったこと、缶詰や練り製品の質問項目を独立させたことなどから、これまでの調査にはなかった結果も見られる。

最近増えた海産物料理として缶詰や練り製品が挙げられた。これはサバ缶ブームやカニカマ消費増を裏付けているが、大きな流れとしては、消費者の健康志向がベースにあって、それに加えて調理の時間短縮をもたらす簡単・簡便な利用形態として缶詰や練り製品が使われていることの現われと思われる。それは【「調理時間の短縮や片付けの手間を減らすこと」について現在行っていること】が、「簡単調理のレシピの利用」や「加工品や冷凍食品・缶詰・惣菜を取り入れ」といった回答に表れている。

また「調理男子」がかなり高い比率でいることも分かった。内容を見ると、残念ながら「調理男子」は、現状では若者を中心にほとんど肉料理を行っているようである。また中高年層の「調理男子」は、魚介料理も手がけている様子も見られ、これらの層に簡単便利な魚料理をアピールする方法も検討する必要があるかもしれない。

以下主要調査から結果を簡単に紹介し、調査結果サマリーにご案内する。

[魚料理と肉料理の印象]

- ✓ 魚料理の印象のベスト3：旬の美味しさがある、低カロリー、健康に良い
- ✓ 肉料理の印象のベスト3：食べごたえがある、味が濃いめ、食感が良い [Q2]

[日本人の魚好きは変わらない]

- ✓ 魚料理が好きか、嫌いかの単純な質問では、94% が好きと答えている。 [Q3]

[海産物料理の摂食機会が増えたのは缶詰、海藻類、寿司・刺身]

- ✓ ここ数年の海産物料理を食べる機会の増減を聞いたところ、「増」が大きかったのは「缶詰」、「海藻類のパック品」、「寿司・刺身」。「減」が大きかったのは「揚げ物」「煮魚」。 [Q6]

[内・中・外食で海産物を食べる機会が増えたのは内食]

- ✓ ここ数年で海産物を食べる機会が増えたのは内食が一番多く、外食はほとんど増えていない。 [Q8]
- ✓ 家庭（内食）で「週 4~5 日」「ほぼ毎日」海産物を食べるコアな消費者は 35%。「週に 2~3 日」「週に 1 日」が合わせ 46% あり、この層の摂食回数を増やすことが消費拡大につながる。 [Q7]

[缶詰・練り製品の摂食は増加]

- ✓ ここ数年で缶詰・練り製品の摂食機会は増えたか、減ったかの質問に対し、増えた割合の高かったのが 1 位サバ缶、2 位イワシ缶、3 位カニカマとなり、現在のブームを裏付けている。

[Q12]

- ✓ 月間推定摂食日数では多い順に、ちくわ 4.1 日、カニカマ 3.8 日、かまぼこ 3.1 日と練り製品が多く、水産缶詰のツナ缶 2.6 日、サバ缶 2.3 日と続き、**あと 1 日（1 回）増やせれば、大幅な需要増が期待**できる。[Q11]

[家庭調理の意識は健康、時短、コスト]

- ✓ 「週に 1 回以上」調理・準備する割合は全体で 75% であり、女性で 89%、男性で 60% いる。**「調理男子」の比率は結構高い。**[Q23]
- ✓ 男性の中で「週に 1 回以上」調理・準備する年代別割合は、20 代 67%、30 代 63%、50 代 60%、40 代と 60 代が 57% となり若い男性の方多い。ただし「週に 4~5 日」「ほぼ毎日」は 50 代 23%、60 代 22%、40 代 16%、20 代 13%、30 代 9% と中高年者の方が多い。**若い男性は中食、外食を組み入れており、中高年層は自宅調理が多い傾向**が見える。[Q23]
- ✓ 家庭料理で現在行っていることや、今後行いたいことのベスト 3 は①**健康に良い料理**、②**調理・後片付け時間の短縮**、③**コストを下げる** である。特に「健康に良い料理」のために行っていることベスト 3 は、①野菜を多く取り入れる、②塩分を控える、③大豆製品を多く取り入れる、となり「魚を多く取り入れる」は 5 位であった。[Q27][Q29]

[家庭調理は肉料理が圧倒的に多く、海産物調理には時短商品を使う]

- ✓ 海産物の調理・準備の割合は、「週に 1 回以上」が全体では 76% と変わらないが、女性で 80%、男性で 67% となり女性で 1 割減り、男性で 1 割増えている。**男性中高年者の自宅調理が多いのは海産物調理**をしているからとも言えそうである。[Q33]
- ✓ 家庭で海産物を調理・準備するときの海産物購入形態のベスト 3 は、①下処理（頭・エラ・内臓取り）されたもの、②練り製品、③缶詰となり、**調理の時短形態商品**が多い。[Q33][Q36]
- ✓ 家庭での料理・準備で肉料理と海産物料理のどちらが多いかを聞くと、全体の 59% は肉料理の方が多く、海産物が多いと答えたのは 12% であり、**圧倒的に肉料理に片寄っている**。特に男性 20 代は肉料理 75%、海産物 4%、男性 30 代は肉 61%、海産 5% で、若い「調理男子」は肉料理をしているようだ。（若い女性を見ても 30 代は肉 75%、海産 8%、20 代は肉 62%、海産 9% と男性に負けずに肉を調理している。）[Q34]

以上

■ 調査結果サマリー ■

Ⅰ A. 家庭料理ニーズ

(1) 普段の家庭料理に対するニーズ (Q1)

普段の家庭料理におけるニーズを探るために16項目の中で家庭料理に求めていることを聞いたところ、「健康によい」「旬の美味しさがある」「栄養価が高い」が上位にあげられ、「ヘルシーニーズ」がうかがえる。16項目を「ヘルシーニーズ」「グルメニーズ」「食感ニーズ」「食べやすさニーズ」「食材の安心安全ニーズ」「味・風味ニーズ」の6カテゴリに分類して、どの性年代にニーズがあるかをみると、一般的に男性よりも女性の方にニーズがみられた。また世代間でも若者とシルバー層でニーズに違いがみられた。今後、魚食を喚起していく上で、性年代の家庭料理に対するニーズを捉えて訴求することが望ましい。

■ 普段の家庭料理に求めているもの

※各項目に対して回答が多かった性年代を抜粋

ヘルシーニーズ	
栄養価が高い	女性20代・30代・40代
健康によい	女性50代・60代
低カロリー	女性50代・60代
子供の成長によい	女性30・40代と男性30代
グルメニーズ	
旬の美味しさがある	女性50代・60代、男性60代
お酒にあう	男性40～60代
ご飯がすすむ	女性40代
脂が乗っている	男性20代

食感ニーズ	
食感がいい	男性60代
食べ応えがある	男性20代
食べやすさニーズ	
食べやすい	女性40代
食べるのに時間がかからない	女性30代
食材の安心安全ニーズ	
食材が安心安全である	女性50・60代、男性60代
無添加である	女性60代
味・風味ニーズ	
味が濃いめ	男性30代
においが気にならない	女性60代

■ B. 魚食の実態

(1) 魚食の好意度 (Q3)

魚料理を好きな人は9割と概ね好意を持っており、性年代でみても大きな差はなく、日本人の魚食嗜好は依然として衰えていないことがうかがえる。

(2) 魚食の実態 (Q4・Q5・Q6)

直近6ヶ月に摂食した魚料理では、「寿司・刺身」「焼魚」が8割超で上位にあげられており、特に「寿司・刺身」はどの性年代も摂食割合が8割を超える人気の料理と言える。摂食した料理の種類数では年代が高いほど多く、男女60代に多い傾向がある。男女60代は摂食する魚種の数も多く、現状の日本の魚食を牽引している層と考えられる。

ここ数年で摂食機会が増加傾向にある魚料理では「寿司・刺身」「缶詰」「海藻類パック」があり、特に「缶詰」の増加傾向は他よりも高く、今後も消費拡大が見込まれる料理と考えられる。

■各設問の選択肢の回答個数平均

	直近6ヶ月に 摂食した魚料理の数	普段よく 食べる海産物の数
全体	6.3	7.9
男性 20代	4.2	6.2
男性 30代	4.9	5.3
男性 40代	6.2	8.2
男性 50代	6.5	8.7
男性 60代	7.4	9.6
女性 20代	5.8	7.1
女性 30代	5.8	6.1
女性 40代	6.1	7.4
女性 50代	7.5	8.6
女性 60代	8.0	10.3

■ここ数年の魚料理の摂食機会の増減

	①増えた (%)	②減った (%)	①-② 差分(%)
寿司・刺身	25.7	9.0	16.7
焼魚	16.5	13.3	3.2
煮魚	11.8	18.4	-6.7
煮物(海藻類)	10.1	11.5	-1.4
蒸し焼	10.7	14.6	-3.9
揚げ物	10.4	22.2	-11.9
炒め物	7.9	12.6	-4.7
汁物	11.1	10.6	0.4
缶詰(缶詰を使った料理を含む)	29.7	9.4	20.3
練り製品(練り製品を使った料理を含む)	15.7	9.8	6.0
珍味(漬け海産物、干物、燻製など)	11.5	13.1	-1.6
海藻類のパック品(もずく、めかぶなど)	24.5	6.1	18.4

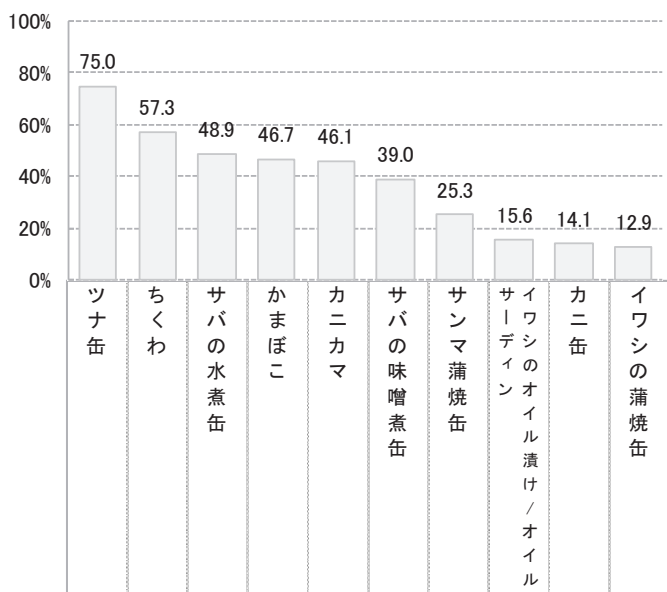
(3) 缶詰・練り製品の摂食実態 (Q10・Q11・Q12・Q13)

よく食べる缶詰・練り製品について、摂食者が多かったものとして「ツナ缶」「ちくわ」「サバの水煮缶」「かまぼこ」「カニカマ」が上位にあげられ、また、摂食頻度が高かったものでは「ちくわ」「カニカマ」「かまぼこ」「ツナ缶」「サバの缶詰」があげられており、この5項目は、摂食者数と摂食頻度ともに高い。

ここ数年で摂食機会が増加傾向にある製品では、「サバの缶詰」「イワシの缶詰」「カニカマ」があり、特に「サバの缶詰」は他よりも増加傾向がみられた。また、「サバの缶詰」「イワシの缶詰」の摂食の増えた人が、鮮魚の「サバ料理」「イワシ料理」への関心がどの程度高まったかについては、「サバの缶詰の利用者」で約7割、「イワシの缶詰の利用者」で約4割となり、魚の缶詰が鮮魚料理への消費意識を広げるきっかけになっていることがうかがえる。

■ 普段よく食べる魚の缶詰・練り製品

※全体TOP10抜粋



■ 摂食頻度

	推定平均 (月間日数)
サバの缶詰	2.3
イワシの缶詰	2.0
サンマの缶詰	2.0
ツナ缶	2.6
カニ缶	1.6
サケ缶	2.2
ホタテ缶	2.0
ちくわ	4.1
カニカマ	3.8
かまぼこ	3.1

※上位5つを赤

■ 摂食機会の増減

	①増えた (%)	②減った (%)	①-② 差分 (%)
サバの缶詰	37.1	8.4	28.7
イワシの缶詰	25.3	9.7	15.7
サンマの缶詰	14.6	10.3	4.3
ツナ缶	13.1	13.3	-0.2
カニ缶	6.1	12.1	-6.1
サケ缶	11.1	8.6	2.5
ホタテ缶	3.2	15.9	-12.7
ちくわ	17.7	8.7	9.0
カニカマ	20.7	7.1	13.6
かまぼこ	10.7	11.3	-0.6

鮮魚サバ料理
への関心者
68.3%

鮮魚イワシ料理
への関心者
43.6%

■ C. 魚食の意識と印象

(1) 鮮魚・魚の缶詰・練り製品の印象 (Q14・Q15・Q16)

鮮魚と魚の缶詰、練り製品の印象の違いでは、鮮魚は「健康によい」「旬の美味しさがある」との印象が魚の缶詰、練り製品よりも高く、一方で魚の缶詰、練り製品では「食べるのに時間がかからない」「食べやすい」が鮮魚よりも高くあった。また、鮮魚と魚の缶詰では「栄養価が高い」が練り製品よりも印象が高く、一方で練り製品では「においが気にならない」の印象が鮮魚、魚の缶詰よりも高くあり、それぞれの印象要素に違いがみられた。今後、家庭料理のニーズを捉えていく上で、鮮魚、魚の缶詰、練り製品で印象が弱い要素については、消費者の意識変容に向けて訴求を強化をする必要がある。

■ 鮮魚・魚の缶詰・練り製品の印象

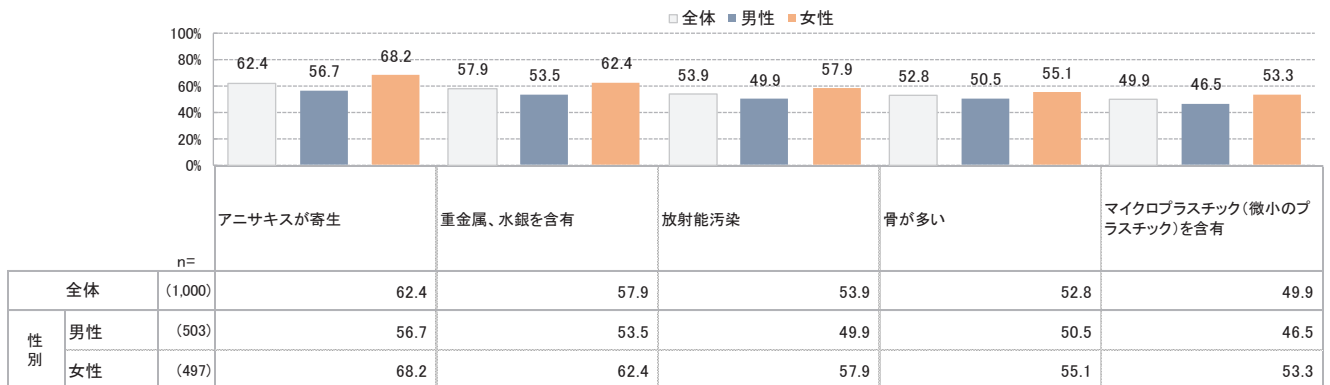
	鮮魚		魚の缶詰		練り製品	
	印象項目	加重平均	印象項目	加重平均	印象項目	加重平均
1位	健康によい	1.111	食べやすい	0.894	食べやすい	0.956
2位	旬の美味しさがある	1.081	食べるのに時間がかからない	0.895	食べるのに時間がかからない	0.938
3位	栄養価が高い	0.921	栄養価が高い	0.706	においが気にならない	0.752

※加重平均は選択肢に重み付けをして算出

(2) 魚食を阻害する情報 (Q17・Q18)

魚食を阻害する情報では「アニサキスが寄生」「重金属、水銀含有」「放射能汚染」が上位にあげられる。特に環境問題に関する情報が阻害要因として大きいようである。特に女性の方が意識を持っている人が高くでており、これらの情報を払拭して消費者に安心感を与える必要がある。

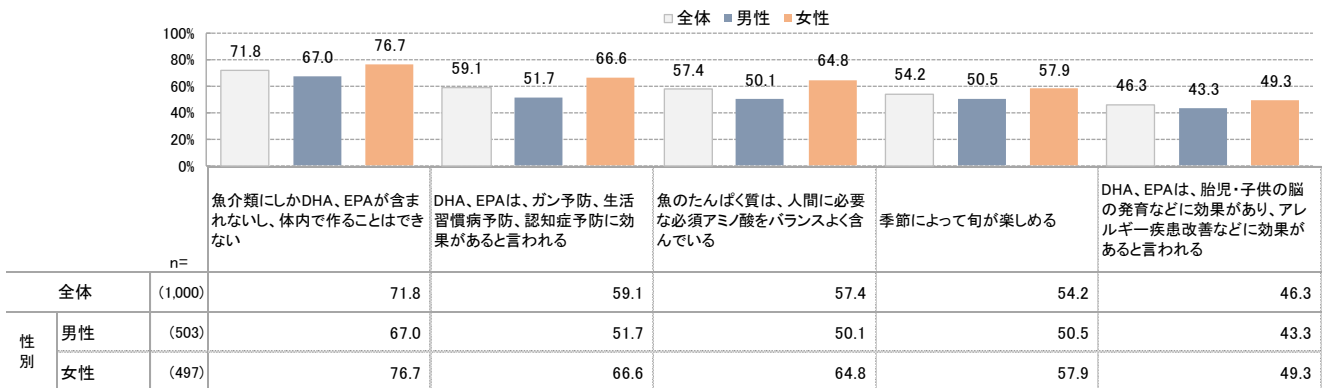
■ 魚の購入を避けたいポイント(すべて)※全体TOP5抜粋



(3) 魚食を促進する情報 (Q19・Q20)

魚食を促進する情報では「栄養成分のDHA・EPAの効果効能」や「必須アミノ酸がバランスよく含まれていること」が上位にあげられる。健康・栄養による効果効能に好感を持っている様子が見られる。性別で見ると、男性よりも女性の方がそのような意識を持っている人が多い。

■魚を前向きに食べようと思うポイント(すべて) ※全体TOP5抜粋



(4) 今後の鮮魚・魚の缶詰・練り製品の摂食意向 (Q21・Q22)

今後の鮮魚、魚の缶詰、練り製品の摂食意向ではいずれも8割以上が摂食に前向きであった。その理由では、それぞれの「健康・栄養の効果効能」を価値と捉える声が多くあげられており、今後の魚食拡大に向けての動機付けになる重要ポイントと考えられる。また、それに+aの価値として、鮮魚であれば「旬の美味しさや美味しく食べる料理方法」、魚の缶詰・練り製品であれば「簡単・手軽なメニューレシピ」があることなどを合わせて訴求することで、グルメニーズや食べやすさニーズも捉えていけると考えられる。

Ⅰ D. 内食・中食・外食の実態

(1) 内食・中食・外食の頻度 (Q7・Q8)

内食・中食・外食の頻度では、内食が推定平均 12.7日/月と最も多く、次に中食 4.2日/月、外食 3.3日/月となっており、内食の利用が最も多い。性年代別で見ると内食は男女ともに年代が高いほど頻度が高く、男女 60代に多くみられる。一方で、中食では男性 20・40・50代、外食では男性 20・40代に多い。

内食・中食・外食の頻度の増減では、内食と中食が増加傾向にあり、外食では増加傾向はみられなかった。増えた層を見えると、内食、中食では女性 20・30代、外食では女性 20代と男性 30代に比較的多くみられ、この世代は、就職・結婚・出産・子育ての時期にあたる年齢でもあり、ライフイベントにより内食・中食・外食の頻度に増加がみられると推察される。また、今後、2019年10月の消費税増税での軽減税率制度から中食の利用者がさらに増えていくと考えられる。

■内食・中食・外食の利用頻度

	内食 (月間日数)	中食 (月間日数)	外食 (月間日数)
全体	12.7	4.2	3.3
男性 20代	9.1	4.7	4.9
男性 30代	9.6	4.0	4.1
男性 40代	12.8	4.7	4.1
男性 50代	13.0	4.9	4.7
男性 60代	15.2	4.2	3.1
女性 20代	10.7	4.2	2.9
女性 30代	12.3	3.5	3.2
女性 40代	12.6	3.5	1.9
女性 50代	13.8	4.0	2.4
女性 60代	16.1	4.2	2.2

■内食・中食・外食の頻度の増減

	①増えた (%)	②減った (%)	①-② 差分(%)
内食	20.7	7.6	13.1
中食	15.0	7.7	7.3
外食	14.4	12.4	2.0

■内食・中食・外食の増加者の性年代

	(%)									
	男性 20代	男性 30代	男性 40代	男性 50代	男性 60代	女性 20代	女性 30代	女性 40代	女性 50代	女性 60代
内食	21.6	25.3	20.9	14.1	24.0	30.1	27.8	18.3	11.2	17.4
中食	19.4	17.7	11.9	11.0	12.9	22.1	20.8	8.1	11.5	18.2
外食	22.7	24.7	9.7	10.2	10.1	26.4	15.3	14.0	7.7	9.7

※上位3つを赤

(2) 内食・中食・外食での摂食料理 (Q9)

内食・中食・外食で摂食している料理では、内食では「焼魚」「寿司・刺身」「練り製品（それを使った料理）」、中食では「寿司・刺身」「揚げ物」「焼魚」、外食では「寿司・刺身」「焼魚」「揚げ物」が上位にあげられ、「寿司・刺身」「焼魚」はいずれのシーンでもよく食べられている人気の料理と考えられる。

■ E. 肉料理と魚料理の意識・実態

(1) 肉料理と魚料理の印象 (Q2)

農林水産省「食料需給表」では1人1年あたりの肉類と魚介類の消費量は2010年を境に肉料理が魚介類を上回り始め、それ以降、肉類の消費は増加傾向となり、魚介類は減少の向となっている。そこで肉料理と魚料理に持たれている印象でどちらが優位かを検証するために16の印象項目についてどちらの印象を持っているかを聞いたところ、肉料理に優位だった要素は9項目、魚料理に優位だった要素は6項目、双方同じぐらいの印象だったものが1項目となった。現状では、「栄養価が高い」などの印象も肉料理の方が優位に出ているが魚料理にもその要素があることを再認識してもらうことで、消費者の消費行動を肉料理から魚料理へ変化させることが可能と考えられる。

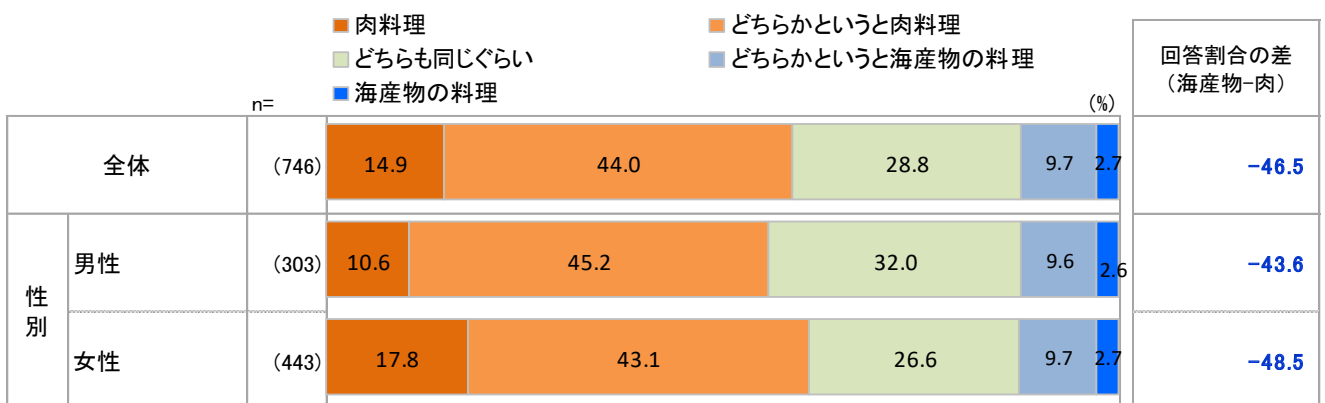
■ 肉料理と魚料理の16の項目の印象比較

肉料理の印象	同じぐらい	魚料理の印象
栄養価が高い	お酒にあう	健康によい
食感がいい		無添加である
食べ応えがある		低カロリー
食べやすい		旬の美味しさがある
食べるのに時間がかからない		食材が安心安全である
においが気にならない		子供の成長によい
味が濃いめ		
脂が乗っている		
ご飯がすすむ		

(2) 家庭の食事の調理・準備における肉料理と海産物料理のウエイト (Q34・Q35)

家庭で週1日以上食事の調理・準備をする人に、家庭の食事に肉料理と海産物料理のどちらを並べることが多いかを聞いたところ、全体結果では「肉料理」6割、「海産物料理」1割と、「肉料理」の方が多い傾向がみられた。これは性年代別でも同じく「肉料理」の方が多く、特に男性20代では7割が肉料理の方が多くと回答した。「肉料理」を選ぶ理由では「料理にボリュームがある」「調理が簡単」「料理のレパートリーが多い」「子供が好き」などがあげられている。一方で「魚料理」を選ぶ理由では「体を良くするため・健康のため」「カロリーを控える」「健康診断の結果を受けて」「肉と魚をバランスよく摂取」「加齢により肉から魚料理に変えた」などがあげられ、海産物料理を選ぶ人では健康・栄養の効果効能に価値を感じている様子が見えてくる。家庭の食事における肉料理と魚料理に対する意識を比べると、肉料理の調理のしやすさ、ボリューム感、レパートリーの多さから、肉料理を選んでいる人が多いものの、年齢を重ねるごとに健康意識が高まり、食の嗜好性が魚料理にシフトする様子が見えてきた。海産物料理の健康・栄養の効果効能は、肉料理から海産物料理にスイッチする動機となるようである。

■ 肉料理と海産物料理のウエイト



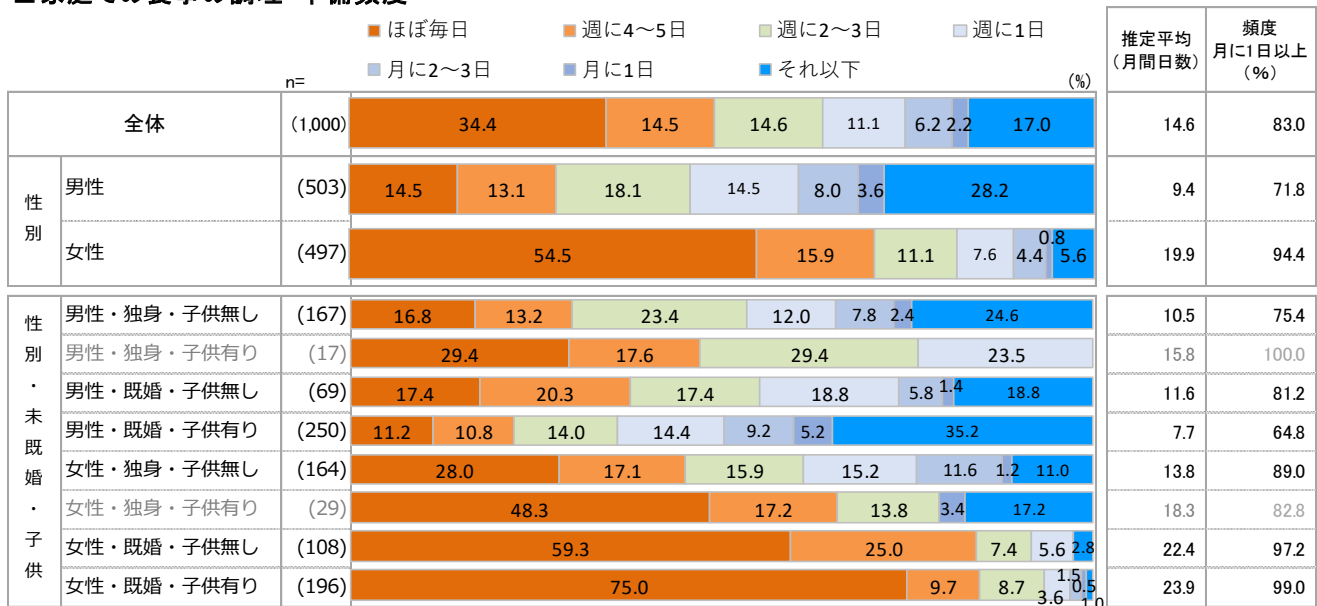
F. 魚料理の調理・準備の意識・実態

(1) 家庭の食事の調理・準備頻度とタイミングについて (Q23・Q24)

家庭での食事の調理・準備頻度では、「週に1日以上」調理・準備する層は女性の方が多く、女性30～60代で9割近く、女性20代で7割となる。ただし、男性でもいずれの年代も約6割以上あり、男性20代では7割近くに昇る。また、それぞれの性別を結婚状況と子供有無で「週に1日以上」の割合をみると、女性では「女性・既婚・子供有り」「女性・既婚・子供無し」では9割、「女性・独身・子供無し」では7割となり、子供の有無に関係なく既婚者に多い。一方で、男性では「男性・既婚・子供無し」5割、「男性・独身・子供無し」6割強、「男性・既婚・子供無し」7割となり、子供無しに比較的多くみられ、料理男子の存在がうかがえる。

家庭での食事の調理・準備をするタイミングでは、平日の夕食・夜食が8割と最も多く、次に休日の夕食・夜食が7割と続く。性年代別でみると、いずれの層も平日と休日の夕食・夜食に調理・準備をしている人が多く、平日の夕食・夜食では男性が6割、女性が7～9割、休日の夕食・夜食では男性が5～6割、女性が6～8割となっており、男性にも過半数みられた。料理男子が存在する背景には、近年の一人暮らしや核家族化と夫婦共働きの増加などによるものと推察される

■家庭での食事の調理・準備頻度



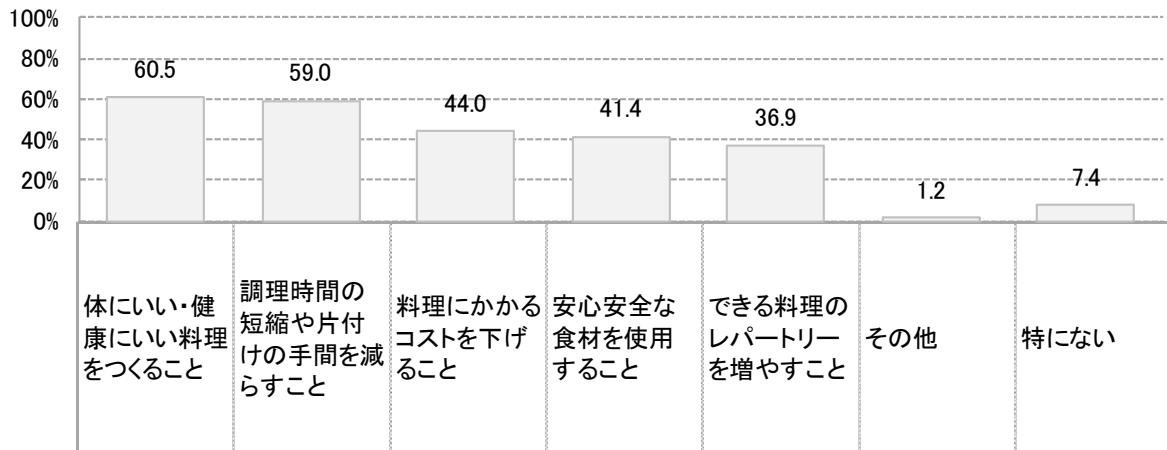
(2) 家庭での食事の調理・準備の意識について (Q25・Q26・Q27)

家庭での食事の調理・準備する上で意識することでは、過半数が「体にいい・健康にいい料理をつくること」と「調理時間の短縮や片付けの手間を減らすこと」をあげており、健康な料理と時短に対するニーズがうかがえる。

時短ニーズについては、調理・準備に現状かかっている時間と希望の時間を聞いたところ、朝食・昼食では現在かかっている時間より希望時間の方が1～3分程度短く、夕食・夜食では平日では6.8分短く、休日では9.2分短いことから、時短ニーズは夕食・夜食にあると推察される。これについては、そもそもの調理にかかる時間が朝食・昼食では15～20分程度、夕食・夜食では倍の40分程度かかることから、朝食・昼食の調理・準備にはそれほど負担を感じていないと考えられる。

その他の意識では、「安心・安全な食材を使用すること」では女性50・60代に多く、「できる料理のレパートリーを増やすこと」では女性20・30代にみられ、性年代別でのニーズがうかがえた。

■ 家庭での調理・準備の意識



■ 現状の時間と希望の時間

	①現状の時間 (分)	②希望の時間 (分)	②-① 差分(分)
平日の朝食	14.6	13.1	-1.5
平日の昼食	19.0	18.0	-1.0
平日の夕食・夜食	36.0	29.2	-6.8
休日の朝食	15.9	14.3	-1.6
休日の昼食	22.7	19.2	-3.4
休日の夕食・夜食	40.5	31.4	-9.2

(3) 家庭での海産物の調理・準備の実態 (Q33・Q36・Q37・Q38・Q39)

家庭の食事の調理・準備を週に1日以上する人の海産物の調理・準備頻度について、「週に1日以上」調理・準備する人は全体で7割、性年代別では女性30・50・60代で8割以上、男性では男性40・50・60代で7割以上ある。頻度の推定平均を性年代で見ると、女性では年代が高いほど頻度が高く、女性60代の13.9日/月が最も高い。一方で男性では60代の10.6日/月が最も高い。

購入形態では、「下処理までされたもの」「練り製品」「缶詰」が多く、いずれも女性50代に多くみられる。ここ数年で海産物の購入形態が増加傾向にあるものでは「海藻類のパック品」「缶詰」「練り製品」がみられ、そのまま食べられる加工度の高いものの利用が増えてきているようである。家庭で調理・準備した海産物料理では「焼魚」「寿司・刺身」「缶詰」が多くあげられ、いずれも「調理が簡単・手軽」であることが理由となっている。

(4) 家庭での海産物の調理・準備の意識 (Q40)

家庭での海産物の調理意識では、「魚料理は体にいい・健康にいいので積極的に作りたい」「魚料理は栄養価が高いので積極的に作りたい」「魚の調理に時間がかかることを問題に感じる」が多く、海産物の調理意識でも「健康な料理」と「時短」がニーズとしてあることがうかがえる。

(5) 鮮魚・魚の缶詰・練り製品のメニューへの導入意向 (Q41・Q42)

鮮魚、魚の缶詰、練り製品の家庭の料理メニューでの導入意向では、いずれも8割以上が導入に前向きである。3者に共通してあげられた理由では「健康によい」「栄養価が高い・栄養を摂取したい」との内容があげられ、健康・栄養の効果効能に価値を感じている様子がうかがえる。また、魚の缶詰、練り製品の利用意向を示す理由では、「調理が簡単・手間がかからない」「料理のレパートリーが増やせる」があげられており、時短と料理のレパートリーを増やしたいニーズを充たす価値をもっていると考えられる。

■ 調査結果詳細 ■

■ [Q1] 普段の家庭料理に求めること

- ・ 普段の食事に求めることの上位3つは「健康によい」「旬の美味しさがある」「栄養価が高い」。
- ・ 性年代で見ると「健康によい」はどの層でも共通してトップ項目で4割を超えており、女性50・60代では8割に昇る。
- ・ その他の全体よりも10pt以上高かったものでは、男性20代の「食べ応えがある」、男性50・60代の「お酒に合う」、男性60代の「食感がいい」、女性20・30・40代の「栄養価が高い」、女性30代の「食べるのに時間がかからない」「子供の成長によい」、女性50・60代の「旬の美味しさがある」「食材が安心・安全である」、女性60代の「無添加である」が見られ、各性年代の家庭料理に対するニーズがうかがえる。
- ・ また、年代が高いほど回答割合も上昇傾向にあるものに「健康によい」「旬の美味しさ」「食材が安心安全である」「お酒にあう」「食感がいい」「低カロリー」があり、一方で年代が低いほど回答割合が上昇するものでは「栄養価が高い」「食べ応えがある」があり、加齢によりニーズが変わると推察される。
- ・ 各性年代の回答個数平均では女性60代と女性30代が回答した選択肢が多く、他の性年代よりもニーズが多いことがうかがえる。

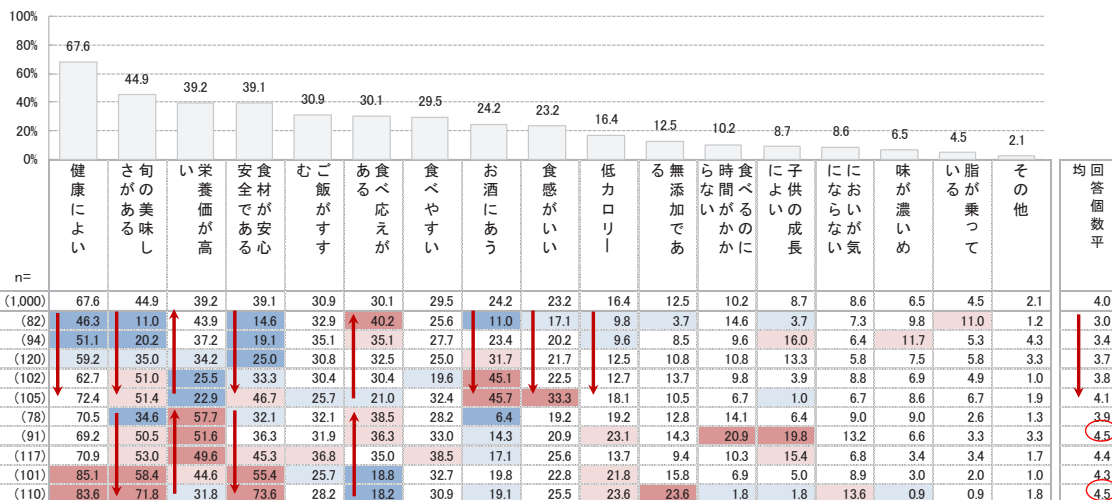
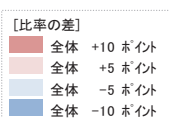
[Q1] あなたは、普段、家庭で食べる料理に、どのようなことを求めますか。お気持ちに近いものをお答えください。

(お答えはいくつでも)

%ベース：全対象者

n = 1000

n=30以上の場合



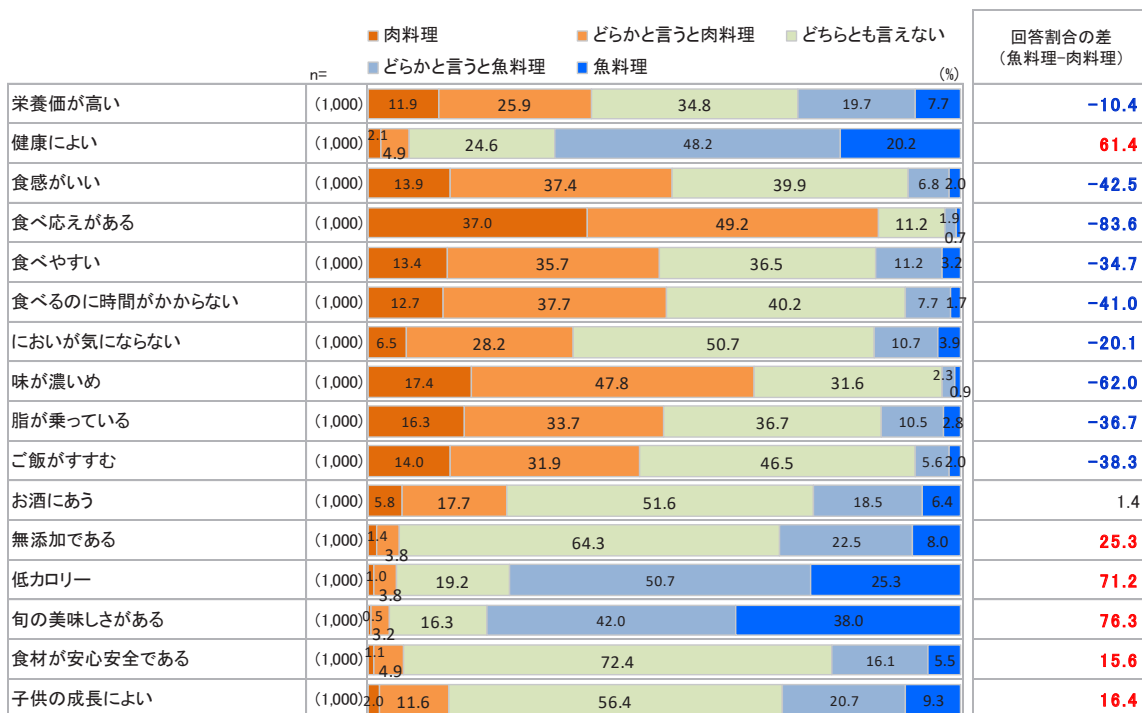
※年代が高いまたは低いほど、数値の上昇または下降がみられるものに矢印(昇降分析)

■ [Q2] 魚料理と肉料理の印象

- ・ 16の項目について、魚料理と肉料理のどちらの印象を持っているかを聞いたところ、肉料理の印象が5pt以上高かった項目は「栄養価が高い」「食感がいい」「食べ応えがある」「食べやすい」「食べるのに時間がかからない」「においが気にならない」「味が濃いめ」「脂が乗っている」「ご飯がすすむ」の9項目であった。
- ・ 一方で、魚料理の印象が5pt以上高かった項目では「健康によい」「無添加である」「低カロリー」「旬の美味しさがある」「食材が安心・安全である」「子供の成長によい」の6項目となり、それぞれの印象の違いがうかがえた。

[Q2] 以下の事柄について、「魚料理」と「肉料理」では、どちらの印象がありますか。あなたのお気持ちに近いものをお答えください。
(お答えはひとつ)

%ベース：全対象者
n = 1000



※+5pt以上は赤で表記。魚料理への印象があることを示す。
※-5pt以下は青で表記。肉料理への印象があることを示す。

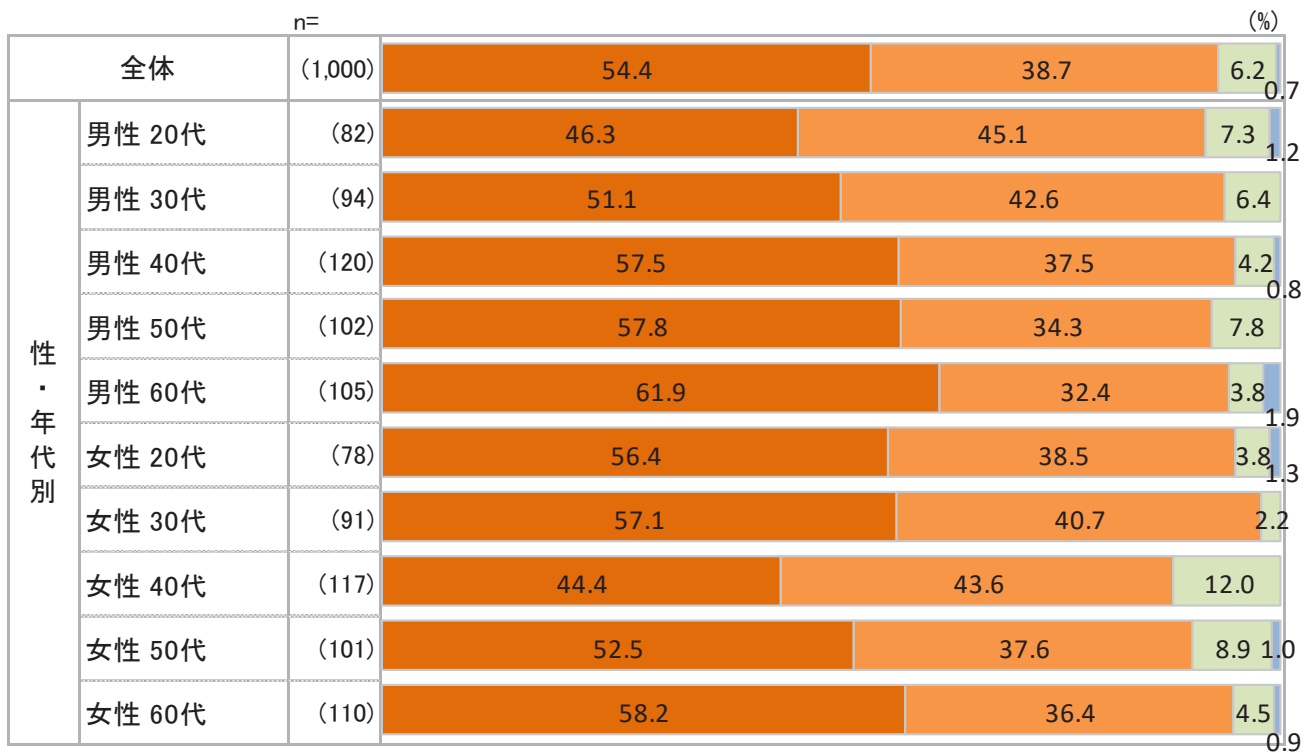
■ [Q3] 魚料理の好意度

- ・魚料理の好意度（好き+やや好き）は、全体で 94.1%と概ね好きである。
- ・性年代で見ても、どの層も 9 割近くが好意を持っている。

[Q3] あなたは、魚料理が好きですか。
 (お答えはひとつ)

%ベース：全対象者
 n = 1000

■ 好き ■ やや好き ■ やや嫌い ■ 嫌い



■ [Q4] 直近 6 ヶ月に食べた魚料理

- ・直近 6 ヶ月に食べた魚料理の上位 3 つは「寿司・刺身」「焼魚」「煮魚」となり、「寿司・刺身」「焼魚」では 8 割を超える。
- ・性年代別でみると、年代が高くなるほど、摂食者の割合も高い傾向にある。
- ・性年代で選択肢の回答個数平均を比較すると、男女 60 代 が他の層よりも高く、年代が高くなるほど、食べる料理のレパートリーが多い傾向にある。

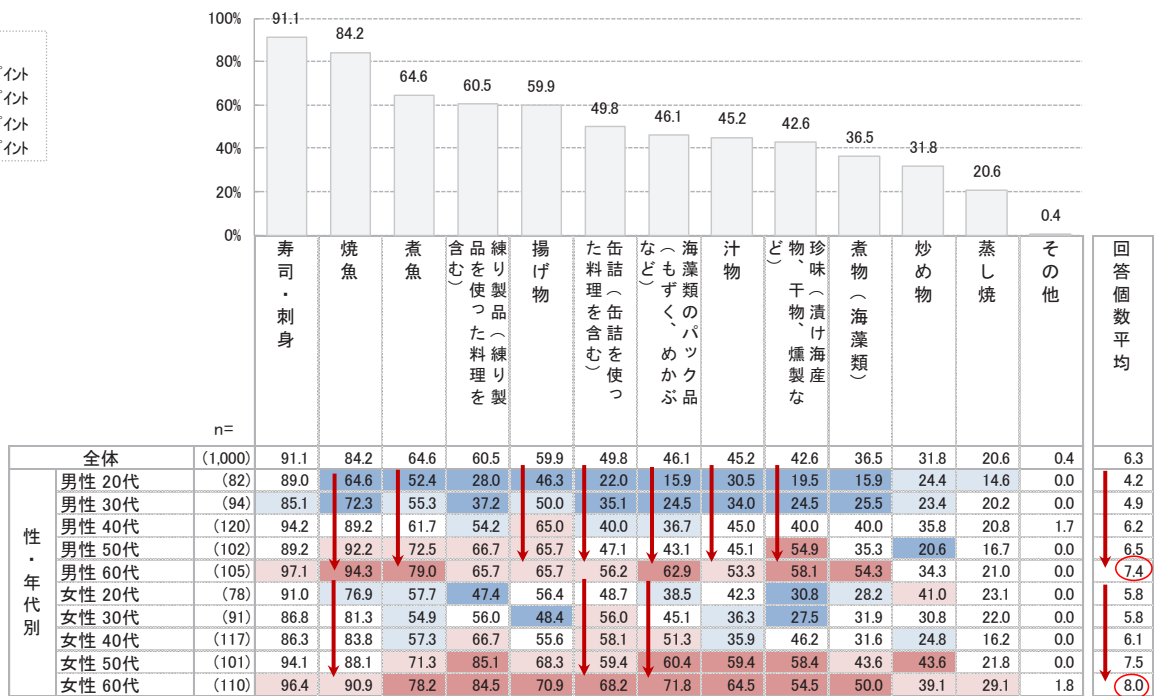
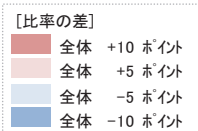
[Q4] 直近 6 ヶ月、あなたが食べた海産物の料理をお答えください。 ※家庭と外食を問わずお答えください。

(お答えはいくつでも)

%ベース：全対象者

n = 1000

n=30以上の場合



※年代が高いまたは低いほど、数値の上昇または下降がみられるものに矢印(昇降分析)

■ [Q5] よく食べる海産物

- ・よく食べる海産物のトップ5は「サケ」「サバ」「マグロ」「アジ」「サンマ」。
- ・性年代での回答個数平均では、料理と同様に男女60代に多い。

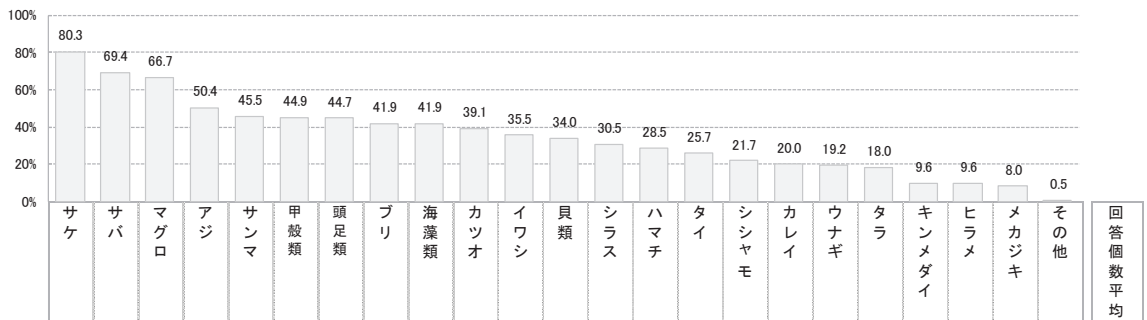
[Q5] 普段、あなたがよく食べる海産物をお答えください。

※家庭と外食を問わずにお答えください。

(お答えはいくつでも)

%ベース：全対象者

n = 1000



		全体	(1,000)	80.3	69.4	66.7	50.4	45.5	44.9	44.7	41.9	41.9	39.1	35.5	34.0	30.5	28.5	25.7	21.7	20.0	19.2	18.0	9.6	9.6	8.0	0.5	回答個数平均
性・年代別	男性 20代	(82)	73.2	57.3	64.6	41.5	35.4	30.5	28.0	31.7	24.4	30.5	26.8	24.4	18.3	22.0	26.8	17.1	12.2	18.3	9.8	12.2	8.5	4.9	0.0	6.2	
	男性 30代	(94)	71.3	56.4	62.8	34.0	27.7	25.5	24.5	27.7	18.1	24.5	25.5	17.0	9.6	22.3	23.4	10.6	10.6	16.0	9.6	5.3	5.3	4.3	0.0	5.3	
	男性 40代	(120)	82.5	71.7	62.5	53.3	53.3	40.8	42.5	38.3	40.0	41.7	44.2	36.7	31.7	34.2	28.3	25.0	17.5	22.5	17.5	12.5	13.3	12.5	1.7	8.2	
	男性 50代	(102)	77.5	76.5	74.5	64.7	51.0	50.0	55.9	48.0	40.2	52.0	36.3	35.3	34.3	40.2	27.5	20.6	23.5	21.6	9.8	11.8	10.8	8.8	1.0	8.7	
	男性 60代	(105)	81.9	77.1	76.2	63.8	60.0	53.3	59.0	48.6	43.8	50.5	52.4	49.5	38.1	36.2	28.6	27.6	33.3	22.9	17.1	10.5	14.3	10.5	0.0	9.6	
	女性 20代	(78)	88.5	62.8	64.1	43.6	39.7	42.3	46.2	46.2	35.9	30.8	34.6	29.5	20.5	15.4	25.6	19.2	12.8	12.8	17.9	6.4	5.1	7.7	0.0	7.1	
	女性 30代	(91)	78.0	58.2	53.8	38.5	34.1	34.1	34.1	30.8	38.5	30.8	17.6	25.3	19.8	19.8	17.6	14.3	15.4	14.3	20.9	4.4	6.6	5.5	0.0	6.1	
	女性 40代	(117)	82.1	75.2	54.7	51.3	45.3	41.0	41.9	41.9	48.7	36.8	31.6	26.5	27.4	20.5	16.2	21.4	13.7	15.4	17.9	7.7	6.0	10.3	1.7	7.4	
	女性 50代	(101)	81.2	76.2	73.3	44.6	44.6	55.4	49.5	44.6	58.4	38.6	33.7	40.6	39.6	26.7	26.7	27.7	25.7	16.8	25.7	11.9	7.9	5.9	0.0	8.6	
	女性 60代	(110)	85.5	74.5	79.1	60.9	55.5	69.1	59.1	57.3	61.8	48.2	45.5	49.1	56.4	40.9	35.5	29.1	30.9	28.2	30.9	11.8	15.5	7.3	0.0	10.3	

■ [Q6] ここ数年の魚料理の摂食機会の増減

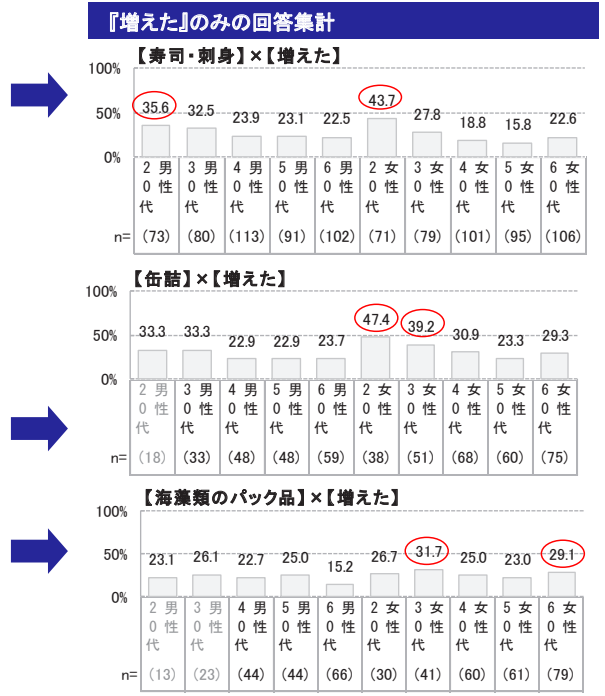
- ・各魚料理のここ数年での摂食機会の増減では、「減った」より「増えた」との回答が 10pt 以上高かったものとして「缶詰」「海藻類のパック品」「寿司・刺身」があげられ、ここ数年の利用の高まりがうかがえる。
- ・「寿司・刺身」「缶詰」「海藻類のパック品」で『増えた』と回答した属性を見ると、「寿司・刺身」は男女 20 代に多く、「缶詰」は女性 20・30 代、「海藻類のパック品」は女性 30・60 代に多い。

[Q6] ここ数年、海産物の各料理を食べる機会は、どのように変化しましたか。
(お答えはいくつでも)

%ベース：全対象者
n = 1000

	n=	■ 増えた (%)	■ 変わらない (%)	■ 減った (%)	回答割合の差 (増えた-減った) (%)
寿司・刺身	(911)	25.7	65.3	9.0	16.7
焼魚	(842)	16.5	70.2	13.3	3.2
煮魚	(646)	11.8	69.8	18.4	-6.7
煮魚(海藻類)	(365)	10.1	78.4	11.5	-1.4
蒸し焼	(206)	10.7	74.8	14.6	-3.9
揚げ物	(599)	10.4	67.4	22.2	-11.9
炒め物	(318)	7.9	79.6	12.6	-4.7
汁物	(452)	11.1	78.3	10.6	0.4
缶詰 (缶詰を使った料理を含む)	(498)	29.7	60.8	9.4	20.3
練り製品 (練り製品を使った料理を含む)	(605)	15.7	74.5	9.8	6.0
珍珠 (漬け海産物、干物、燻製など)	(426)	11.5	75.4	13.1	-1.6
海藻類のパック品 (もずく、めかぶなど)	(461)	24.5	69.4	6.1	18.4

※+5pt以上は赤で表記。
※-5pt以下は青で表記。



■ [Q7] 内・中・外食の摂食機会の頻度

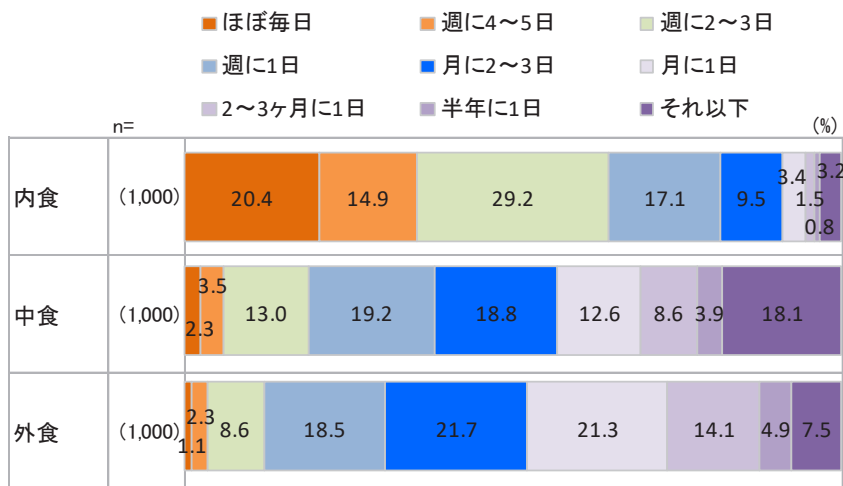
- ・内食・中食・外食の利用頻度について、「内食」では「ほぼ毎日」20.4%、「週に4～5日」14.9%が多く、推定平均は12.7日/月、「中食」では「週に1日」19.2%、「月に2～3日」18.8%に多く、推定平均が4.2日/月、「外食」では「月に2～3日」21.7%、「週に1日」18.5%に多く、推定平均は3.3回となる。
- ・性年代で推定平均（月間日数）を比較すると、「内食」では年代が高いほど頻度が高い傾向にある。
- ・「中食」で利用頻度が比較的に高い性年代は男性20・40・50代であり、「外食」では男性20・50代となる。

[Q7] あなたの海産物を食べる頻度について、「家庭」「中食」「外食」においてそれぞれお答えください。
 (お答えはいくつでも)

※ここでの「家庭」は、家庭で食材・食品を調理したり、そのまま食べられるものにひと手間加えたり、アレンジして食べることを指します。

※ここでの「中食」は、コンビニや弁当店、スーパー、百貨店の調理済み食品やデリバリーで配達してもらった料理を、特に調理せずに、そのまま、またはあたためただけで食べることを指します。

%ベース：全対象者
 n = 1000



内食・中食・外食の利用頻度の推定平均(月間日数)

		n=	内食 (月間日数)	中食 (月間日数)	外食 (月間日数)
全体		(1,000)	12.7	4.2	3.3
性・年代別	男性 20代	(82)	9.1	4.7	4.9
	男性 30代	(94)	9.6	4.0	4.1
	男性 40代	(120)	12.8	4.7	4.1
	男性 50代	(102)	13.0	4.9	4.7
	男性 60代	(105)	15.2	4.2	3.1
	女性 20代	(78)	10.7	4.2	2.9
	女性 30代	(91)	12.3	3.5	3.2
	女性 40代	(117)	12.6	3.5	1.9
	女性 50代	(101)	13.8	4.0	2.4
	女性 60代	(110)	16.1	4.2	2.2

■ [Q8] 内・中・外食の増減

- ・ここ数年の内食、中食、外食の頻度の増減では、「減った」よりも「増えた」との回答が 5pt 以上高かったものでは、「内食」+13.0pt、「中食」+ 7.3pt となり、「内食」と「中食」が増加傾向にある。
- ・それぞれ「増えた」の回答者を属性別で見ると、内食、中食では女性 20・30 代、外食では男性 20 代、女性 30 代に高い傾向。

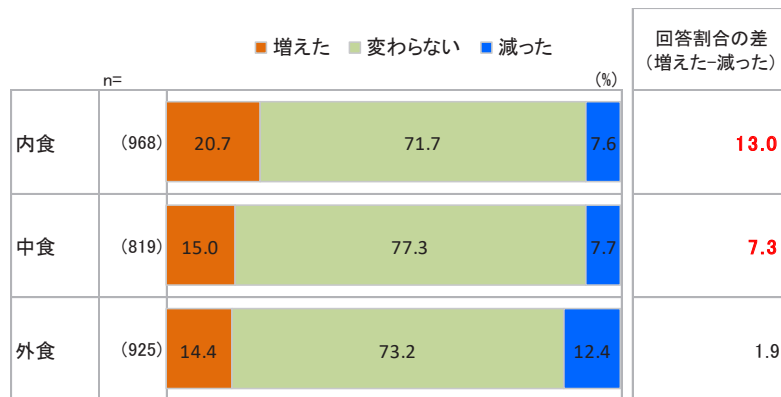
[Q8] ここ数年、海産物を食べる機会は「家庭」「中食」「外食」でどのように変化しましたか。 (お答えはひとつ)

※ここでの「家庭」は、家庭で食材・食品を調理したり、そのまま食べられるものにひと手間加えたり、アレンジして食べることを指します。

※ここでの「中食」は、コンビニや弁当店、スーパー、百貨店の調理済み食品やデリバリーで配達してもらった料理を、特に調理せずに、そのまま、または、あたためるだけで食べることを指します。

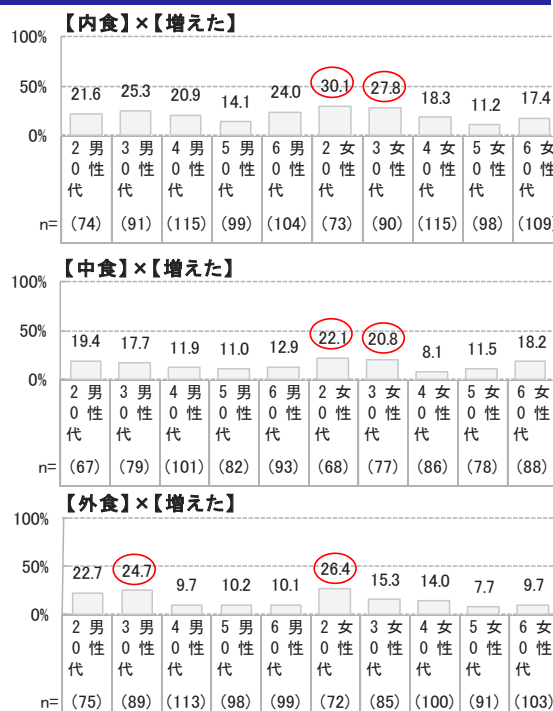
%ベース：内食・中食・外食利用者

n = 995



※+5pt以上は赤で表記。

回答『増えた』のみの集計



■ [Q9] 内・中・外食で食べた魚料理

・内食で食べている魚料理の上位3つは「焼魚」70.4%、「寿司・刺身」52.6%、「練り製品（練り製品を使った料理）」49.0%となる。

・中食の上位3つは「寿司・刺身」58.4%、「揚げ物」31.0%、「焼魚」28.6%、外食では「寿司・刺身」83.2%、「焼魚」32.4%、「揚げ物」31.2%となり、「寿司・刺身」と「焼魚」はいずれのシーンでも共通して上位項目となる。

[Q9] 直近6ヶ月、「家庭」「中食」「外食」で、あなたが食べた海産物の料理をお答えください。

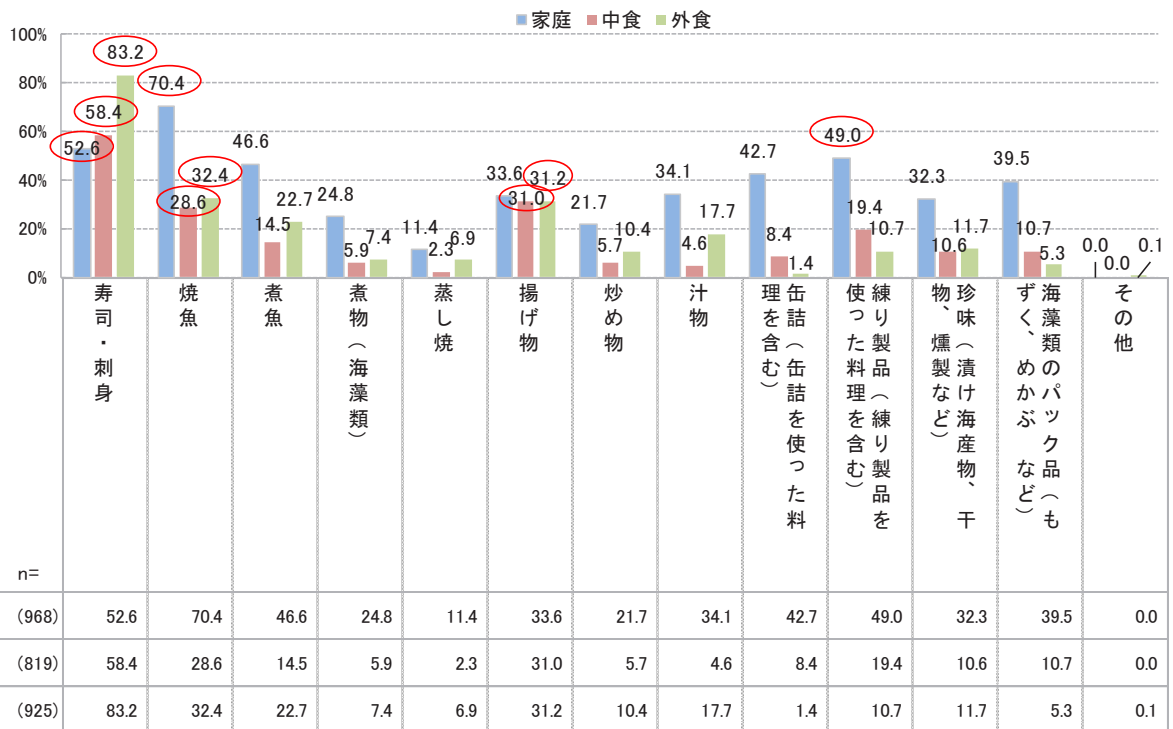
(お答えはいくつでも)

※ここでの「家庭」は、家庭で食材・食品を調理したり、そのまま食べられるものにひと手間加えたり、アレンジして食べることを指します。

※ここでの「中食」は、コンビニや弁当店、スーパー、百貨店の調理済み食品やデリバリーで配達してもらった料理を、特に調理せずに、そのまま、または、あたためるだけで食べることを指します。

%ベース：内食・中食・外食の利用者

n = 995



■ [Q10] よく食べる缶詰・練り製品

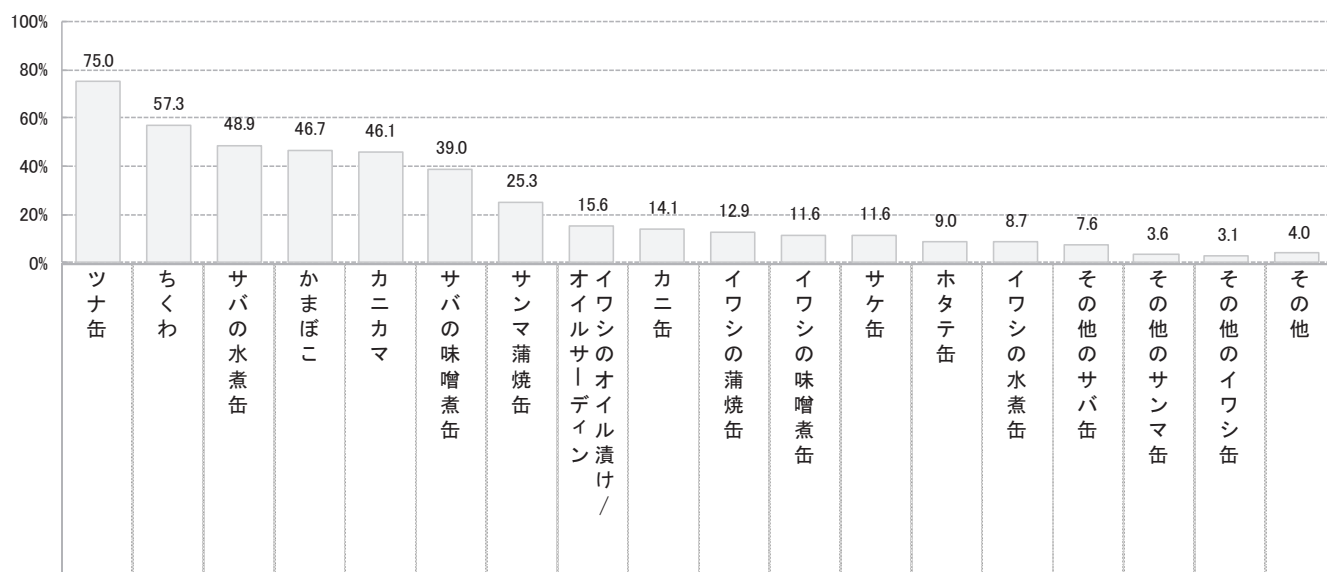
・よく食べる缶詰・練り製品の上位5つは、「ツナ缶」75.0%、「ちくわ」57.3%、「サバの水煮缶」48.9%、「かまぼこ」46.7%、「カニカマ」46.1%となる。

[Q10] あなたが、普段よく食べる魚の缶詰、または、練り製品をお答えください。

(お答えはいくつでも)

%ベース：直近6ヶ月の魚の缶詰・練り製品摂食者

n = 700

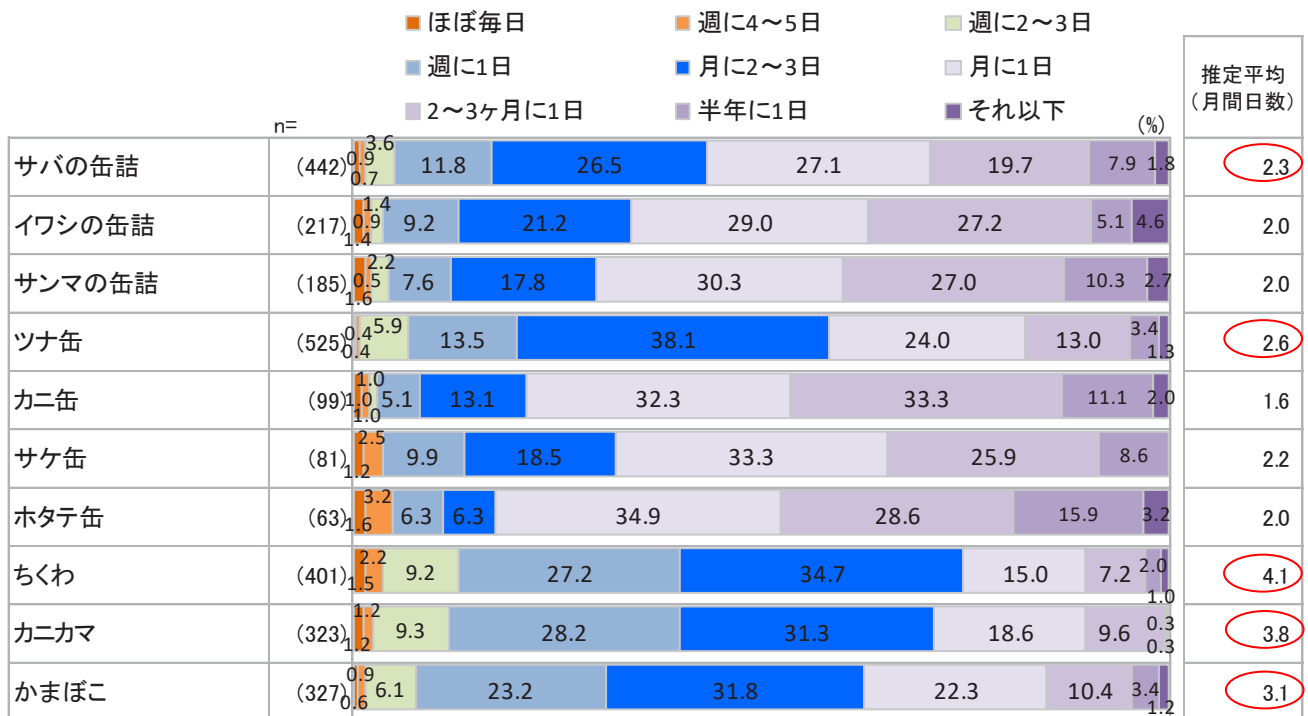


■ [Q11] 魚の缶詰・練り製品の摂食頻度

- ・各種製品の利用頻度を推定平均（月間日数）で比較すると、トップ項目が「ちくわ」4.1日/月であり、次に「カニカマ」3.8日/月、「かまぼこ」3.1日/月と続いており、練り製品の方が利用頻度が高い傾向にある。
- ・缶詰だけで見ると、最も頻度が高いのが「ツナ缶」2.6日/月であり、次に「サバ缶」2.3日/月となる。

[Q11] 以下の魚の缶詰と練り製品について、どれくらいの頻度で食べていますか
（お答えはひとつ）

%ベース：直近6ヶ月の魚の缶詰・練り製品摂食者
n = 700



※ 「サバの缶詰」「イワシの缶詰」「サンマの缶詰」の回答者条件

「サバの缶詰」…… Q 10 で「サバの水煮」「サバの味噌煮」「その他のサバ缶」のいずれかの回答者

「イワシの缶詰」…… Q 10 で「イワシの水煮缶」「イワシの味噌煮缶」「イワシの蒲焼缶」「イワシのオイル漬/オイルサーディン」「その他イワシ缶」のいずれかの回答者

「サンマの缶詰」…… Q 10 で「サンマの蒲焼缶」「その他のサンマ缶」のいずれかの回答者

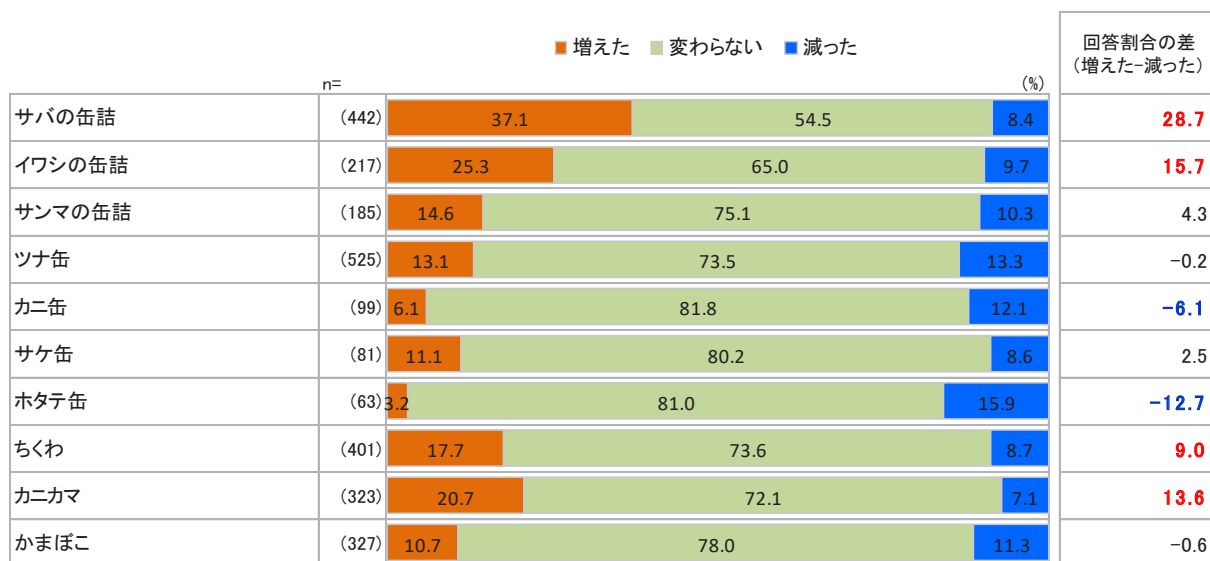
■ [Q12] 魚の缶詰・練り製品の摂食機会の増減

- ・ここ数年で食べる機会が増えた魚の缶詰・練り製品について「減った」よりも「増えた」との回答が5pt以上高かったものでは、「サバの缶詰」+28.7pt、「イワシの缶詰」+15.7pt、「カニカマ」+13.6pt、「ちくわ」+9.0ptがあり、特に「サバの缶詰」の増加傾向が目立つ。

[Q12] 以下の魚の缶詰と練り製品について、ここ数年で食べる機会がどのように変化しましたか。
(お答えはひとつ)

%ベース：缶詰・練り製品 10 品の摂食者

n = 695



※+5pt以上は赤で表記。
※-5pt以下は青で表記。

【サバの缶詰、イワシの缶詰、サンマの缶詰の回答者条件】

「サバの缶詰」…… Q 10 で「サバの水煮」「サバの味噌煮」「その他のサバ缶」のいずれかの回答者

「イワシの缶詰」…… Q 10 で「イワシの水煮缶」「イワシの味噌煮缶」「イワシの蒲焼缶」「イワシのオイル漬/オイルサーディン」「その他イワシ缶」のいずれかの回答者

「サンマの缶詰」…… Q 10 で「サンマの蒲焼缶」「その他のサンマ缶」のいずれかの回答者

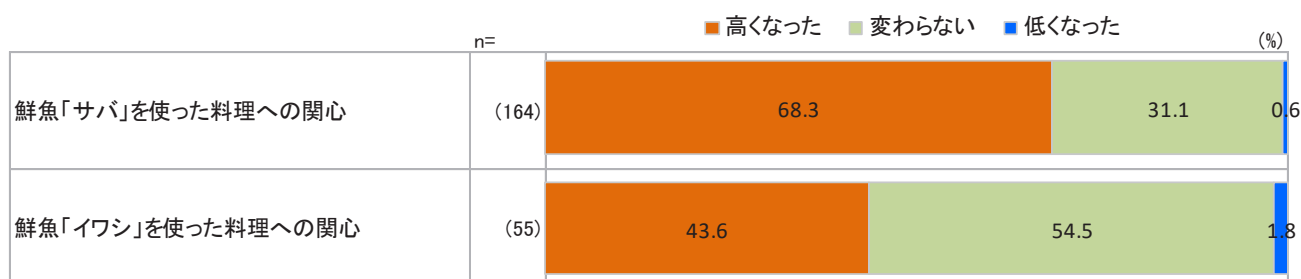
■ [Q13] 鮮魚「サバ」「イワシ」の関心度の高まり

- ・「サバの缶詰」「イワシの缶詰」の摂食機会が増えた人に鮮魚「サバ」「イワシ」への関心が高まったかどうかを聞いたところ、「サバ」において「高くなった」との回答が68.3%、「イワシ」では43.6%となり、缶詰がきっかけで鮮魚にも消費意識が広がっている様子が見えてくる。

[Q13] 前問で「サバの缶詰」または「イワシの缶詰」が『増えた』と回答した方にお聞きします。缶詰の「サバ」または「イワシ」を食べる機会が“増えた”ことで、以前と比較して、鮮魚の「サバ」または「イワシ」を使った料理への関心が高まったと思いますか。
(お答えはひとつ)

%ベース：サバ缶・イワシ缶の摂食頻度増加者

n = 175

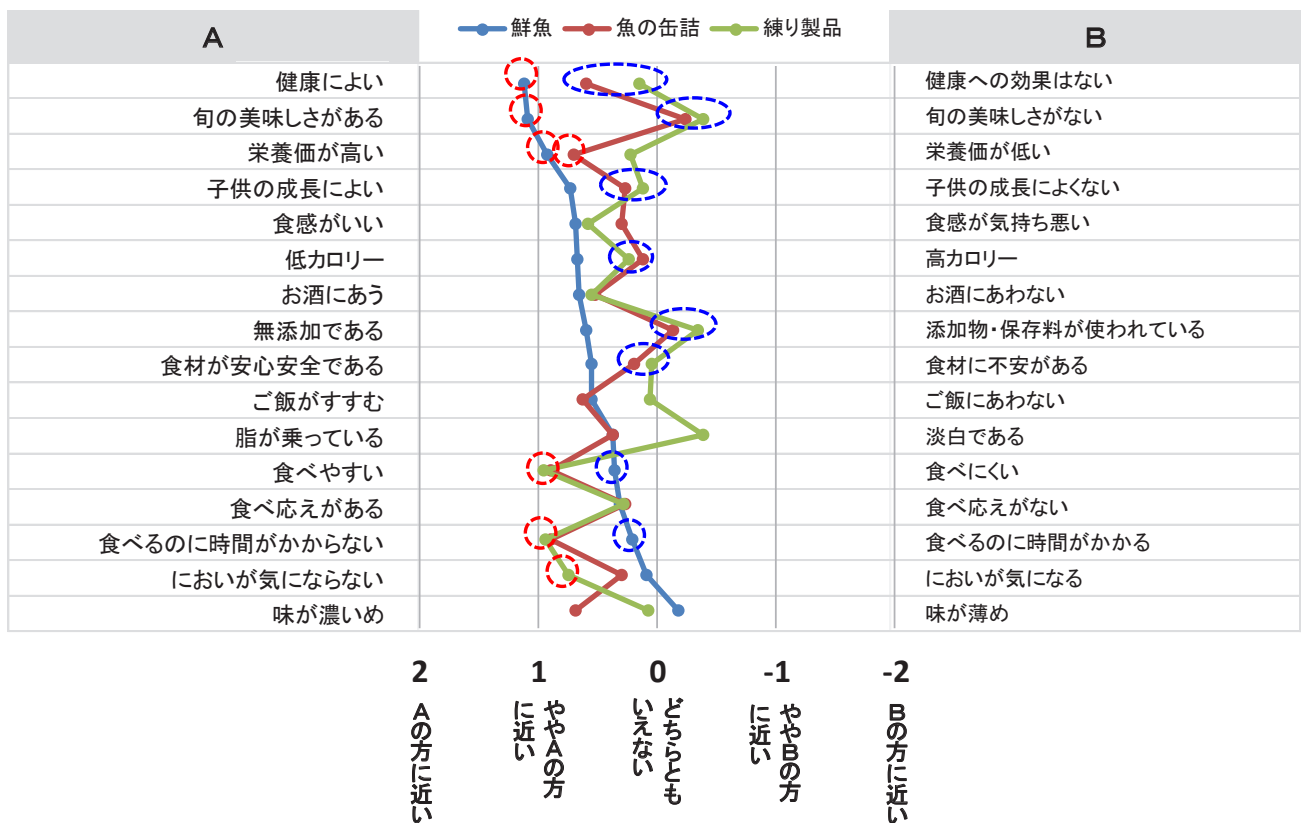


■ [Q14][Q15][Q16] 鮮魚・魚の缶詰・練り製品の印象比較 (SD法による分析)

- ・「鮮魚」の印象の上位3つは「旬の美味しさがある」「健康によい」「栄養価が高い」。
- ・「魚の缶詰」の印象の上位3つは「食べるのに時間がかからない」「食べやすい」「栄養価が高い」。
- ・「練り製品」の印象の上位3つは「食べやすい」「食べるのに時間がかからない」「においが気にならない」。
- ・「魚の缶詰」「練り製品」において「鮮魚」と比べて弱い印象では「健康によい」「旬の美味しさがある」「子供の成長によい」「低カロリー」「無添加」「食材が安心安全である」がみられた。
- ・一方で「鮮魚」において「魚の缶詰」「練り製品」と比べて弱い印象では「食べやすい」「食べるのに時間がかかる」が見られ、それぞれの印象の特徴がうかがえた。

[Q14・Q15・Q16] 「鮮魚」「魚の缶詰」「魚の練り製品」に対する印象として、あなたのお気持ちに近い方をお選びください。
(お答えはひとつ)

%ベース：全対象者
n = 1000



【SD法による分析】

- ・ AとBに正反対の言葉を並べて、どちらに近いかを5段階で回答。集計では、5段階の選択肢に重み「+2点、+1点、0点、-1点、-2点」をつけて平均得点を算出。
- ・ 平均得点が「+」であれば「A」の印象に近く、「-」であれば「B」の印象に近く、「+2」または「-2」に近いほど「A」または「B」の印象が強い。

■ [Q17] 魚の購入を避けたいくなるポイント

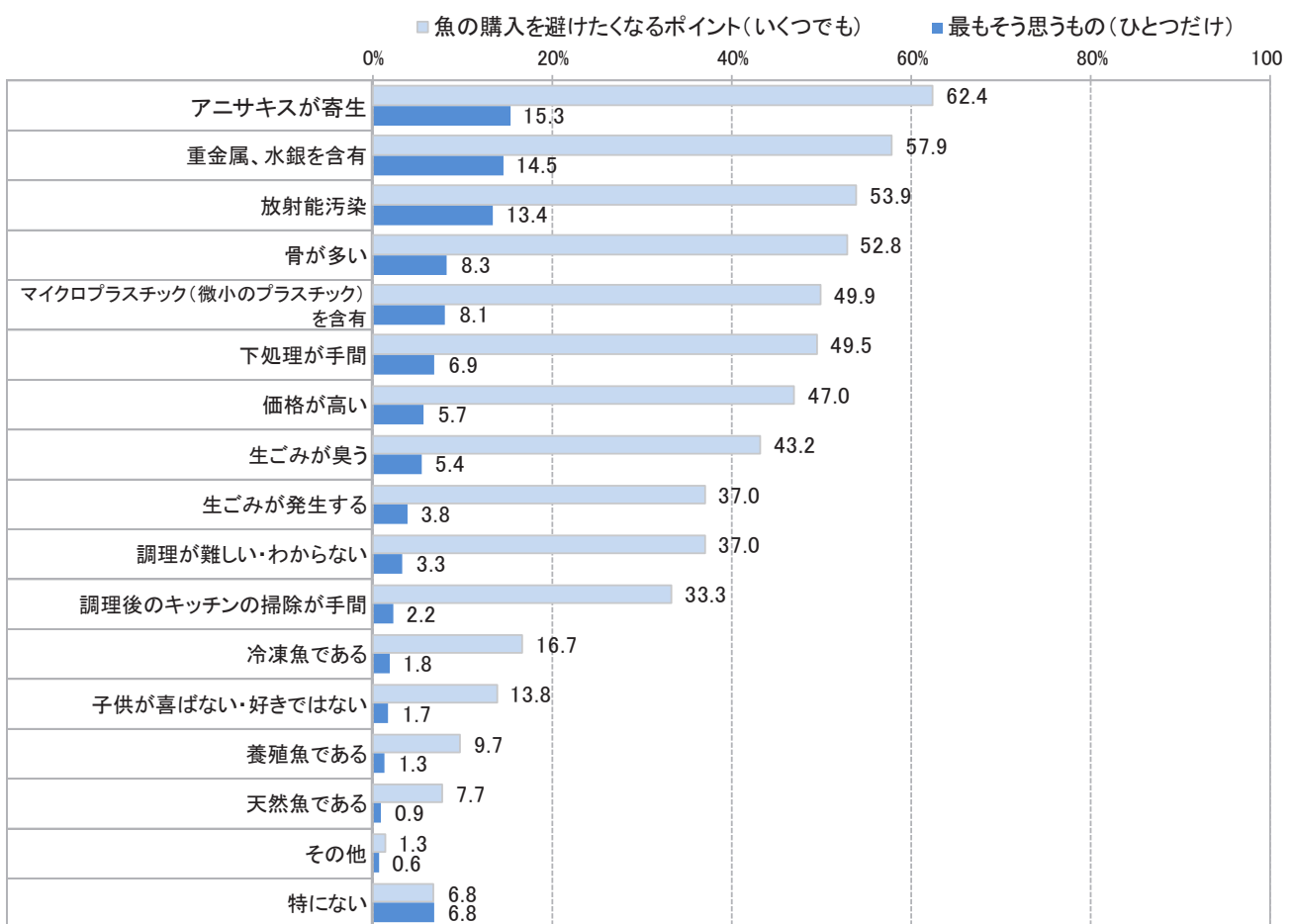
・魚の購入を避けたいくなるポイントの上位3つには「アニサキスが寄生」「重金属、水銀の含有」「放射能汚染」があげられ、環境問題が購入の阻害要因として大きいことがうかがえる。

[Q17] 以下の魚に関する事柄について、もし、あなたが家庭で食べる食材を購入することになった時に、魚の購入を避けたいくなるポイントをすべてお答えいただき、その中で最もそう思うものをひとつだけお答えください。

[魚の購入を避けたいくなるポイント（すべて）]

%ベース：全対象者

n = 1000



■ [Q18] 魚の購入を避けたいくなる理由

※代表的自由回答抜粋

[Q18] 前問で回答した【Q17S2の選択内容】について、そのことが魚の購入を避けたいくなる理由・お考えをお聞かせください。

天然魚である

- ・天然魚は**値段が高い**気がする。(大阪府/男性 30代)
- ・**病気がある**かも。(長野県/男性 20代)

養殖魚である

- ・**餌が健康的ではない**。(静岡県/男性 50代)
- ・**抗生物質など薬剤**が使われている危険性が心配なので。(東京都/女性 50代)

冷凍魚である

- ・細胞膜が破壊されているから**ドリップが出る**味が落ちる。(東京都/男性 30代)
- ・**新鮮さが無く、栄養が無さそう**。(東京都/男性 30代)

骨が多い

- ・**骨があると食べることがストレス**になる。(神奈川県/男性 20代)
- ・**骨が多いと調理するのも食べるのも苦労**する。(千葉県/男性 30代)
- ・**食べるのに時間**が掛かるし、**食感が失われる**。(埼玉県/男性 40代)

生ごみが発生する

- ・**ゴミの収集日まで保管しているうちに臭い**が発生することが嫌。(神奈川県/女性 20代)
- ・下処理での内臓や骨皮などの食べ残しの**生ごみは臭い**が強いので、**ゴミの回収日まで家の中においておくと家の中が臭くなる**。(東京都/男性 60代)

生ごみが臭う

- ・**ゴミ回収日まで日数があると魚を買うのをためらってしまう**。(富山県/男性 40代)
- ・生魚を買ってから**ゴミの日までに数日あると、匂いがひどい**ため、買う日を考えてしまう。(千葉県/男性 50代)

価格が高い

- ・**一尾の価格が高い**と多人数になると食費が足りなくなるから。(富山県/男性 50代)
- ・**肉や肉加工品に比べ、量に対して割高**に感じるため。コストパフォーマンスがよくない。(埼玉県/女性 20代)

アニサキスが寄生

- ・**アニサキスに寄生された人を知って**おり、その時の苦しみようを観ていて、自分も気を付けねばと思ったから。(東京都/男性 50代)
- ・**近年サパについてのアニサキス寄生虫が問題になって**から青魚の生は避けるようになり熱を加えるか缶詰を利用することがふえた。介護をしているので老人には避けたい寄生虫です。(福岡県/女性 60代)

重金属、水銀を含有

- ・**水銀が脳にたまり、重金属が健康に被害を**及ぼしそうだから。(千葉県/女性 40代)
- ・**体内に蓄積する**ので、体への影響が大きい。有害である。(大阪府/男性 60代)

マイクロプラスチック

- ・魚がマイクロプラスチックを飲み込むことにより、**プラスチックの有害物質が人間の体に取り込まれる恐れ**があるため。(青森県/女性 50代)
- ・最終的に**人体に影響**が出てくるため。(神奈川県/男性 20代)

放射能汚染

- ・汚染された魚を食べることにより、**体内に汚染物質が蓄積され、胎児などに影響**が出たら嫌なため。(兵庫県/女性 20代)
- ・**健康被害の心配**があるので、絶対に避けたい。(長崎県/女性 60代)

下処理が手間

- ・うろこの飛び散りや内臓の処理などを**自分でやると台所がかなり汚れて生臭くなる**。(大阪府/女性 60代)
- ・フルタイム勤務の為、**食事の準備に時間をかけるのが困難**。(福岡県/女性 60代)
- ・**夕食作りにかかる時間が決まっています**、長くは無理。簡単にした処理すると食べるときに後悔する。(千葉県/女性 20代)

調理が難しい・わからない

- ・**魚のおろし方が分からない、調理の下ごしらえが分からない**。(東京都/男性 40代)
- ・**購入してネットでレシピを調べないといけなかったり、美味しいかどうか**も分からないので。(東京都/女性 40代)
- ・**料理としてのレパートリーが魚の種類で固定されがち**なので、飽きやすい。(山口県/男性 20代)

調理後のキッチンの掃除が手間

- ・**まな板などの生臭さをとるのが面倒。腹わたなどの生ゴミ処理**が嫌。(岩手県/女性 30代)
- ・**見た目だけではわからない汚れが残るような気がする**。(大阪府/女性 50代)
- ・**妻がまな板、皿、コンロの掃除が大変**なので、あまり魚料理をしない。(神奈川県/男性 50代)

子供が喜ばない・好きではない

- ・おいしいものしか食べない**少したんぱくだったり、脂がのって**いなかったり生臭かったりすると食べない。(北海道/女性 50代)
- ・焼き、煮物など調理方法を工夫しても**一口も食べない。触れようとしないのでもったいなくて買わない**。(大阪府/女性 40代)

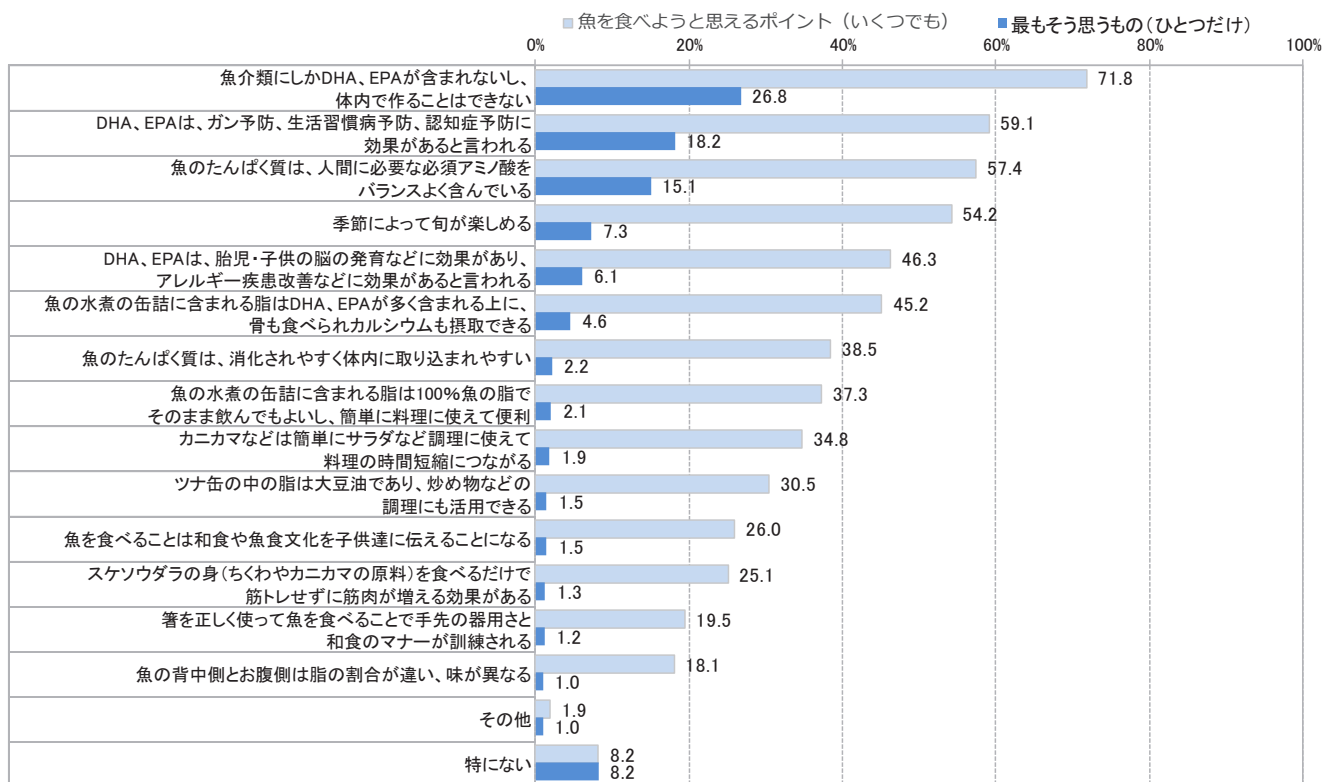
■ [Q19] 魚を食べようと思えるポイント

- ・魚を食べようと思えるポイントの上位3つでは「魚介類にしか含まれないDHA、EPAは体内で作ることはできない」「DHA、EPAは、ガン予防、生活習慣病予防、認知症予防に効果があると言われる」「魚のたんぱく質は、人間に必要な必須アミノ酸をバランスよく含んでいる」があがっており、健康・栄養の効果効能を魚食の価値と捉えている様子が見える。

[Q19] 以下の魚に関する事柄について、あなたが、前向きに魚を食べようと思えるポイントすべてお答えいただき、その中で最もそう思うものをひとつだけお答えください。

%ベース：全対象者

n = 1000



■ [Q20] 魚を食べようと思える理由

※代表的自由回答抜粋

[Q20] 前問で回答した【Q19S2の選択内容】について、そのことによって魚を食べようと思える理由をお答えください。

魚介類にしかDHA、EPAが含まれないし、体内で作ることはできない

- ・高齢になれば物忘れを予防する意味でもDHA/EPAを取り入れる必要があるから。(大阪府/男性 60代)
- ・体にいい栄養素ながら、体内で作ることができないので、積極的に食べて取り入れたいから。(神奈川県/女性 40代)

DHA、EPAは、胎児・子供の脳の発育などに効果があり、アレルギー疾患改善などに効果があるとと言われる

- ・DHA、EPAは子供だけでなく大人の脳の発達にも必要であるから。(兵庫県/男性 60代)
- ・子どもがおり、いいと聞くと取らせたくなり、自分が美味しそうに食べていたら、子どもも食べたくなると思うから。(京都府/男性 30代)

DHA、EPAは、ガン予防、生活習慣病予防、認知症予防に効果があるとと言われる

- ・サバ缶で中性脂肪が落ちるとかよくテレビでやっているし、青魚は頭脳に関係しているイメージがある。(東京都/女性 50代)
- ・魚は身体にいいというイメージもあるし、健康を意識すると肉より魚を摂取したいと思うから。(埼玉県/女性 30代)

魚のたんぱく質は、人間に必要な必須アミノ酸をバランスよく含んでいる

- ・40歳手前になり、自身の健康について意識するようになっていたため。(東京都/男性 30代)
- ・いつも体に必要な必須アミノ酸などの栄養素をバランスよく取りたいと思っているので、魚を食べることでそれらを取り込めるのは手軽でとても助かると思う。(埼玉県/女性 50代)

魚のたんぱく質は、消化されやすく体内に取り込まれやすい

- ・胃が弱いから。(滋賀県/女性 20代)
- ・消化に良いので胃腸の負担が少ない。(神奈川県/男性 60代)

魚の水煮の缶詰に含まれる脂は100%魚の脂でそのまま飲んでもよし、簡単に料理に使えて便利

- ・手軽で簡単に食べられるから。(茨城県/女性 40代)
- ・体に良さそうで難しい調理しなくても食べられる。(宮城県/女性 40代)

魚の水煮の缶詰に含まれる脂はDHA、EPAが多く含まれる上に、骨も食べられカルシウムも摂取できる

- ・現代はカルシウム不足をよく言われているので、骨も食べられることは良いことだと思うから。(山口県/男性 40代)
- ・調理もしやすいし、アレンジもたくさんできる。骨も食べられるので体にいい。(新潟県/女性 60代)

ツナ缶の中の脂は大豆油であり、炒め物などの調理にも活用できる

- ・ツナ缶は油だけが気がかりで避けてたけど、健康に害がないならもっと頻度を増やしてもいいと思えたから。(兵庫県/女性 30代)
- ・知らなかったけど、いい情報だと思った。(神奈川県/女性 50代)

スケソウダラの身(ちくわやカニカマの原料)を食べるだけで筋トレせずに筋肉が増える効果がある

- ・おやつや少し物足りない時にカニカマを用いて、おまけにタンパク質が増えるならすごく良いと思うから。(愛知県/女性 40代)
- ・運動は好きだが筋トレが苦手なため、その点が食べ物でアシストできそうだから。(大阪府/男性 20代)

カニカマなどは簡単にサラダなど調理に使えて料理の時間短縮につながる

- ・調理が楽で栄養価がそれなり、味も自分で調理するよりは美味しい。(滋賀県/男性 40代)

魚の背中側とお腹側は脂の割合が違い、味が異なる

- ・違う味が楽しめる。(大阪府/女性 50代)

季節によって旬が楽しめる

- ・おいしいし、並んでいる魚で季節を感じられるのがいい。季節が巡ってくるのが待ち遠しい。(神奈川県/女性 40代)
- ・季節感を楽しめる魚が多いので、その時期でしか食べられない魚を見ると、季節を感じる事ができる。(神奈川県/女性 40代)

箸を正しく使って魚を食べることで手先の器用さと和食のマナーが訓練される

- ・綺麗に食べられる事は大事だと思うから。(東京都/女性 50代)

魚を食べることは和食や魚食文化を子供達に伝えることになる

- ・子供たちに日本文化の一部として和食を伝えることは重要だから。(東京都/女性 20代)

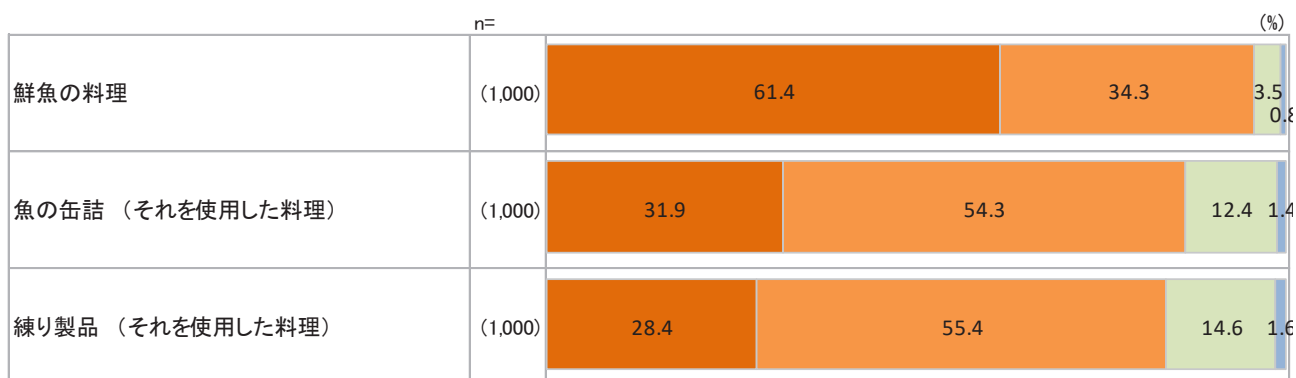
■ [Q21] 鮮魚・魚の缶詰・練り製品の摂食意向

- ・鮮魚料理、魚の缶詰、練り製品の今後の摂食意向では、いずれも「食べたい（ぜひ食べたい+やや食べたい）」が8割を超えており、概ね消費に前向きであることがうかがえる。
- ・摂食意向を示す理由では、「鮮魚」「魚の缶詰」は「健康によい」「栄養価が高い」といった内容が多くあげられており、健康・栄養に対する効果効能を価値として捉えているようである。
- ・また、「魚の缶詰」と「練り製品」では「手間をかけずにメニューにできる、食べられる」があげられており、「手軽さ」に価値を感じている。

[Q21] 今後、「鮮魚の料理」「魚の缶詰（それを使用した料理）」「練り製品（それを使用した料理）」を食べたいと思いますか。
（お答えはひとつ）

%ベース：全対象者
n = 1000

■ ぜひ食べたい ■ やや食べたい ■ あまり食べたくない ■ 全く食べたくない



■ [Q22] 鮮魚・魚の缶詰・練り製品の摂食意向の理由

※代表的自由回答抜粋

[Q22] 前問で、そのように回答した理由をお答えください。 ※最大 200 文字まで

	鮮魚	魚の缶詰	練り製品
食べたい	<ul style="list-style-type: none"> ・お酒に合うし好きだから。(東京都/女性 50代) ・もともと、刺身、寿司、焼き魚など鮮魚が好きだから。ただし子どもがあまり好きではないのと割高なので、食卓に上げる回数が肉料理より少ない。(愛知県/女性 50代) ・家族みんな鮮魚料理は好きなので、肉料理とバランスを取りながらこれからも食べたいと思ったから。(神奈川県/女性 40代) ・缶詰や練り物にはない旬のおいしさがあるから、色々な調理法・味付けで食べられるから。(埼玉県/女性 20代) ・旬の美味しさを味わえるし、それぞれの魚の味の違いを楽しめるのは鮮魚ならではのと思うので。(東京都/女性 40代) ・美味しいし、栄養価が高いから。また、料理の方法次第で、いろんな味や食感で楽しめるから。(山梨県/女性 40代) ・健康に良い影響がありそう。(大阪府/男性 40代) ・鮮魚は脂の乗り、身の引き締まり方が違う。(千葉県/男性 50代) ・値段を考慮しなければ味が美味しくて良い。(東京都/男性 20代) 	<ul style="list-style-type: none"> ・お手軽にお酒のつまみになるから。(千葉県/男性 40代) ・カルシウムなど、通常の調理では摂取できない栄養を取れる。(福岡県/女性 60代) ・すぐに食べられて便利。(埼玉県/男性 50代) ・ツナ缶、サバ缶くらいしか料理に使用したことはないが栄養価に優れているのでぜひ使いたいと思う。(埼玉県/女性 50代) ・栄養価が失われておらず簡単に調理したり食べたりできるから。(大阪府/女性 60代) ・缶詰の状態の下処理されているし、いろいろな料理に使える食材だと思う。(神奈川県/女性 50代) ・骨ごと食べて魚の栄養分を全て頂ける。長期保存出来る。(兵庫県/女性 50代) ・短時間で高栄養化食品が作れる。(埼玉県/男性 50代) ・テレビでよく取り上げられている、サバ缶で、健康診断の数値がよくなったというのに影響されている。(愛知県/女性 50代) ・手間がかからずそれだけで一品料理として、また保存がきくのが最高。(福岡県/女性 60代) 	<ul style="list-style-type: none"> ・あっさり独特の風味と手軽に頂ける。(福岡県/男性 60代) ・いろいろなものに応用できる。(山口県/男性 20代) ・おやつ感覚で食べられるので。(長崎県/男性 30代) ・お手軽にお酒のつまみになるから。(千葉県/男性 40代) ・すけそうらなどで作られていて安心して食べられる。(新潟県/女性 60代) ・安価で手に入りやすいし食卓に並びやすい。(大阪府/女性 60代) ・調理も簡単に手軽に摂取できる栄養素が多いから。(神奈川県/男性 60代) ・そのまま食べられておかずが少ないときに便利なので。(兵庫県/女性 40代) ・パリエーションが豊富なため飽きないので、たまに料理に取り入れたい。(千葉県/女性 40代) ・簡単に食べられるから。料理が物足りない時に加えるとボリューム感が出るから。(千葉県/女性 40代)
食べたくない	<ul style="list-style-type: none"> ・魚そのものがそこまで好きではないため。(大阪府/男性 20代) ・魚の味がどちらかというと嫌いなので、正直あまり食べたくありません。(静岡県/女性 30代) ・生臭いのが嫌い。(奈良県/女性 20代) ・生臭いのが嫌い。(滋賀県/女性 60代) 	<ul style="list-style-type: none"> ・あまり美味しくないさそう。(大阪府/男性 40代) ・安全かわからないから。(福岡県/男性 40代) ・缶のおいが嫌い。(京都府/男性 60代) ・缶詰は添加物が多そうだから。(神奈川県/女性 20代) ・便利だとは思いますが、缶を使用することに不安を感じる。(良くないものが溶け出すのでは・・・という不安など)。(東京都/女性 40代) ・味が濃いから。(兵庫県/女性 50代) ・安全性など、信用に欠けるから。(神奈川県/男性 20代) 	<ul style="list-style-type: none"> ・おいしいし、簡単に調理できるけど、リンや塩分が多いので、身体によくないと聞いたので。(東京都/女性 30代) ・ガンの引き金となる食品添加物が気になる。(秋田県/女性 50代) ・なんとなく油っぽい印象がある。(山梨県/女性 50代) ・塩分が多く含まれていたりするので、あまり積極的に摂りたいと思わない。(千葉県/男性 50代) ・簡単に調理ができるが、添加物が多く入っている気がする。(東京都/女性 20代) ・練り製品自体があまり好きではないから(大阪府/男性 60代)

■ [Q23] 家庭の食事の調理・準備頻度

- ・家庭の食事の調理・準備頻度について、「週に1日以上」調理・準備する人は、全体では74.6%あり、性年代別でみると女性では7割以上、男性でも過半数が調理・準備をしており、男性20代で約7割、男性30～50代で6割近くみられた。
- ・調理・準備頻度の推定平均をみると、女性では年代が高くなるにつれて頻度が高くなり、女性20代の推定平均13.8日/月に対して、女性60代では24.2日/月となり、10.4日/月の差がみられた。
- ・男性で、推定平均が最も高いのが女性20代10.4日/月、次に男性50代10.0日/月であり、最も低かったのが男性30代8.3日/月であった。

[Q23] あなたが家庭で食べる食事を調理・準備する頻度はどれくらいですか。

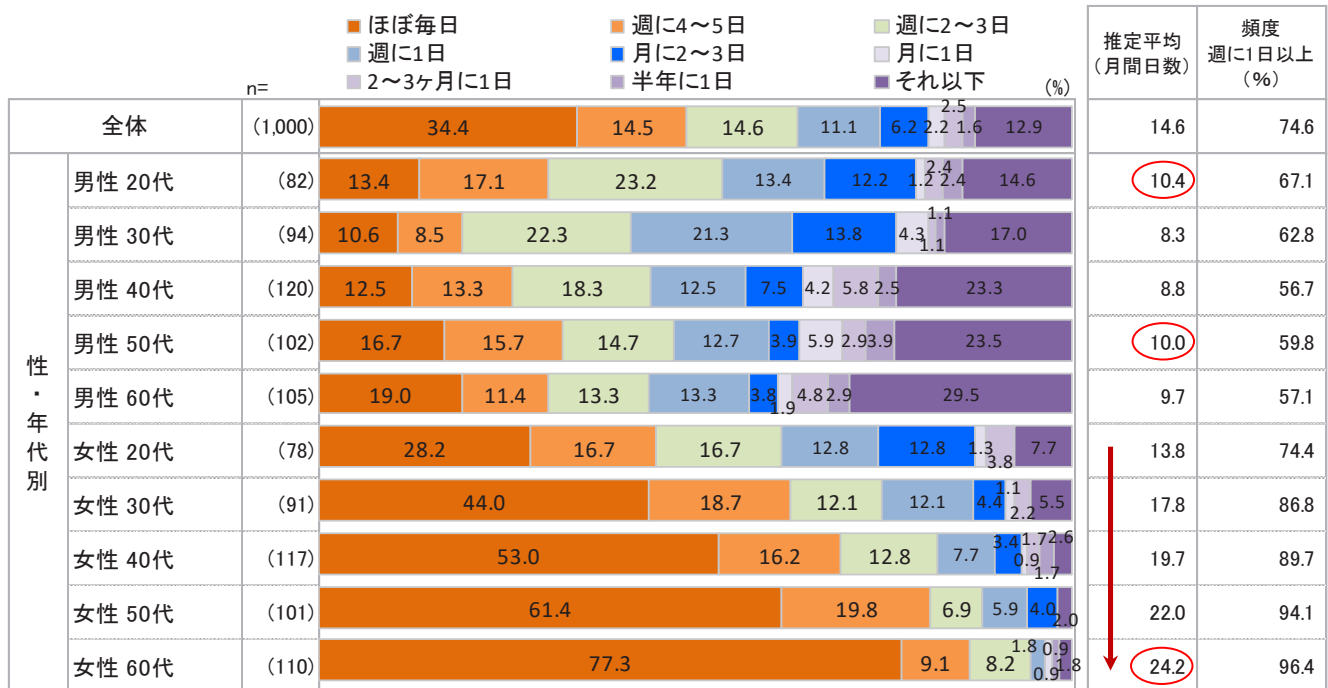
(お答えはひとつ)

※ここでの家庭で食べる食事の調理・準備は、食事の献立を考えて料理を調理したり、食べる物を準備することを指します。

※他の人がおこなっている食事の調理・準備をお手伝いするものは含みません。

%ベース：全対象者

n = 1000



■ [Q24] 家庭の食事の調理・準備タイミング

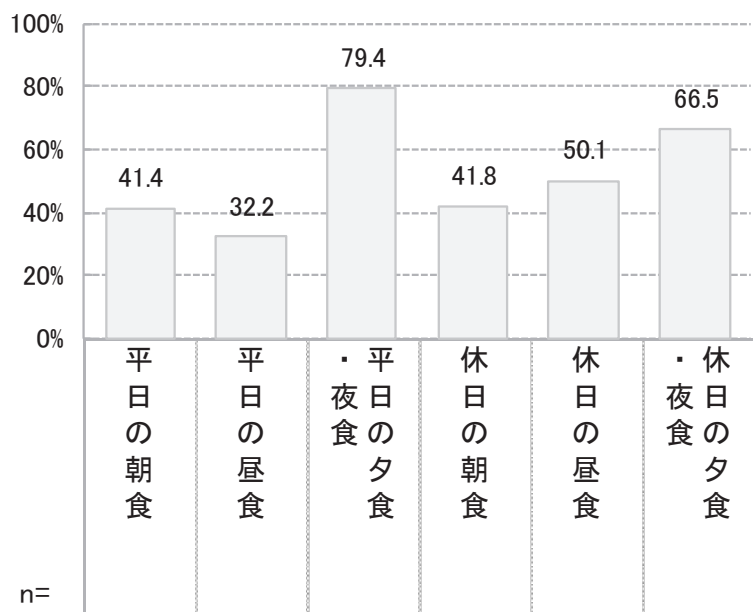
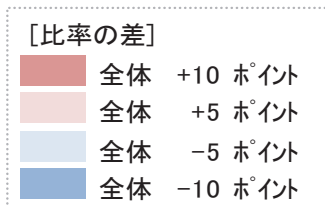
- ・家庭で食事の調理・準備タイミングでは、最も多いのが「平日の夕食・夜食」79.4%で、次に「休日の夕食・夜食」66.5%となる。
- ・性年代別で見ても、「平日の夕食・夜食」と「休日の夕食・夜食」に調理・準備する人が多い。
- ・男性 60代では、「平日の昼食」に調理・準備する人が41.7%と全体よりも9.5p高く、この時間帯に家庭で調理・準備する人が比較的多いことがうかがえる。
- ・女性では、平日と休日の朝食と夕食・夜食で、年代が高いほど調理・準備する人が多い。

[Q24] あなたは、家庭での食事の調理・準備を、どのタイミングにおこなっていますか。
(お答えはいくつでも)

n=30以上の場合

%ベース：週に1日以上頻度で家庭で調理・準備する人

n = 746



		全体	(746)	41.4	32.2	79.4	41.8	50.1	66.5
性・年代別	男性 20代	(55)	30.9	14.5	67.3	29.1	45.5	54.5	
	男性 30代	(59)	16.9	13.6	64.4	28.8	35.6	49.2	
	男性 40代	(68)	27.9	7.4	60.3	25.0	26.5	57.4	
	男性 50代	(61)	29.5	14.8	65.6	24.6	27.9	62.3	
	男性 60代	(60)	30.0	41.7	66.7	33.3	48.3	51.7	
	女性 20代	(58)	39.7	36.2	74.1	39.7	55.2	62.1	
	女性 30代	(79)	41.8	27.8	84.8	43.0	44.3	63.3	
	女性 40代	(105)	41.9	34.3	90.5	45.7	58.1	70.5	
	女性 50代	(95)	56.8	42.1	94.7	57.9	61.1	83.2	
	女性 60代	(106)	68.9	62.3	95.3	63.2	73.6	84.9	

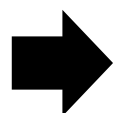
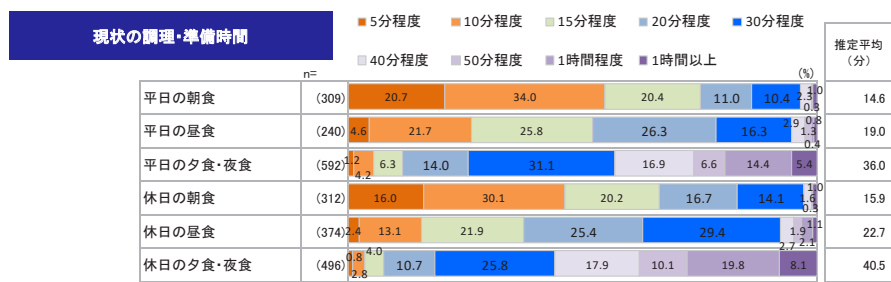
※年代が高いまたは低いほど、数値の上昇または下降がみられるもの

■ [Q25][Q26] 家庭の食事の調理・準備で現状かかる時間と希望時間①

- ・家庭の食事の調理・準備で「現状かかる時間」を平日と休日および時間帯別で推定平均を比較すると、平日と休日の同時間帯に大きな差が見られず、時間帯別でかかる時間は「朝食」15分程度、「昼食」20分程度、「夕食・夜食」40分程度となっている。
- ・「現状かかる時間」と「希望時間」を比較すると、「平日・休日の朝と昼」では「現状かかる時間」より「希望時間」の方が1～3分程度短い結果となる。
- ・「平日の夕食・夜食」では「希望時間」の方が6.8分短く、また「休日の夕食・夜食」では「希望時間」の方が9.2分短くあり、夕食・夜食において調理時間短縮のニーズが高いと推察される。

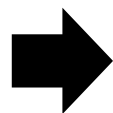
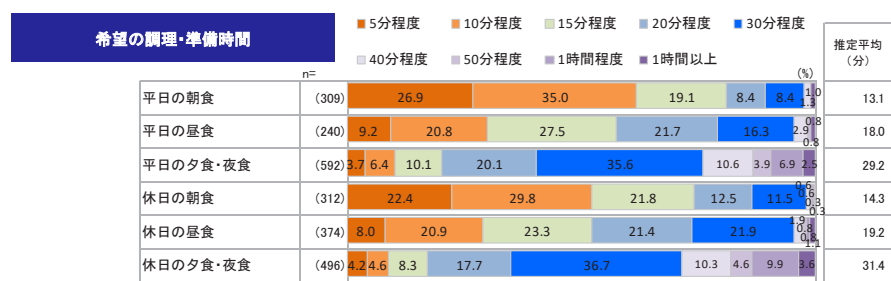
[Q25] あなたが家庭での食事の調理・準備をする際に、1回当りにかかる時間はどれくらいですか。1回あたりの平均時間でお答えください。
(お答えはひとつ)

%ベース：週に1日以上頻度で家庭で調理・準備する人
n = 746



	時間差(分) (希望-現状)
平日の朝食	-1.5
平日の昼食	-1.0
平日の夕食・夜食	-6.8
休日の朝食	-1.6
休日の昼食	-3.4
休日の夕食・夜食	-9.2

[Q26] では、家庭での食事の調理・準備にかかる時間について、希望の時間はどれくらいですか。
(お答えはひとつ)



■ [Q25][Q26] 家庭の食事の調理・準備で現状かかる時間と希望時間②（属性別）

- ・属性別で「現状かかる時間」と「希望時間」を比較すると、「平日の夕食・夜食」では女性 50 代 の希望時間が 10.2 分短い結果がみられた。
- ・「休日の夕食・夜食」では女性 40 代 の希望時間が 12.4 分短く、時短ニーズはこれらの層に高いと推察される。

[Q25] あなたが家庭での食事の調理・準備をする際に、1 回当りにかかる時間はどれくらいですか。1 回あたりの平均時間でお答えください。（お答えはひとつ）

[Q26] では、家庭での食事の調理・準備にかかる時間について、希望の時間はどれくらいですか。（お答えはひとつ）

％ベース：週に 1 日以上頻度で家庭で調理・準備する人
n = 746

	平日の朝食			平日の昼食			平日の夕・夜食			休日の朝食			休日の昼食			休日の夕・夜食									
	n	① 現状時間 (分)	② 希望時間 (分)	①-② 時間差 (分)	n	① 現状時間 (分)	② 希望時間 (分)	①-② 時間差 (分)	n	① 現状時間 (分)	② 希望時間 (分)	①-② 時間差 (分)	n	① 現状時間 (分)	② 希望時間 (分)	①-② 時間差 (分)	n	① 現状時間 (分)	② 希望時間 (分)	①-② 時間差 (分)					
	全体	(308)	14.6	13.1	-1.5	(240)	19.0	18.0	-1.0	(592)	36.0	29.2	-6.8	(312)	15.9	14.3	-1.6	(374)	22.7	19.2	-3.4	(496)	40.5	31.4	-9.2
性・年代別	男性 20代	(17)	18.2	18.2	0.0	(8)	20.0	23.3	3.3	(37)	25.8	24.5	-1.4	(16)	16.6	16.6	0.0	(25)	23.4	9.6	-13.8	(30)	31.8	25.2	-6.7
	男性 30代	(10)	14.5	14.0	-0.5	(8)	18.1	15.6	-2.5	(38)	25.9	20.4	-5.5	(17)	17.9	15.9	-2.1	(21)	20.0	17.9	-2.1	(29)	31.5	23.1	-8.4
	男性 40代	(19)	10.8	11.6	0.8	(5)	9.0	18.0	9.0	(41)	30.7	25.6	-5.1	(17)	13.8	13.8	0.0	(18)	20.3	9.2	-11.1	(39)	31.3	26.9	-4.4
	男性 50代	(18)	16.4	14.4	-2.0	(9)	15.6	16.1	0.5	(40)	33.6	29.5	-4.1	(15)	17.7	14.3	-3.3	(17)	22.9	17.4	-5.6	(38)	39.3	32.1	-7.2
	男性 60代	(18)	17.5	15.8	-1.7	(25)	21.4	9.4	-12.0	(40)	38.3	32.1	-6.1	(20)	19.3	17.8	-1.5	(29)	22.6	9.3	-13.3	(31)	44.5	36.0	-8.5
	女性 20代	(23)	12.2	8.9	-3.3	(21)	15.7	14.3	-1.4	(43)	34.9	28.8	-6.0	(23)	15.7	13.3	-2.4	(32)	21.6	17.7	-3.9	(36)	39.0	31.0	-8.1
	女性 30代	(33)	15.0	13.8	-1.2	(22)	18.2	18.2	0.0	(67)	34.9	27.8	-7.2	(34)	16.9	15.7	-1.2	(35)	22.1	19.7	-2.4	(50)	40.1	30.2	-9.9
	女性 40代	(44)	14.0	12.6	-1.4	(36)	20.0	18.9	-1.1	(95)	35.0	27.3	-7.7	(48)	15.3	14.1	-1.3	(61)	25.4	20.4	-5.0	(74)	41.5	29.1	-12.4
	女性 50代	(54)	13.9	11.7	-2.2	(40)	17.1	15.9	-1.3	(90)	40.2	30.0	-10.2	(55)	15.4	13.2	-2.2	(58)	21.8	17.0	-4.8	(79)	42.8	32.3	-10.4
女性 60代	(73)	15.0	13.6	-1.4	(66)	20.5	19.1	-1.4	(101)	44.1	36.5	-7.6	(67)	14.7	13.3	-1.4	(78)	22.8	21.0	-1.9	(90)	47.8	37.9	-9.9	

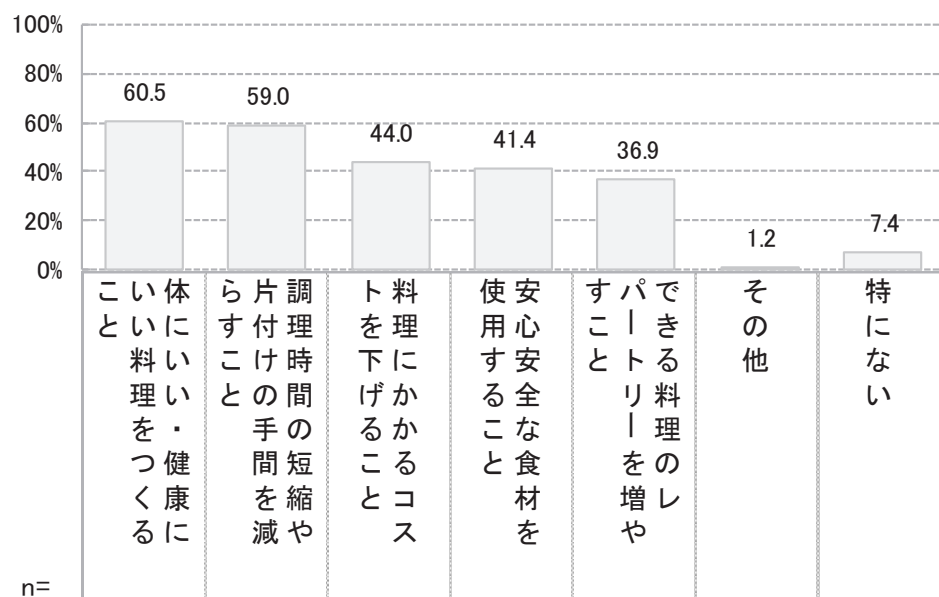
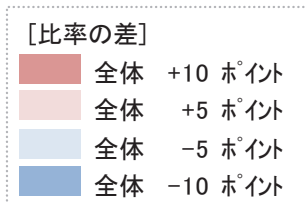
■ [Q27] 家庭での食事の調理・準備における意識

- ・家庭での食事の調理・準備における意識では、トップ項目が「体にいい・健康にいい料理をつくること」60.5%となり、次項目に「調理時間の短縮や片付けの手間を減らすこと」59.0%が続き、家庭での食事の調理・準備をする人のニーズがうかがえる。
- ・性年代別の特徴では、女性 20代・30代では「できる料理のレパートリーを増やすこと」が全体よりも 10pt 以上高く、また女性 20代は「料理にかかるコストを下げること」も全体より 10pt 以上高くなっており、半数近くみられた。
- ・女性 50・60代では、「安心安全な食材を使用すること」が全体よりも 10pt 以上高く 6割あり、性年代別でのニーズの特徴がうかがえた。

[Q27] 家庭での食事の調理・準備について、現在、おこなっていることや、今後、意識していきたいことをお答えください。
(お答えはいくつでも)

n=30以上の場合

%ベース：週に1日以上頻度で家庭で調理・準備する人
n = 746



性・年代別		n	全体	体にいい・健康にいい料理をつくること	調理時間の短縮や片付けの手間を減らすこと	料理にかかるコストを下げる	安心安全な食材を使用すること	できる料理のレパートリーを増やすこと	その他	特にない
全体		(746)	60.5	59.0	44.0	41.4	36.9	1.2	7.4	
性・年代別	男性 20代	(55)	47.3	60.0	47.3	20.0	20.0	0.0	7.3	
	男性 30代	(59)	42.4	57.6	45.8	30.5	18.6	1.7	10.2	
	男性 40代	(68)	55.9	63.2	36.8	22.1	22.1	1.5	10.3	
	男性 50代	(61)	62.3	52.5	47.5	44.3	29.5	1.6	3.3	
	男性 60代	(60)	68.3	45.0	38.3	43.3	35.0	0.0	10.0	
	女性 20代	(58)	55.2	56.9	55.2	36.2	51.7	0.0	10.3	
	女性 30代	(79)	53.2	72.2	48.1	36.7	50.6	0.0	5.1	
	女性 40代	(105)	55.2	64.8	48.6	37.1	43.8	1.0	8.6	
女性 50代	(95)	69.5	60.0	44.2	61.1	43.2	3.2	8.4		
女性 60代	(106)	80.2	52.8	33.0	61.3	39.6	1.9	2.8		

※年代が高いまたは低いほど、数値の上昇または下降がみられるものにと

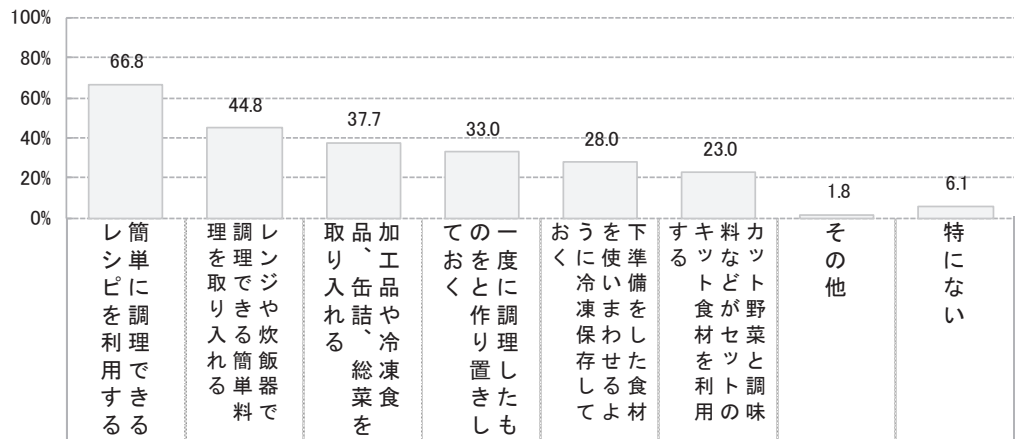
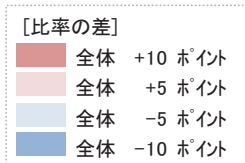
■ [Q28] 「調理時間の短縮や片付けの手間を減らすこと」の実施内容

- ・「調理時間の短縮や片付けの手間を減らすこと」の実施内容では、トップ項目が「簡単に調理できるレシピを利用する」66.8%で、次項目に「レンジや炊飯器で調理できる簡単料理を取り入れる」44.8%が続く。
- ・性年代別では「簡単に調理できるレシピを利用する」が女性20代で8割近くに昇り、この層でニーズが高いことがうかがえる。
- ・その他に全体よりも高い結果がみられた属性の特徴は、女性20代の「下準備した食材を使いませるように冷凍保存しておく」、男性20代・50代の「カット野菜と調味料などがセットのキット食材を利用する」、男性50代の「レンジや炊飯器で調理できる簡単料理を取り入れる」があった。

[Q28] 「調理時間の短縮や片付けの手間を減らすこと」について、現在、あなたがおこなっていることをお答えください
(お答えはいくつでも)

%ベース：「調理時間の短縮や片付けの手間を減らすこと」をおこなっている、意識している人
n = 440

n=30以上の場合



		n=	簡単に調理できるレシピを利用する	レンジや炊飯器で調理できる簡単料理を取り入れる	加工品や冷凍食品、缶詰、総菜を取り入れる	一度に調理したものをと作り置きしておく	下準備をした食材を使いませるよう冷凍保存しておく	カット野菜と調味料などがセットのキット食材を利用する	その他	特になし
全体		(440)	66.8	44.8	37.7	33.0	28.0	23.0	1.8	6.1
性・年代別	男性 20代	(33)	66.7	39.4	36.4	36.4	24.2	33.3	0.0	3.0
	男性 30代	(34)	70.6	35.3	38.2	29.4	29.4	23.5	0.0	5.9
	男性 40代	(43)	69.8	30.2	20.9	20.9	18.6	20.9	4.7	9.3
	男性 50代	(32)	65.6	56.3	37.5	34.4	9.4	34.4	0.0	9.4
	男性 60代	(27)	63.0	40.7	48.1	29.6	22.2	29.6	0.0	7.4
	女性 20代	(33)	81.8	54.5	30.3	39.4	45.5	18.2	3.0	6.1
	女性 30代	(57)	63.2	42.1	42.1	35.1	33.3	31.6	1.8	5.3
	女性 40代	(68)	60.3	47.1	47.1	32.4	27.9	17.6	1.5	5.9
	女性 50代	(57)	64.9	47.4	35.1	29.8	28.1	21.1	3.5	8.8
	女性 60代	(56)	69.6	51.8	37.5	41.1	33.9	10.7	1.8	1.8

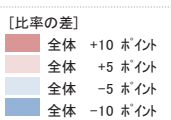
■ [Q29] 「体にいい・健康にいい料理をつくること」の実施内容

- ・「体にいい・健康にいい料理をつくること」の実施内容では、トップ項目が「野菜を多く取り入れる」87.4%、次項目に「塩分を控える」57.9%が続く。
- ・その他に全体よりも10pt以上高い結果がみられた属性の特徴では、男性40～60代の「魚を多く取り入れる」、男性40代の「カロリーを控える」、女性20代の「肉を多く取り入れる」、女性30代の「栄養価の高い食材を使う」、女性50代の「糖質を控える」、女性50・60代の「塩分を控える」「主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい献立にする」、女性60代の「大豆製品を多く取り入れる」がみられた。

[Q29] 「体にいい・健康にいい料理をつくること」について、現在、あなたがおこなっていることをお答えください。
(お答えはいくつでも)

%ベース: 「体にいい・健康にいい料理をつくること」をおこなっている、意識している人
n = 451

n=30以上の場合



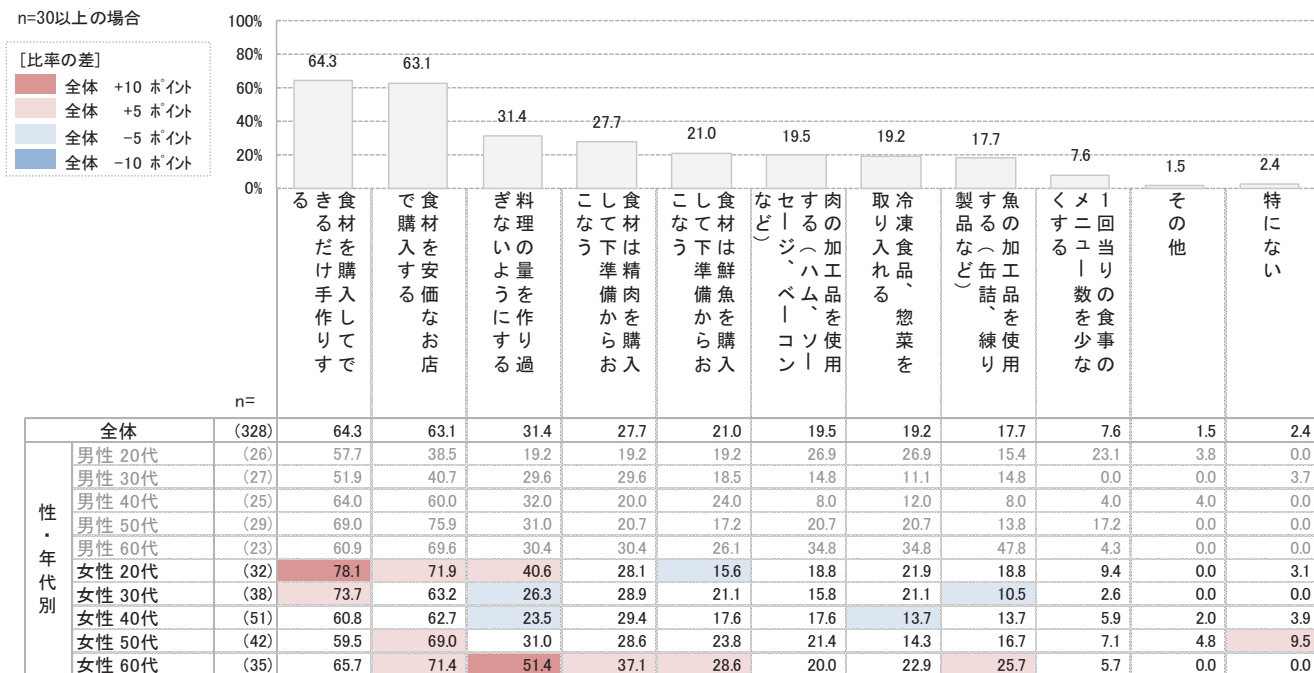
		n=	野菜を多く取り入れる	塩分を控える	大豆製品を多く取り入れる	主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい献立にする	魚を多く取り入れる	カロリーを控える	糖質を控える	食事の量が多すぎないようにする	肉を多く取り入れる	乳製品を多く取り入れる	栄養価の高い食材を使う	脂肪分の少ない食材を使う	健康料理のレシピを利用する	加工品や冷凍食品、惣菜を多く取り入れる	その他	特になし
	全体	(451)	87.4	57.9	52.3	49.4	45.0	33.9	33.9	28.2	21.1	20.8	20.8	16.4	10.9	7.5	1.1	0.9
性・年代別	男性 20代	(26)	65.4	23.1	34.6	19.2	42.3	11.5	15.4	19.2	23.1	15.4	19.2	0.0	3.8	7.7	0.0	0.0
	男性 30代	(25)	68.0	28.0	36.0	28.0	44.0	16.0	20.0	20.0	24.0	12.0	28.0	12.0	8.0	12.0	0.0	4.0
	男性 40代	(38)	84.2	44.7	50.0	31.6	57.9	44.7	42.1	23.7	28.9	21.1	13.2	13.2	10.5	13.2	2.6	2.6
	男性 50代	(38)	92.1	55.3	52.6	28.9	57.9	34.2	26.3	31.6	21.1	21.1	18.4	10.5	13.2	5.3	2.6	0.0
	男性 60代	(41)	90.2	63.4	53.7	51.2	56.1	19.5	43.9	29.3	19.5	29.3	17.1	17.1	7.3	7.3	0.0	0.0
	女性 20代	(32)	84.4	43.8	46.9	46.9	34.4	34.4	25.0	25.0	37.5	28.1	18.8	12.5	6.3	6.3	0.0	0.0
	女性 30代	(42)	97.6	61.9	50.0	57.1	38.1	42.9	33.3	23.8	21.4	11.9	31.0	26.2	14.3	11.9	2.4	0.0
	女性 40代	(58)	86.2	60.3	51.7	50.0	32.8	27.6	32.8	32.8	15.5	8.6	17.2	10.3	6.9	8.6	1.7	0.0
	女性 50代	(66)	87.9	68.2	54.5	60.6	37.9	42.4	47.0	25.8	13.6	24.2	24.2	19.7	15.2	6.1	0.0	1.5
	女性 60代	(85)	94.1	75.3	64.7	69.4	50.6	41.2	32.9	35.3	20.0	28.2	21.2	24.7	14.1	3.5	1.2	1.2

■ [Q30]「料理にかかるコストを下げること」の実施内容

- ・「料理にかかるコストを下げること」の実施内容では、トップ項目が「食材を購入してできるだけ手作りする」64.3%、次項目に「食材を安価なお店で購入する」63.1%が続く。
- ・全体の結果と比較して特徴がみられた属性では、女性 20 代の「食材を購入してできるだけ手作りする」、女性 60 代の「料理の量を作り過ぎないようにする」があり、全体よりも 10pt 以上高い。

[Q30]【料理にかかるコストを下げること】について、現在、あなたがおこなっていることをお答えください
(お答えはいくつでも)

%ベース : 「料理にかかるコストを下げること」をおこなっている、意識している人
n = 328

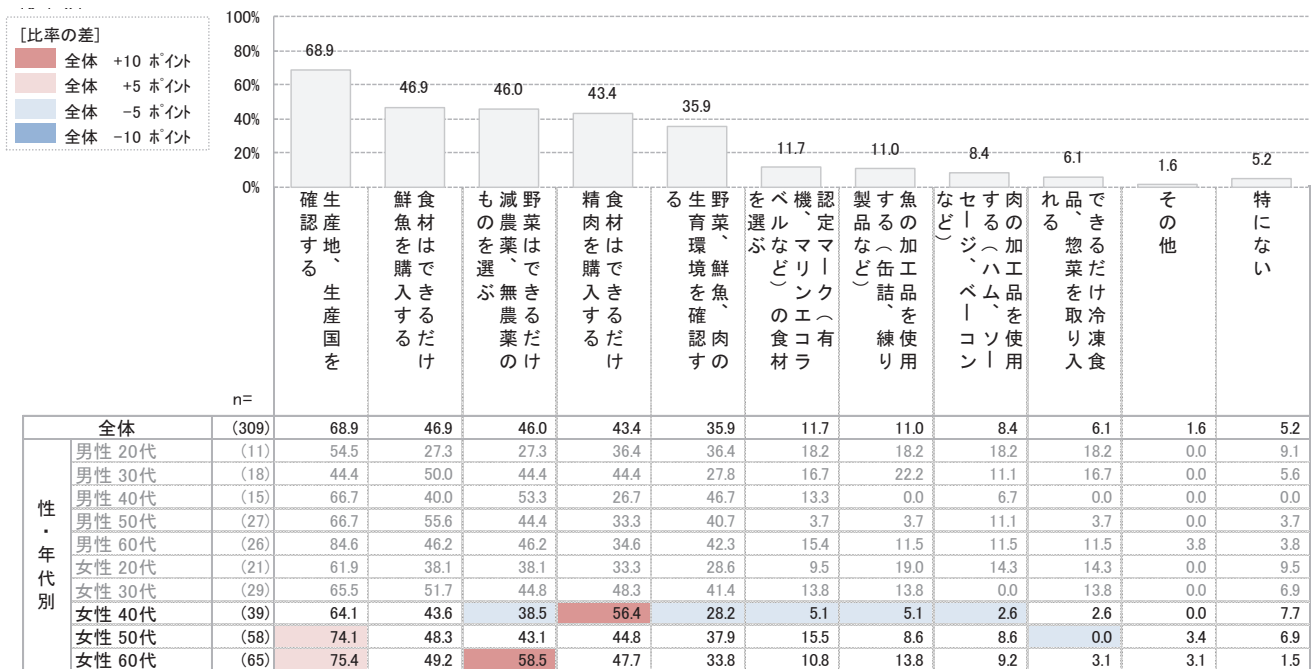


■ [Q31]「安心安全な食材を使用すること」の実施内容

- ・「安心安全な食材を使用すること」の実施内容では、トップ項目が「生産地、生産国を確認する」68.9%、次項目に「食材はできるだけ鮮魚を購入する」46.9%が続く。
- ・全体の結果と比較して特徴がみられた属性では、女性 60 代の「野菜はできるだけ減農薬、無農薬のものを選ぶ」、女性 40 代の「食材はできるだけ精肉を購入する」があり、全体よりも 10pt 以上高い。

[Q31]【安心安全な食材を使用すること】について、現在、あなたがおこなっていることをお答えください。
(お答えはいくつでも)

%ベース：「安心安全な食材を使用すること」をおこなっている、意識している人
n = 309

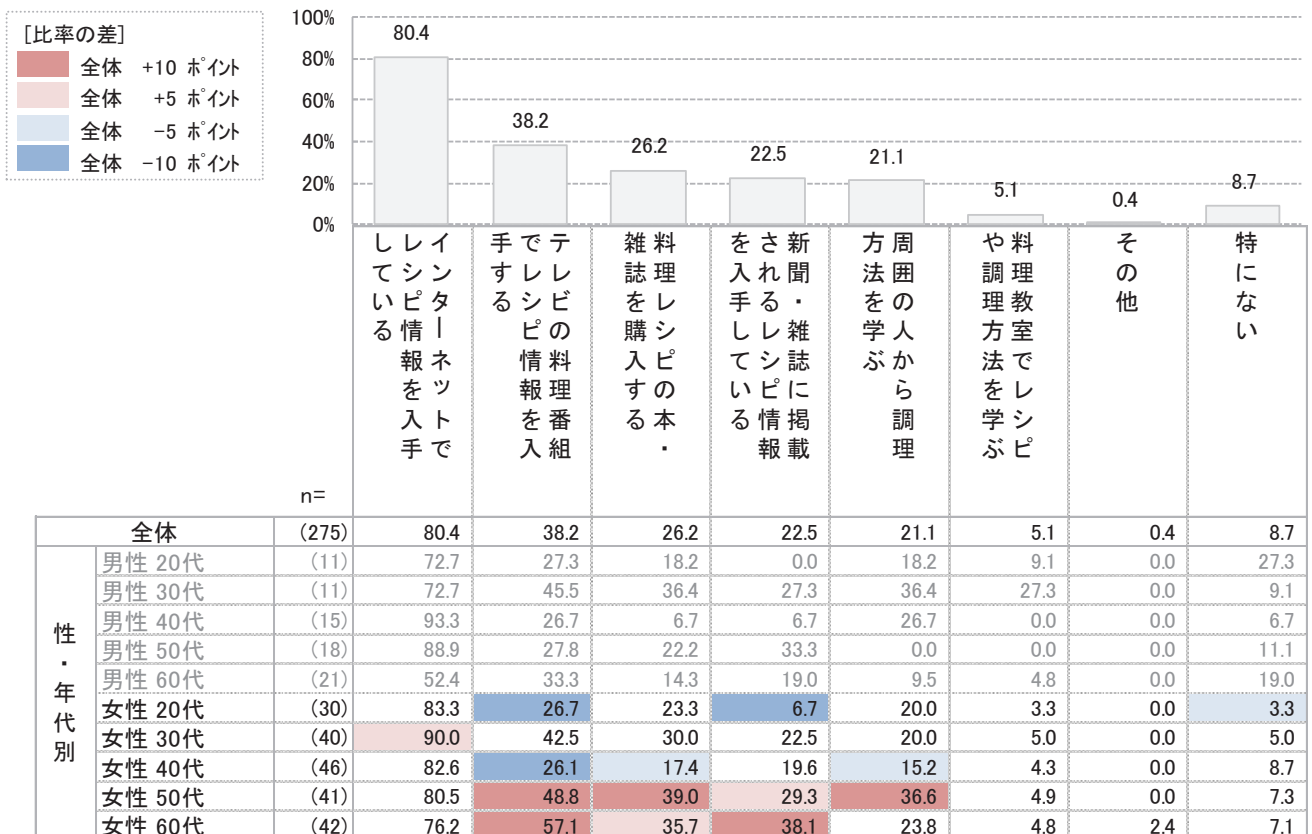


■ [Q32] 「できる料理のレパートリーを増やすこと」の実施内容

- ・「できる料理のレパートリーを増やすこと」の実施内容では、トップ項目が「インターネットでレシピ情報を入力している」80.4%、次項目に「テレビの料理番組でレシピ情報を入力する」38.2%が続く。
- ・全体の結果と比較して特徴がみられた属性では、女性50・60代の「テレビの料理番組でレシピ情報を入力する」、女性50代の「料理レシピの本・雑誌を購入する」「周囲の人から調理方法を学ぶ」、女性60代の「新聞・雑誌に掲載されるレシピ情報を入力している」があり、全体よりも10pt以上高い。

[Q32] 【できる料理のレパートリーを増やすこと】について、現在、あなたがおこなっていることをお答えください。
(お答えはいくつでも)

%ベース:「できる料理のレパートリーを増やすこと」をおこなっている、意識している人
n = 275



■ [Q33] 家庭の食事での海産物の調理・準備頻度

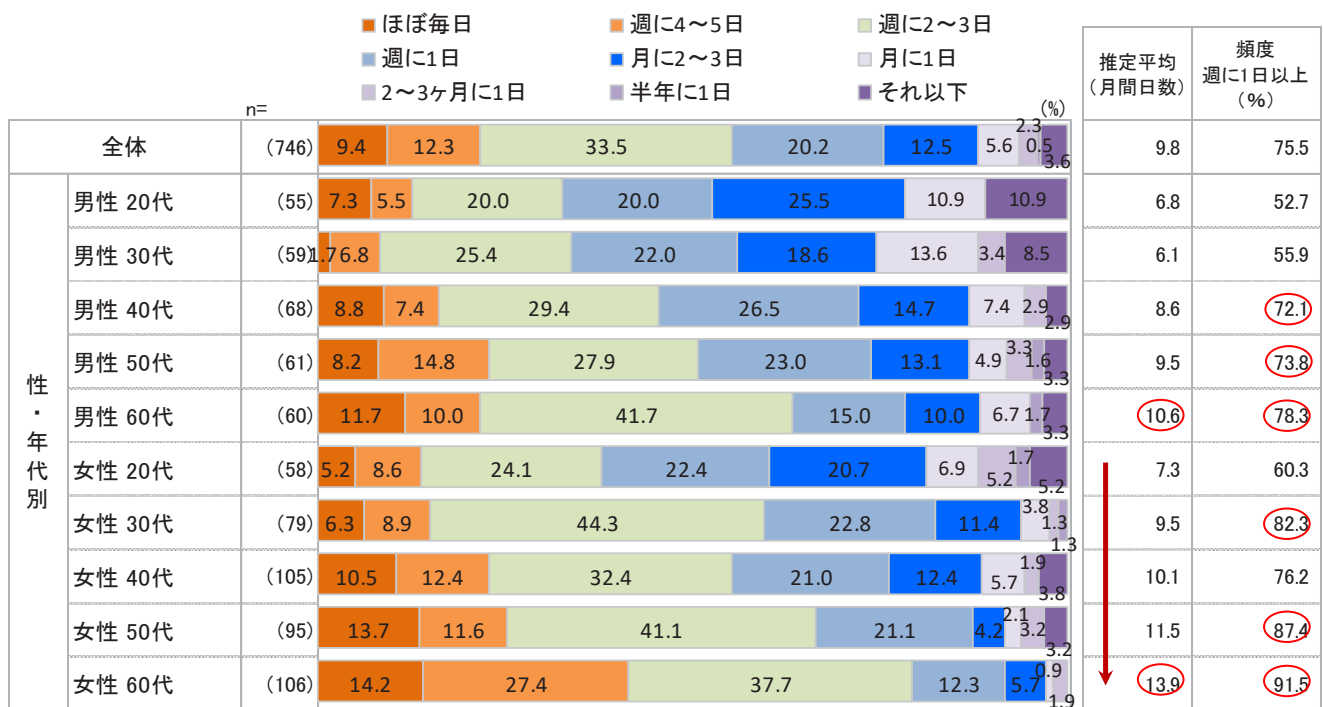
- ・家庭の食事の調理・準備を週に1日以上する人の海産物の調理頻度では、「週に1日以上」調理・準備する人が、全体では75.5%、性年代別で見ると最も多いのが女性60代91.5%、次に女性50代87.4%、女性30代82.3%と続く。男性では、最も多いのが男性60代78.3%で、次に男性50代73.8%、男性40代72.1%と続く。
- ・推定平均をみると、全体では9.8日/月となり、性年代別では、女性で最も高いのが女性60代の13.9日/月で、男性では男性60代の10.6日/月である。女性では年代が高くなるにつれて、海産物料理の調理・準備の頻度が高くなる傾向がみられた。

[Q33] あなたが、家庭での食事のために海産物の調理・準備をする頻度はどれくらいですか。

(お答えはひとつ)

※海産物には、鮮魚だけでなく、魚の加工品(缶詰、練り製品、珍味)や海藻・海藻パック品も含まれます。

%ベース：週に1日以上で家庭での調理・準備する人
n = 746

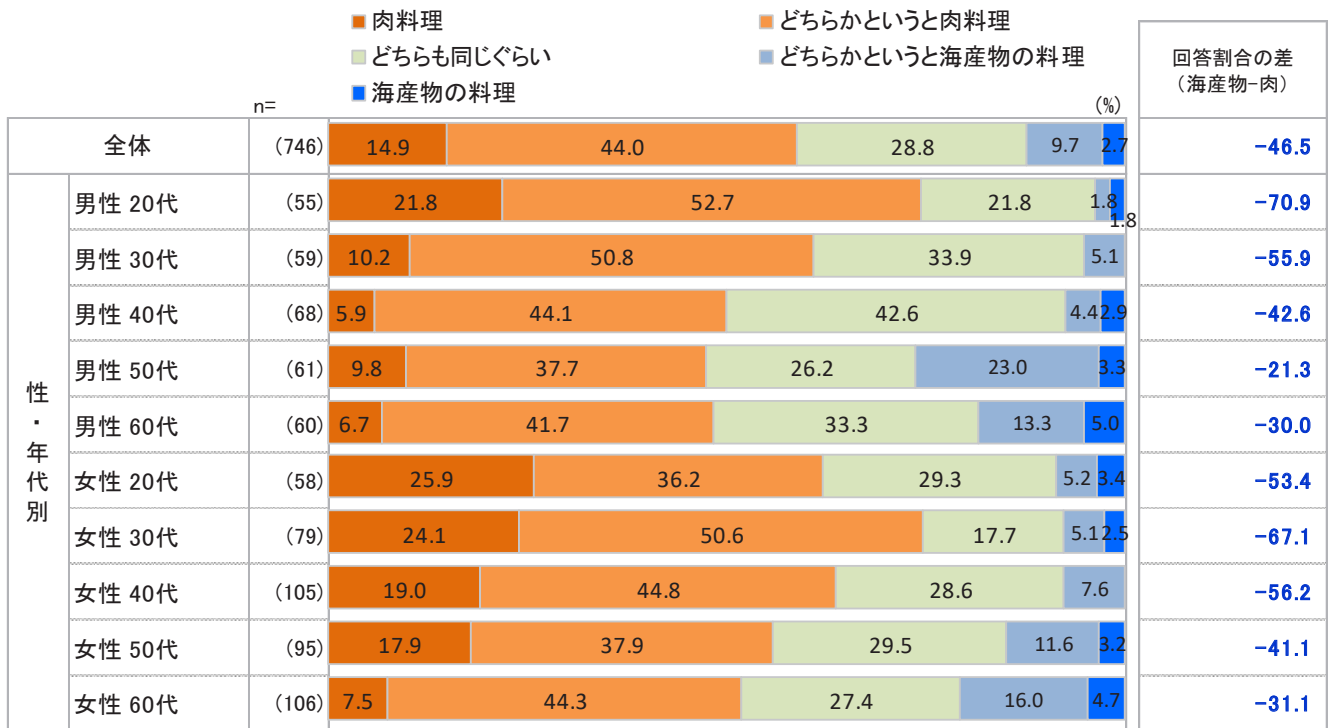


■ [Q34] 家庭の食事での肉料理と海産物料理のウェイト

- ・肉料理と海産物料理でどちらの調理・準備が多いかを聞いたところ、全体の結果では「肉料理」58.9%、「海産物料理」12.4%と、肉料理の方が46.5pt高い。
- ・属性別で比較しても、いずれも肉料理を調理する人の方が多い。
- ・「肉料理」が多い理由では、「料理にボリュームがある」「調理が簡単」「料理のレパートリーが多い」「子供が好き」といった内容があげられており、「調理が簡単」については、海産物料理では手間がかかることから肉料理を選んでいるといった声もみられた。
- ・一方で、「どちらも同じくらい」「海産物料理が多い」の理由では「体を良くするため・健康のため」「カロリーを控える」「健康診断の結果を受けて」「肉と魚をバランスよく摂取」「加齢により魚料理に変えた」などがあり、海産物料理の健康・栄養の効果効能から摂食している様子が見えがえる。

[Q34] あなたが、家庭での食事の調理・準備をする際、肉料理と海産物の料理では、どちらが多いですか。
(お答えはひとつ)

%ベース：週に1日以上頻度で家庭での調理・準備する人
n = 746



■ [Q35] 家庭で「魚料理」「肉料理」のウェイト理由

※代表的自由回答抜粋

**[Q35] 前問で家庭での食事の調理・準備で肉料理と海産物の料理のどちらが多いかについて、
【Q34の選択内容】と回答した方は、その理由をお聞かせください。**

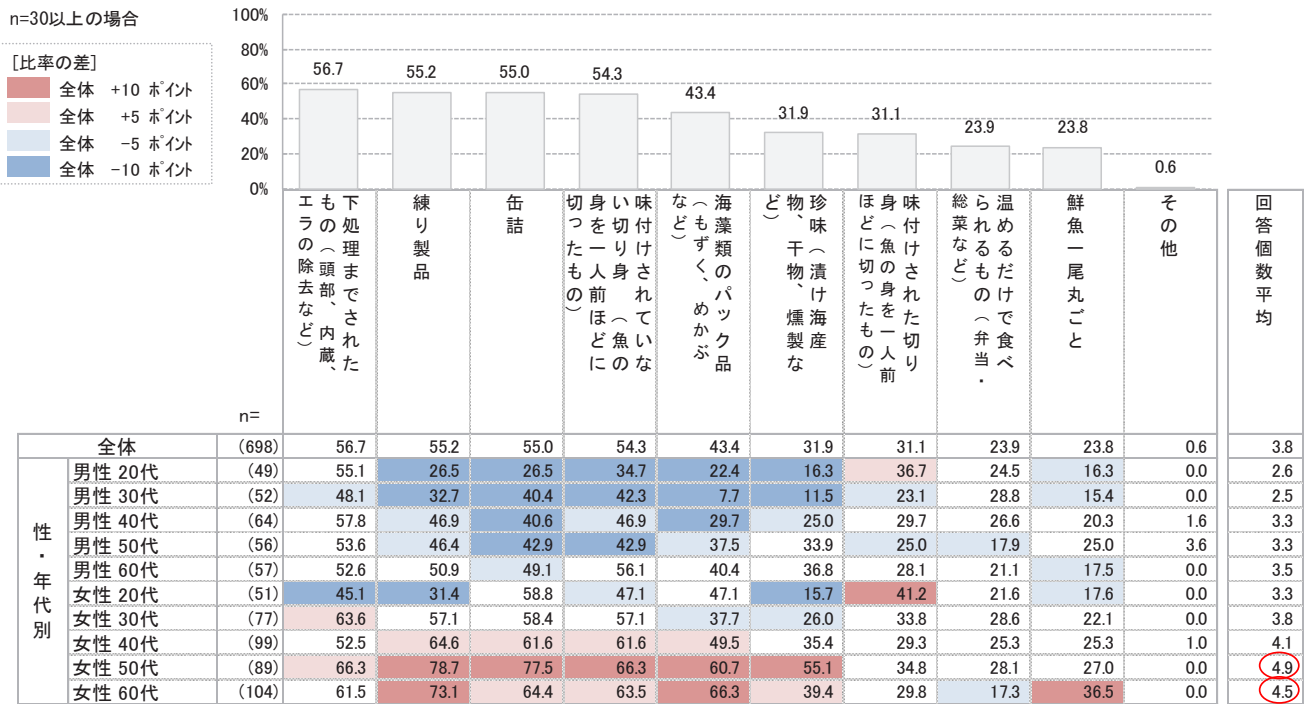
肉料理が多い	どちらも同じくらい	魚料理が多い
<ul style="list-style-type: none"> ・おかずにボリュームが出る。変化がつけやすい。(千葉県/女性 60代) ・お肉の方が値段が安い。調理しやすい。(東京都/女性 20代) ・フライパン料理ばかりなので簡単だから。(岡山県/男性 30代) ・1人分が作りやすい。数回分まとめて作れる。(大阪府/女性 40代) ・海産物の方がどうしても手間が多くなってしまっているので避けてしまうし、肉料理の方が食べてもらえるから。(東京都/女性 40代) ・海産物より安価で調理のレパートリーが広いから。(大阪府/男性 20代) ・魚が高いから。子供が魚料理を食べないから。(茨城県/女性 30代) ・魚を調理することへの経験と知識の乏しさ。(山口県/男性 20代) ・子どもは、肉料理が好きだから。(愛知県/女性 50代) ・子供が魚を食べないです。ボリュームがないので、おかずにならない。(北海道/女性 50代) ・調理方法の選択肢が多いから。近所によい魚があまり売っていないから。(茨城県/女性 40代) ・肉のほうが好きだから。(千葉県/男性 30代) ・夕飯では週のほとんどが肉料理となっている。魚料理のレパートリーが少なかったり、家族の好むメニューが少ないのが理由だと思う。(神奈川県/女性 50代) ・下準備等が簡単に出来るし、調理時間も短くて出来るから。(福岡県/女性 60代) ・魚に比べると調理の手間がかからず生ゴミの匂いも気にならない。また肉料理の方がレシピが多いから。(埼玉県/女性 30代) 	<ul style="list-style-type: none"> ・どちらもバランス良く摂取したいから。(千葉県/女性 40代) ・どちらも好きだから。(埼玉県/男性 40代) ・バランスです。魚ばかり、肉ばかりでは偏るからです。さらに大豆製品、乳製品を摂取します。(千葉県/男性 40代) ・バランスよく食事することが健康のために望ましいと思うから。(東京都/男性 40代) ・一回の食事に、肉類をメインにして、味噌汁やスープで海産物を使うのが定番。(東京都/女性 20代) ・魚はほとんど買う時に処理をしてもらうため、あとは煮放きするのみなので肉と同じ感覚。(愛知県/女性 60代) ・魚料理を増やしたいが、家族の希望により肉料理の割合を減らせない。(新潟県/男性 60代) ・肉と魚を両方食べるように心がけている。(宮城県/女性 30代) ・肉料理の時でも海藻サラダや酢の物など海産物を出すようにしている。(神奈川県/女性 40代) ・毎日の食事バランスを考えると同じくらい。(奈良県/女性 60代) 	<ul style="list-style-type: none"> ・2年前に病気をしてから、身体に良い料理をメインにした。それまでは肉が中心で、食べすぎや塩っ気が強すぎる料理が多すぎた。魚を中心にしてから身体が良くなった。(東京都/男性 60代) ・カロリー控えめで栄養が取れるので出来るだけ海産物を取り入れている。(埼玉県/女性 50代) ・もともと魚が好きだから。味があっさりしているので、いくらでも食べられる。(京都府/女性 40代) ・家族が肉より魚料理が好きだから。(大阪府/女性 60代) ・休日に肉料理を食べるようにしていて、平日は野菜と魚料理中心が健康のために良いと思っています。(大阪府/女性 60代) ・健康診断でやや高コレステロールだったので、肉料理を魚にシフトしている。(兵庫県/女性 60代) ・最近があっさりしたものが受け付ける。(愛知県/男性 50代) ・魚の種類が多い為、メニューを考える時バリエーションに富むものが作れる。家族の好み。(千葉県/女性 60代) ・脂っこいのが苦手。(大阪府/女性 50代) ・焼き魚の調理が簡単にでき、料理もおいしいし、健康に良い。(静岡県/女性 40代) ・肉はまな板や包丁などがべたついて洗うのが大変だから。(埼玉県/女性 40代) ・肉より魚の方が身体に良いと思うので。(滋賀県/女性 60代) ・年を取って、肉よりも魚を好んで食べるようになったから。(東京都/男性 50代) ・カラダに必要であるという知識から。それ以外にない。肉が好き、本当は、手軽なのはどうしても肉でしょ。(東京都/女性 60代) ・高齢になってきたから。(沖縄県/男性 50代) ・肉があまり好きでは無いから。(東京都/女性 60代)

■ [Q36] 海産物を購入する際の形態

- ・購入する海産物の形態では、最も多いのが「下処理までされたもの」56.7%であり、次に「練り製品」55.2%、「缶詰」55.0%と続く。
- ・性年代別で全体よりも高い結果がみられたものでは、女性20代の「味付けされた切り身」、女性50代の「練り製品」「缶詰」「味付けされていない切り身」「海藻類のパック」「珍味」、女性60代の「練り製品」「海藻類のパック品」「鮮魚一尾丸ごと」があった。
- ・また、選択肢の回答個数平均では、女性50代が4.9個、女性60代が4.5個と他の属性よりも高く、購入形態の幅の違いがうかがえる。

[Q36] あなたが、家庭での食事の調理・準備で海産物を購入する際に、どのような形態で購入しますか
 (お答えはいくつでも)

%ベース：月に1日以上頻度で家庭での食事に海産物の調理・準備をすること
 n = 698

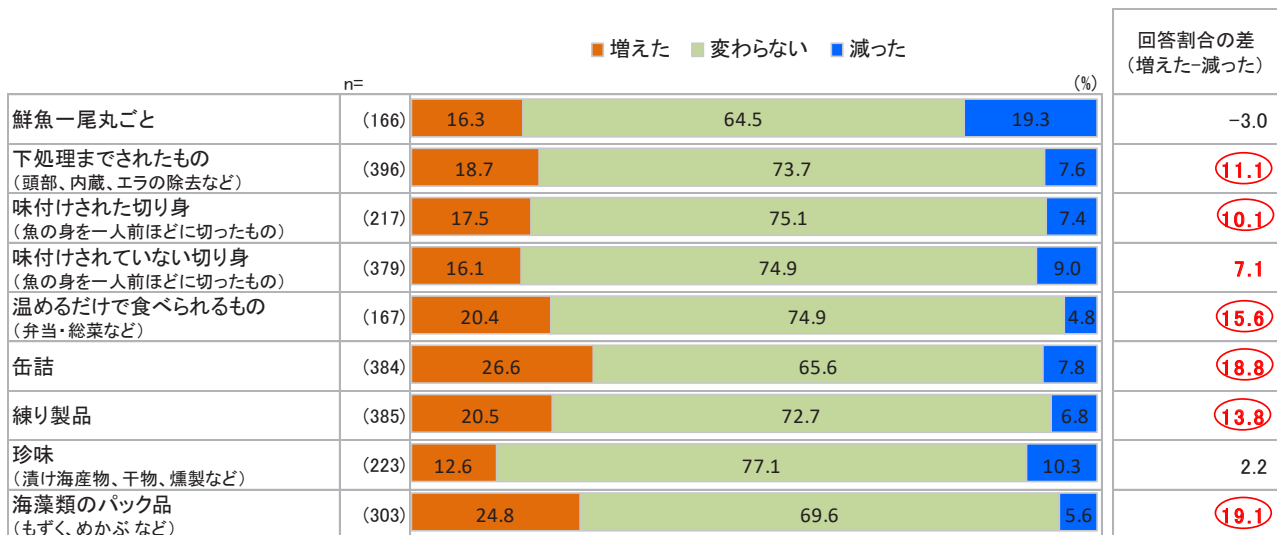


■ [Q37] 海産物の購入形態の増減

・ここ数年の海産物の購入形態の増減について、「減った」より「増えた」の方が5pt以上高かったものでは「海藻類のパック品」「缶詰」「温めるだけで食べられるもの」「練り製品」「下処理までされたもの」「味付けされた切り身」があげられる。

[Q37] あなたが購入する海産物の形態について、ここ数年で購入する機会がどのように変化しましたか。
(お答えはひとつ)

%ベース：月に1日以上頻度で家庭での食事に海産物の調理・準備をすること
n = 698



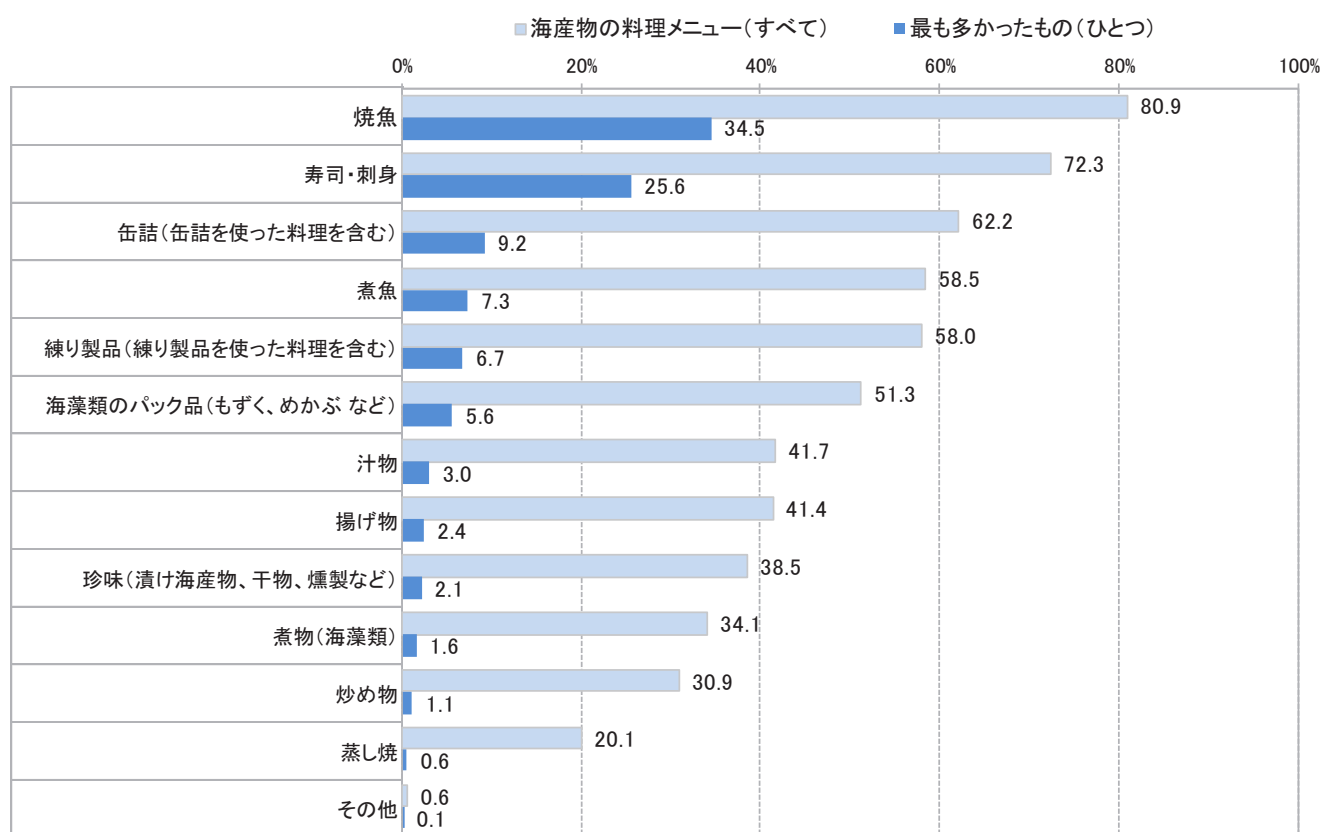
※+5pt以上は赤で表記。

■ [Q38] 直近 6 ヶ月の家庭で調理・準備した海産物料理

- ・直近 6 ヶ月の家庭で調理・準備した海産物料理の上位 3 つは「焼魚」「寿司・刺身」「缶詰（缶詰を使った料理を含む）」があげられ、利用理由では「調理が簡単・手軽」が共通してみられた。

[Q38] 直近 6 ヶ月、あなたが家庭での食事のメニューに出していた海産物の料理をすべてお答えいただき、その中で、最も多かったものをひとつだけお答えください。

%ベース：月に 1 日以上頻度で家庭での食事に海産物の調理・準備をすること
n = 698



■ [Q39] 家庭での調理・準備が多い海産物の理由

※代表的自由回答抜粋

[Q39] 前問で回答した【Q38S2 の選択内容】について、食事のメニューに出すことが多かった理由をお答えください。

寿司・刺身

- ・おかずにもなるし、**酒の肴にもなる**から。(大阪府/女性 60代)
- ・スーパーで割引している。**骨が無く残飯が出ない**。(千葉県/男性 50代)
- ・パックで買ってきて**すぐに食べられる**。(京都府/男性 60代)
- ・好物でもあるし**手軽に魚料理を食すことができる**から。(岡山県/女性 50代)
- ・主人が**晩酌のあてに喜ぶ**ので。(広島県/女性 50代)
- ・**養殖物のクオリティーが上がってきて刺身が安価**になってきている。(埼玉県/男性 50代)

焼魚

- ・**煮魚より調理時間が短縮**できる。(東京都/男性 50代)
- ・**オープンで簡単に調理**が可能。(神奈川県/男性 30代)
- ・**お酒にもご飯にも合う**から。(東京都/女性 50代)
- ・ガスコンロを買い換えて、無水調理の**魚焼きグリルの性能が高くとても美味しく仕上がる**から。また、好きな魚が出回る季節があったから。(兵庫県/女性 30代)
- ・**フライパンにシートを敷いて焼くだけで簡単**な為。(東京都/男性 30代)

煮魚

- ・一尾買いをすると、すぐに食べきれないが、**煮魚にすると日持ちがする**上、味が染みて美味しくなるから。また、焼き魚は他の家族がよく作るので、重ならないようにするため。(山梨県/女性 40代)
- ・簡単、**調理器具が汚れない**。(千葉県/女性 50代)
- ・焼き魚は煙が大変で特にサンマなどあと片づけも大変だが**煮魚は身にも味がしみ込んでご飯に合うし焦げを心配しなくていい**。(福岡県/女性 60代)
- ・**美味しいレシピがあった**から。(東京都/女性 30代)

煮物(海藻類)

- ・**海藻類が好き**。(東京都/女性 40代)
- ・**健康に良い**ので。(新潟県/男性 30代)

蒸し焼

- ・**あぶらがさっぱり**する。(東京都/男性 40代)
- ・**食べやすい**。(東京都/女性 20代)

揚げ物

- ・**がっつり食べたい**ときには揚げ物に限るから。(神奈川県/男性 20代)
- ・**ボリュームがでて豪華にみえるし、食べごたえ**がある。(岐阜県/女性 60代)
- ・少しの油で揚げられるので**手間がかからない**から。(岐阜県/女性 50代)
- ・**中食で加工されている**のもう一品料理がほしい時に便利なので。(兵庫県/女性 40代)

炒め物

- ・**簡単につくれてボリューム**があるから。(千葉県/女性 60代)
- ・**手軽**に出来るので。(北海道/女性 50代)
- ・**調理がしやすい**から。(東京都/男性 60代)

汁物

- ・お鍋や汁物にすると**家族がよく食べてくれる**から。(宮城県/女性 40代)
- ・**簡単**にできるから。(東京都/女性 40代)
- ・**汁物が好き**だから、そこにワカメなど入れる。(東京都/女性 20代)

缶詰 (缶詰を使った料理を含む)

- ・**いろいろな調理に使用**できる。(埼玉県/女性 60代)
- ・さばの缶詰は**栄養価が高いとよくテレビ**で見たので。(埼玉県/女性 50代)
- ・**簡単でいつでも準備**できるので。(東京都/女性 50代)
- ・**骨まで食べられて簡単**である。(埼玉県/男性 50代)
- ・調理に**時間がかからない**。(三重県/男性 20代)

練り製品 (練り製品を使った料理を含む)

- ・**いつも常備**しているので、副菜としてサラダや酢の物、煮物などやうどん、焼きそばなどにも使う。(神奈川県/女性 60代)
- ・**すぐに準備**できるから。(神奈川県/女性 60代)
- ・**安いし使いやすい**から。(千葉県/女性 30代)
- ・仕事をしていて、**すぐ食べられる**からつい出します。(京都府/女性 40代)

珍味 (漬け海産物、干物、燻製など)

- ・**手軽だし、ごみが少ない**。(石川県/男性 60代)
- ・**酒のアテ**として増えたから。(神奈川県/男性 30代)
- ・特に**調理せずそのまま食べることができる**ので。(岩手県/男性 30代)

海藻類のパック品 (もずく、めかぶなど)

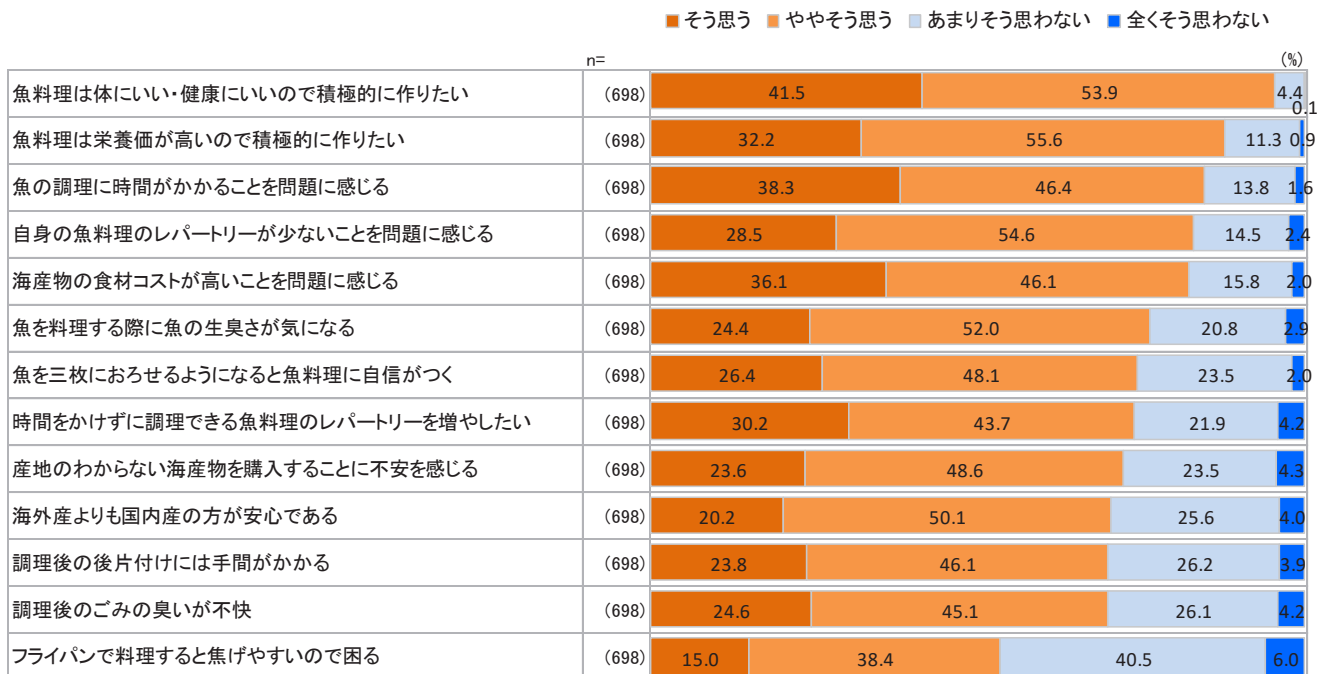
- ・あと**1品の時に酢の物でバランスが良くなる**と思うから。(大阪府/女性 60代)
- ・すぐ食べられる、**アッサリして食欲なくともたべられる**。(秋田県/女性 50代)
- ・**栄養価が高く、副菜として便利**だから。(東京都/女性 40代)
- ・**食物繊維を摂りたい**から。(滋賀県/女性 60代)

■ [Q40] 海産物の調理意識

- ・海産物の調理意識としてあてはまるものを聞いたところ、最も多かったのが「魚料理は体にいい・健康にいいので積極的に作りたい」95.4%であり、次に「魚料理は栄養価が高いので積極的に作りたい」87.8%、「魚の調理に時間がかかることを問題に感じる」84.7%が続き、「健康・栄養」と「料理の時短」に対するニーズが高い様子が見える。

[Q40] 海産物の調理や魚料理に対して、以下の事柄があなたのお気持ちにどの程度あてはまるかを教えてください。
(お答えはひとつ)

%ベース：月に1日以上頻度で家庭での食事に海産物の調理・準備をすること
n = 698

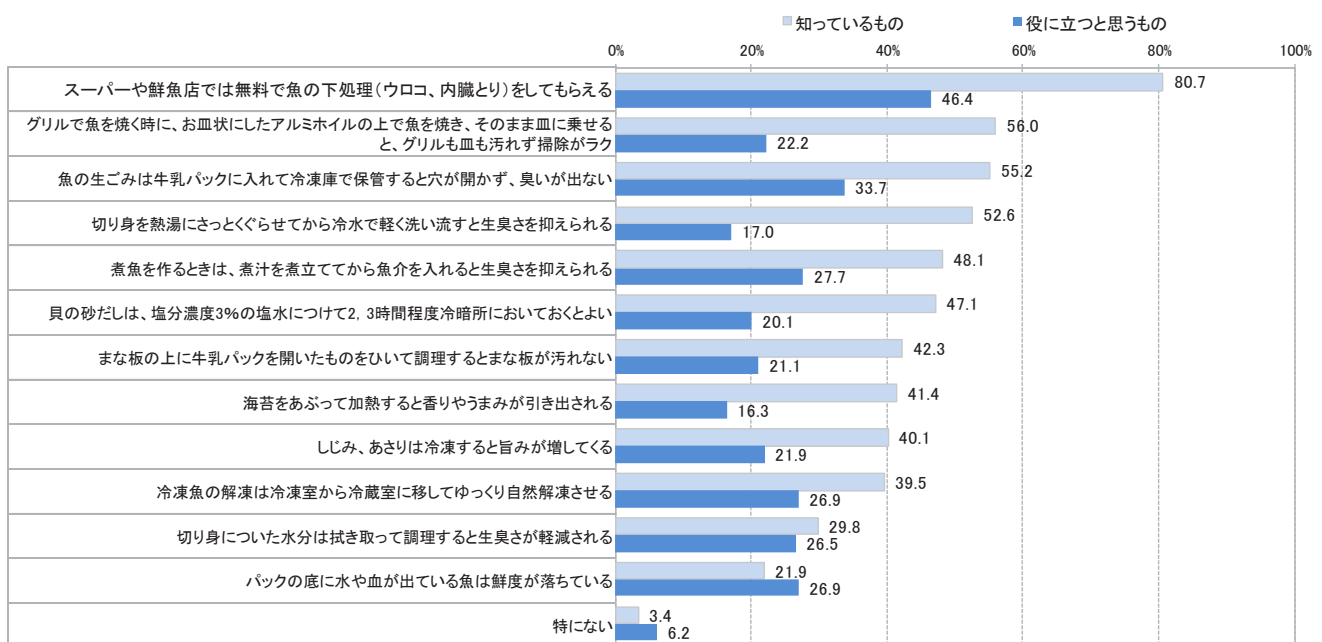


■ [Q41] 海産物の調理豆知識の認知と役立ち

- ・海産物の調理の豆知識としてあげた 12 項目で知っているものを聞いたところ、最も多かったのが「スーパーや鮮魚店での無料下処理」80.7%であり、次に「グリルで魚を焼く時のアルミホイルで掃除がラク」56.0%、「牛乳パックを使った魚の生ごみの保管で臭いがでない」55.2%と続く。
- ・さらに、役に立つと思うもので最も多かったのが「スーパーや鮮魚店の無料下処理」46.4%、次に「牛乳パックを使った魚の生ごみ保管で臭いがでない」33.7%、「煮魚づくりでの煮汁を煮立ててから魚介をいれることで生臭さを抑える」27.7%があげられる。

[Q41] 以下の海産物の調理に関する豆知識で、あなたが、「これは知っている」と思うものと、「これは役に立つ」と思うものをお答えください。
(お答えはいくつでも)

%ベース：月に1日以上頻度で家庭での食事に海産物の調理・準備をすること
n = 698



■ [Q42] 知っている海産物の調理豆知識

※代表的自由回答抜粋

[Q42] 前問で海産物の調理に関する豆知識以外で、ご存知のものがございましたら、どんなことでも結構ですのご記入ください。

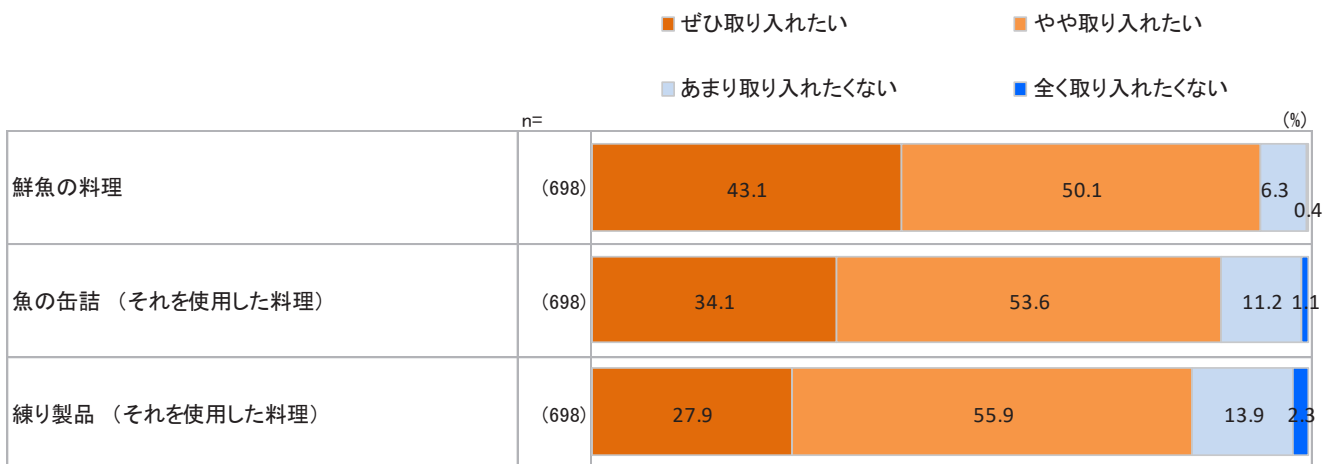
- 3枚におろす時は中骨に包丁を当て背びれに沿って尾ひれまで切れ込みを入れると簡単におろせる。
(神奈川県 / 男性 60代)
- アクパツツアはいったん焼いてから煮ると臭みが生じない。
(東京都 / 女性 50代)
- うろこはペットボトルの蓋でとれる。
(兵庫県 / 女性 30代)
- うろこは表面を焼いてから除くと取れやすい。
(東京都 / 女性 60代)
- お酒にくぐらせた方が生臭さがなくなる。
(東京都 / 女性 20代)
- お酢に入れたら臭みがなくなる。(大阪府 / 男性 30代)
- クッキングシートを使ってフライパンで焼くという方法もある。(山口県 / 男性 20代)
- シジミ、アサリはお水からゆっくり煮る。
(兵庫県 / 女性 60代)
- シジミなど川の貝でも砂出しには塩を入れる。ホッキ貝などの二枚貝には、入出水管の出口に当たる所に、わずかに隙間があるので、そこからナイフなどを入れ、貝柱を切り離すようにすれば、簡単に口を開けることができる。(千葉県 / 女性 60代)
- フライパンでも、クックパーというクッキングシートを使えば簡単に魚が焼けるし片付けも楽である。
(兵庫県 / 女性 30代)
- フライパンの上にクッキングシートまたはアルミホイルを乗せ、その上で魚を焼くとあとの掃除が楽に。
(大阪府 / 女性 60代)
- 塩をして少しおいて出てきた水分をとってから調理すると美味しい。(兵庫県 / 女性 60代)
- 海外では貝は塩水につけるのではなく小麦粉をいれて砂をはかせる。(福岡県 / 女性 60代)
- 干物は弱火でじっくり焼く。(東京都 / 女性 40代)
- 魚についているかもしれない細菌は真水で洗うと安全になる。(新潟県 / 女性 60代)
- 魚のアラを使って出汁を取ると、すごく美味しい。
(東京都 / 女性 30代)
- 魚は目の鮮明さと輝き、エラが赤くてぬめりやよごれについていないものを選ぶ。(長崎県 / 女性 60代)
- 魚を焼くときにグリルの網に酢を塗っておくと焼き魚が取れやすい。(熊本県 / 男性 50代)
- 魚を焼くときは日本酒で洗うと臭みが消える。
(愛知県 / 女性 60代)
- 魚を焼く前に塩をして水分を吸収させると生臭さなく美味しく調理出来る。塩水に強いノロウイルスなどあるから真水で貝類も洗う必要あり。アニサキスは焼くと死滅するから生より加熱調理がよい。(秋田県 / 女性 50代)
- 魚を触ったあとの手の生臭さはアルミホイルで消える。
(愛知県 / 女性 40代)
- 煮魚の臭みを抑えるには日本酒で煮る。切り身に塩を振って置いてから水分を拭くと臭みが抑えられて味が入りやすくなる。(埼玉県 / 女性 20代)
- 煮魚は、魚の種類にもよるが、強火で短時間調理の方が煮崩れしない。火を止めてから味を染みさせる。
(山梨県 / 女性 40代)
- 手に付いた生臭さにはレモンがいい。
(秋田県 / 女性 30代)
- 生タコを茹でる前に塩でもむとヌメリが、とれる。茹で上がったたら棒でたたくと柔らかい。(大阪府 / 男性 30代)
- 生姜と酒を入れて煮ると臭みがおさえられる。
(兵庫県 / 女性 20代)
- 梅干しと一緒にフライパンで蒸し焼きにすると匂いが取れる。更に麵つゆをかけると酸味と出汁のマッチングが秀逸。(千葉県 / 男性 40代)
- 白身魚フライは低温からじっくり揚げるとカラッと揚がる。
(大阪府 / 女性 50代)
- 目が濁っていると古い。(東京都 / 男性 30代)
- 目の澄んでいる魚の方が新鮮。(東京都 / 女性 50代)
- 野菜の切れ端で鱗取りをする。(石川県 / 女性 50代)
- 冷凍ホタテの解凍には塩水を使う。(千葉県 / 男性 60代)

■ [Q43] 鮮魚・魚の缶詰・練り製品の家庭の食事メニューへの導入意向

- ・鮮魚料理、魚の缶詰、練り製品に対して家庭メニューへの導入意向では、いずれも「取り入れたい（ぜひ取り入れたい+やや取り入れたい）」が8割以上あり、概ね導入に前向きであった。
- ・導入理由では、3者に共通して「健康によい」「栄養価が高い・栄養を摂取したい」があげられており、健康・栄養への効果効能に価値を感じている様子が見られる。
- ・また、「魚の缶詰」と「練り製品」の導入理由では「準備に手間がかからないこと」「簡単に食べられること」「長期保存がきくこと」「料理のレパートリーが増えること」があげられており、「魚の缶詰」「練り製品」には料理の時短とレパートリー増加の両方のニーズを充たす価値を有していることがうかがえる。

[Q43] 今後、「鮮魚の料理」「魚の缶詰（それを使用した料理）」「練り製品（それを使用した料理）」を家庭での料理メニューに取り入れていきたいと思いませんか。
（お答えはひとつ）

%ベース：月に1日以上頻度で家庭での食事に海産物の調理・準備をすること
n = 698



■ [Q44] 鮮魚・魚の缶詰・練り製品の家庭の食事メニューへの取り入れ意向の理由

※代表的自由回答抜粋

[Q44] 前問で、そのように回答した理由をそれぞれお答えください。 ※最大 200 文字まで

	鮮魚	魚の缶詰	練り製品
取り入れたい	<ul style="list-style-type: none"> あまり魚料理できないので挑戦したい。(東京都/女性 20代) お肉ばかりだと栄養面的に偏りそうなので。(千葉県/女性 40代) どうしても肉料理が多くなりがちなので意識的に鮮魚の料理を増やしたいから。理由はその方が健康に良さそうだから。(東京都/女性 60代) レパートリーを増やしたいので色々な調理法で出したい。(静岡県/女性 30代) 子供の成長のため。(福岡県/女性 30代) 出す魚で季節を感じられる。毎年季節が巡る事を家族で楽しみに出来る。(神奈川県/女性 40代) 旬の魚が食べられるし、健康に良いから。(兵庫県/男性 60代) 下処理されたものであれば、自宅で都合のよいサイズに切るだけなのがよい(神奈川県/女性 40代) 魚が好きなのでたくさん取り入れたいが、価格がネック。(埼玉県/女性 20代) 魚料理で健康になれるのであれば取り入れたいです。(大阪府/女性 40代) 時間に余裕がある時は旬の物を積極的に料理したいと思います(大阪府/女性 60代) 自分で料理すれば塩分量を減らすことができる。(神奈川県/女性 60代) 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな缶詰めが出ていて、それを利用するのが便利だと思うから。(神奈川県/女性 50代) そのままでも美味しく食べられる。(宮城県/女性 40代) レパートリーが増えて食べる楽しみも増えるから。(東京都/男性 50代) 栄養価が高く安価であるため、骨もやわらかく全て食べられるため。(東京都/女性 50代) 栄養価も高いし日持ちするし安いから積極的に買いたい。(千葉県/女性 30代) 下処理をしないでよいから。(大阪府/女性 60代) 価格が安く常温保存できて便利。(大阪府/女性 60代) 骨まで丸ごと食べる事で健康にいい。(東京都/男性 40代) 手間がかからないし味がついているので、他の材料と組み合わせやすいのがよい。(神奈川県/女性 40代) 手抜きしたい時に取り入れたいから。(東京都/女性 20代) 鮮魚が高かったり、家がない時に重宝する。(大阪府/女性 60代) 料理メニューのバリエーションを増やすことができるから。(東京都/男性 40代) 	<ul style="list-style-type: none"> いろんな料理に使えるので。(大阪府/女性 60代) そのままでも食べることができるから。(東京都/女性 50代) 手軽に海産物を取り入れることができそうだから。(大阪府/男性 20代) 家族みんなが好きなので、色々なメニューで出したい。(静岡県/女性 30代) 手軽に栄養を取れる。今後は自分でも練り物を作ってみたい。(神奈川県/女性 40代) 手軽に調理に使用できるので、いつも冷蔵庫に常備しておきたい。(埼玉県/女性 50代) 簡単に魚の栄養を摂取できる。(静岡県/女性 40代) 空腹になったときに手軽に食べられるため。(兵庫県/女性 20代) 子供が好き。(兵庫県/男性 30代) 料理メニューのバリエーションを増やすことができるから。(東京都/男性 40代) レパートリーを増やしたい。(東京都/女性 30代) 練り製品が好きだから。調理に手軽に使えるし、煮込むと出汁にコクが出ておいしくなる。(徳島県/女性 50代)
取り入れたくない	<ul style="list-style-type: none"> 汚れやにおいが嫌。(神奈川県/女性 60代) 手間がかかるのと、後片付けやにおいが不快。(大阪府/女性 50代) 調理方法が難しく面倒。(兵庫県/女性 40代) 料理のアイデアが浮かばないから。(福岡県/男性 40代) 手間なので、外食のときに食べたい。(石川県/女性 30代) 	<ul style="list-style-type: none"> 缶から溶け出す物質が心配だから。(東京都/女性 30代) 缶詰は味が濃くついているので利用はしませんが。(東京都/女性 60代) 缶詰は使い切りというイメージがあるので量の問題。(東京都/男性 40代) 添加物が入っているから。(静岡県/女性 20代) 缶詰が好きではない。(東京都/女性 50代) 保存食感が強い(埼玉県/男性 40代) 	<ul style="list-style-type: none"> カロリーが高い。(石川県/女性 60代) リンと塩分が多いから。(東京都/女性 30代) 嫌いなので。(東京都/男性 20代) 普段からあまり食べないので(東京都/男性 40代) 添加物の少ない物を選ぶため。(大阪府/女性 60代) 味が嫌いだから。(神奈川県/男性 30代) 味が定香過ぎて使いにくい。(東京都/女性 50代)

■ 調査票 ■

食事に関するアンケート

アンケートにご協力いただき、ありがとうございます。
後から回答を訂正することはできませんので、正確にご回答ください。
ご協力よろしくお願いたします。

- ・みなさまには「調査についての守秘義務」の徹底をお願いします。
- ・当アンケートの内容および当アンケートで知りえた情報については、決して第三者に口外しないよう（掲示板やホームページの記載を含む）ご協力をお願いします。
- ・当アンケートの参加条件等に同意いただける方のみアンケートにご回答ください。
- ・あとから回答を訂正することはできません。
- ・市場調査会社・広告代理店にご本人および同居されている家族が従事している方は、回答をご遠慮ください。
- ・本アンケート結果は、個人を特定できない状態で統計処理し、ぐるなびぐるなびのグループ会社や第三者のコンテンツ等で公開することがあります。
- ・本アンケートに記載、いただきましたコメントに関する著作権は、ぐるなびに帰属いたします。
- ・コメント内容等もレポートやぐるなび、第三者のコンテンツ等に公開されることがあります。

Q1 あなたは、普段、家庭で食べる料理に、どのようなことを求めますか。
お気持ちに近いものをお答えください。
(お答えはいくつでも)

【必須入力】

- 1. 栄養価が高い
- 2. 健康によい
- 3. 食感がいい
- 4. 食べ応えがある
- 5. 食べやすい
- 6. 食べるのに時間がかからない
- 7. にねいが気にならない
- 8. 味が濃いめ
- 9. 脂が乗っている
- 10. ご飯がすすむ
- 11. お酒に合う
- 12. 無添加である
- 13. 低カロリー
- 14. 旬の美味しさがある
- 15. 食材が安心安全である
- 16. 子供の成長にいい
- 17. その他

Q2 以下の事情について、「魚料理」と「肉料理」では、どちらの印象がありますか。
あなたのお気持ちに近いものをお答えください。
(お答えはひとつ)

【必須入力】

	1 肉料理	2 肉料理 どちらかという方が いい	3 どちらでも いい	4 魚料理 どちらかという方が いい	5 魚料理
1. 栄養価が高い	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 健康によい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 食感がいい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. 食べ応えがある	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. 食べやすい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. 食べるのに時間がかからない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. にねいが気にならない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. 味が濃いめ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. 脂が乗っている	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. ご飯がすすむ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. お酒に合う	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. 無添加である	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. 低カロリー	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. 旬の美味しさがある	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. 食材が安心安全である	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. 子供の成長にいい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q3 あなたは、魚料理が好きですか。
(お答えはひとつ)

【必須入力】

1 好き	2 やや好き	3 やや嫌い	4 嫌い
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q4 直近6ヶ月、あなたが食べた海産物の料理をお答えください。
※家庭と外食を問わずお答えください。
(お答えはいくつでも)

【必須入力】

- 1. 寿司・刺身
- 2. 焼魚
- 3. 煮魚
- 4. 煮物(海藻類)
- 5. 蒸し焼
- 6. 揚げ物
- 7. 炒め物
- 8. 汁物
- 9. 缶詰(缶詰を使った料理を含む)
- 10. 練り製品(練り製品を使った料理を含む)
- 11. 珍味(漬物・海産物、干物、焼製など)
- 12. 海藻類のパック品(もずく、めかぶなど)
- 13. その他
- 14. 海産物はほとんど食べない

Q5 普段、あなたがよく食べる海産物をお答えください。
※家庭と外食を問わずにお答えください。
(お答えはいくつでも)

【必須入力】

- 1. サケ
- 2. マグロ
- 3. サバ
- 4. イワシ
- 5. アジ
- 6. タイ
- 7. タラ
- 8. サンマ
- 9. カツオ
- 10. プリ
- 11. ハマチ
- 12. ウナギ
- 13. ヌカシキ
- 14. シシャモ
- 15. キンダダイ
- 16. シラス
- 17. カレイ
- 18. ヒラメ
- 19. 貝類
- 20. 頭足類(タコ、イカなど)
- 21. 甲殻類(エビ、カニなど)
- 22. 海藻類
- 23. その他

Q6 ここ数年、海産物の各料理を食べる機会は、どのように変化しましたが、
(お答えはひとつ)

【必須入力】

	1 増えた	2 変わらない	3 減った
1. 寿司・刺身 →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 焼魚 →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 煮魚 →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. 煮物(海藻類) →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. 蒸し焼 →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. 揚げ物 →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. 炒め物 →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. 汁物 →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. 缶詰(缶詰を使った料理を含む) →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. 練り製品(練り製品を使った料理を含む) →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. 珍味(漬物・海産物、干物、焼製など) →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. 海藻類のパック品(もずく、めかぶなど) →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q7 あなたの海産物を食べる頻度について、「家庭」「中食」「外食」においてそれぞれお答えください。
(お答えはひとつ)

※ここでの「家庭」は、家庭で食材・食品を調理した
そのまま食べられるものにひと手間加えたり、アレンジして食べることを指します。
※ここでの「中食」は、コンビニや弁当店、スーパー、百貨店の調理済み食品や
デリバリーで配達してもらった料理を、特に調理せずに、そのまま、または、
あたためるだけで食べることを指します。

【必須入力】

	1 ほぼ毎日	2 週に4~5日	3 週に2~3日	4 週に1日	5 月に2~3日	6 月に1日	7 2~3ヶ月に1日	8 半年に1日	9 それ以下
1. 家庭	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 中食	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 外食	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q8 この数年、海産物を食べる機会は「家庭」「中食」「外食」でどのように変化しましたが、
(お答えはひとつ)

※ここでの「家庭」は、家庭で食材・食品を調理した
そのまま食べられるものにひと手間加えたり、アレンジして食べることを指します。
※ここでの「中食」は、コンビニや弁当店、スーパー、百貨店の調理済み食品や
デリバリーで配達してもらった料理を、特に調理せずに、そのまま、または、
あたためるだけで食べることを指します。

【必須入力】

	1 増えた	2 変わらない	3 減った
1. 家庭	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 中食	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 外食	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q9 直近6ヶ月、「家庭」「中食」「外食」で、あなたが食べた海産物の料理をお答えください。
(お答えはいくつでも)

※ここでの「家庭」は、家庭で食材・食品を調理した
そのまま食べられるものにひと手間加えたり、アレンジして食べることを指します。
※ここでの「中食」は、コンビニや弁当店、スーパー、百貨店の調理済み食品や
デリバリーで配達してもらった料理を、特に調理せずに、そのまま、または、
あたためるだけで食べることを指します。

【必須入力】

	1 寿司・刺身	2 焼魚	3 煮魚	4 煮物(海産物)	5 蒸し焼	6 揚げ物	7 炒め物	8 汁物	9 缶詰(缶詰を使った料理を含む)	10 練り製品(練り製品を使った料理を含む)	11 調味液(海産物、干物、焼酎など)	12 海藻類のパック品(もずく、めかか など)	13 その他
1. 家庭	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 中食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 外食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Q10 あなたが、普段よく食べる魚の缶詰、または、練り製品をお答えください。
(お答えはいくつでも)

【必須入力】

- 1. サバの水煮缶
- 2. サバの味噌煮缶
- 3. その他のサバ缶
- 4. イワシの水煮缶
- 5. イワシの味噌煮缶
- 6. イワシの蒲焼缶
- 7. イワシのオイル漬(サオイルサーディン)
- 8. その他のイワシ缶
- 9. サンマ蒲焼缶
- 10. その他のサンマ缶
- 11. ツナ缶
- 12. カニ缶
- 13. サケ缶
- 14. ホタテ缶
- 15. ちくわ
- 16. カニカマ
- 17. かまぼこ
- 18. その他

Q11 以下の魚の缶詰と練り製品について、どれくらいの頻度で食べていますか。
(お答えはひとつ)

【必須入力】

	1 ほぼ毎日	2 週に4~5日	3 週に2~3日	4 週に1日	5 月に2~3日	6 月に1日	7 2~3ヶ月に1日	8 半年に1日	9 それ以下
1. サバの缶詰	→	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. イワシの缶詰	→	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. サンマの缶詰	→	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ツナ缶	→	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. カニ缶	→	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. サケ缶	→	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. ホタテ缶	→	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. ちくわ	→	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. カニカマ	→	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. かまぼこ	→	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q12 以下の魚の缶詰と練り製品について、ここ数年で食べる機会がどのように変化しましたが。
(お答えはひとつ)

【必須入力】

	1 増えた	2 変わらない	3 減った
1. サバの缶詰	→	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. イワシの缶詰	→	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. サンマの缶詰	→	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ツナ缶	→	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. カニ缶	→	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. サケ缶	→	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. ホタテ缶	→	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. ちくわ	→	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. カニカマ	→	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. かまぼこ	→	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q13 前問で「サバの缶詰または「イワシの缶詰」が増えた」と回答した方にお聞きします。
缶詰の「サバ」または「イワシ」を食べる機会が「増えた」ことで、
以前と比較して、鮮魚の「サバ」または「イワシ」を使った料理への関心が高まったと思いますか。
(お答えはひとつ)

【必須入力】

	1 高くなった	2 変わらない	3 低くなった
1. 鮮魚「サバ」を使った料理への関心	→	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 鮮魚「イワシ」を使った料理への関心	→	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q14 「鮮魚を使った料理」に対する印象として、あなたのお気持ちに近い方をお選びください。
(お答えはひとつ)

【必須入力】

	1 Aの方に近い	2 ややAの方に近い	3 どちらともいえない	4 ややBの方に近い	5 Bの方に近い	
A						B
1. 栄養価が高い	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1. 栄養価が低い
2. 健康に良い	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2. 健康への効果はない
3. 食感が良い	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3. 食感が気持ち悪い
4. 食べ応えがある	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4. 食べ応えがない
5. 食べやすい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	5. 食べにくい
6. 食べるのに時間がかからない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	6. 食べるのに時間がかかる
7. においが気にならない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	7. においが気になる
8. 味が濃いめ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	8. 味が薄い
9. 脂が乗っている	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	9. 淡泊である
10. ご飯がすすむ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	10. ご飯にあわない
A						B
11. お酒にあう	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	11. お酒にあわない
12. 無添加である	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	12. 添加物・保存料が使われている
13. 低カロリー	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	13. 高カロリー
14. 旬の美味しさがある	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	14. 旬の美味しさがない
15. 食材が安心安全である	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	15. 食材に不安がある
16. 子供の成長に良い	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	16. 子供の成長によくない

Q15 「魚の缶詰」に対する印象として、あなたのお気持ちに近い方をお選びください。
(お答えはひとつ)

【必須入力】

A	1 Aの方に近い	2 ややAの方に近い	3 どちらともいえない	4 ややBの方に近い	5 Bの方に近い	B
1. 栄養価が高い	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1. 栄養価が低い
2. 健康によい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2. 健康への効果はない
3. 食感がいい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3. 食感が気持ち悪い
4. 食べ応えがある	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4. 食べ応えがない
5. 食べやすい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	5. 食べにくい
6. 食べるのに時間がかからない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	6. 食べるのに時間がかかる
7. においが気にならない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	7. においが気になる
8. 味が濃いめ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	8. 味が薄いめ
9. 脂が乗っている	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	9. 淡泊である
10. ご飯がすすむ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	10. ご飯にあわない
A	1 Aの方に近い	2 ややAの方に近い	3 どちらともいえない	4 ややBの方に近い	5 Bの方に近い	B
11. お酒にあう	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	11. お酒にあわない
12. 無添加である	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	12. 添加物・保存料が使われている
13. 低カロリー	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	13. 高カロリー
14. 旬の美味しさがある	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	14. 旬の美味しさが無い
15. 食材が安心安全である	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	15. 食材に不安がある
16. 子供の成長によい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	16. 子供の成長によくない

Q16 「魚の練り製品」に対する印象として、あなたのお気持ちに近い方をお選びください。
(お答えはひとつ)

【必須入力】

A	1 Aの方に近い	2 ややAの方に近い	3 どちらともいえない	4 ややBの方に近い	5 Bの方に近い	B
1. 栄養価が高い	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1. 栄養価が低い
2. 健康によい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2. 健康への効果はない
3. 食感がいい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3. 食感が気持ち悪い
4. 食べ応えがある	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4. 食べ応えがない
5. 食べやすい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	5. 食べにくい
6. 食べるのに時間がかからない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	6. 食べるのに時間がかかる
7. においが気にならない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	7. においが気になる
8. 味が濃いめ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	8. 味が薄いめ
9. 脂が乗っている	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	9. 淡泊である
10. ご飯がすすむ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	10. ご飯にあわない
A	1 Aの方に近い	2 ややAの方に近い	3 どちらともいえない	4 ややBの方に近い	5 Bの方に近い	B
11. お酒にあう	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	11. お酒にあわない
12. 無添加である	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	12. 添加物・保存料が使われている
13. 低カロリー	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	13. 高カロリー
14. 旬の美味しさがある	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	14. 旬の美味しさが無い
15. 食材が安心安全である	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	15. 食材に不安がある
16. 子供の成長によい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	16. 子供の成長によくない

Q17 以下の魚に関する事柄について、もし、あなたが家庭で食べる食材を購入することになった時に、魚の購入を避けたいくなるポイントをすべてお答えいただき、その中で最も思うものをひとつだけお答えください。

【必須入力】

	1 魚の購入を避けたいくなるポイント	2 魚の購入を避けたいくなる最も思うもの
1. 天然魚である	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
2. 養殖魚である	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
3. 冷凍魚である	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
4. 骨が多い	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
5. 生ごみが発生する	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
6. 生ごみが臭う	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
7. 価格が高い	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
8. アニサキスが寄生	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
9. 重金属、水銀を含有	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
10. マイクロプラスチック(微小のプラスチック)を含有	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
	↓	↓
	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
11. 放射能汚染	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
12. 下処理が手間	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
13. 調理が難しい・わからない	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
14. 調理後のキッチンの掃除が手間	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
15. 子供が喜ばない・好きではない	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
16. その他 <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
17. 持にない	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>

Q18 前問で回答した【Q17S2の選択内容】について、そのことが魚の購入を避けたいくなる理由・お考えをお聞かせください。

※2000文字以内でご記入ください。

Q19 以下の魚に関する事柄について、あなたが、前向きに魚を食べようと思えるポイントすべてお答えいただき、
 その中で最もそう思うものをひとつだけお答えください。

【必須入力】

	1 前向きに魚を食べようと思えるポイント	2 最もそう思うもの
1. 魚介類にしかDHA、EPAが含まれないし、体内で作ることはできない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. DHA、EPAは、胎児・子供の脳の発育などに効果があり、アレルギー・疾患改善などに効果があるとされる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. DHA、EPAは、ガン予防、生活習慣病予防、認知症予防に効果があるとされる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 魚のたんぱく質は、人間に必要な必須アミノ酸をバランスよく含んでいる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 魚のたんぱく質は、消化されやすく体内に取り込まれやすい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 魚の水産物の缶詰に含まれる脂は100%魚の脂でそのまま飲んでもよしし、簡単に料理に使えて便利	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 魚の水産物の缶詰に含まれる脂はDHA、EPAが多く含まれる上に、骨も食べられカルシウムも摂取できる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ツブ缶の中の脂は大豆油であり、炒め物などの調理にも活用できる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ステンウダラの身(おくわやカニカマの原料)を食べるだけで脂肪を落とす効果が期待できる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. カニカマなどは簡単にサラダなど調理に使えて料理の時間短縮につながる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1 前向きに魚を食べようと思えるポイント	2 最もそう思うもの
11. 魚の背中側とお腹側は脂の割合が違い、味が異なる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 季節によって旬が楽しめる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 箸を正しく使って魚を食べることで手先の器用さと和食のマナーが訓練される	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 魚を食べることは和食や魚食文化を子供達に伝えることになる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. その他	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 特にない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Q20 前問で回答した[[Q19の選択内容]]について、そのことによって魚を食べようと思える理由をお答えください。

※2000文字以内でご記入ください。

Q21 今後、「鮮魚の料理」「魚の缶詰(それを使用した料理)」「練り製品(それを使用した料理)」を食べたいと思いますが、
 (お答えはひとつ)

【必須入力】

	1 ぜひ食べたい	2 やや食べたい	3 あまり食べたくない	4 全く食べたくない
1. 鮮魚の料理	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 魚の缶詰 (それを使用した料理)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 練り製品 (それを使用した料理)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Q22 前問で、そのように回答した理由をお答えください。

※最大200文字まで

■鮮魚の料理

■魚の缶詰(それを使用した料理)

■練り製品(それを使用した料理)

Q23 あなたが家庭で食べる会事を調理・準備する頻度はどれくらいですか。

(お答えはひとつ)

※ここでの家庭で食べる会事の調理・準備は、会事の献立を考えて料理を調理したり、食べる物を準備することを指します。

※他の人がおこなっている会事の調理・準備をお手伝いするものは含みません。

【必須入力】

- 1. ほぼ毎日
- 2. 週に4～5日
- 3. 週に2～3日
- 4. 週に1日
- 5. 月に2～3日
- 6. 月に1日
- 7. 2～3ヶ月に1日
- 8. 半年に1日
- 9. それ以下

■ここからは、家庭での会事の調理・準備を「月に1日以上」の頻度で実施されている方にお伺いします。

Q24 あなたは、家庭での会事の調理・準備を、どのタイミングにおこなっていますか。

(お答えはいくつでも)

【必須入力】

- 1. 平日の朝食
- 2. 平日の昼食
- 3. 平日の夕食・夜食
- 4. 休日の朝食
- 5. 休日の昼食
- 6. 休日の夕食・夜食

Q25 あなたが家庭での会事の調理・準備をする際に、1回当たりにかかる時間はどれくらいですか。1回あたりの平均時間でお答えください。

(お答えはひとつ)

【必須入力】

	1 5 分 程 度	2 1 0 分 程 度	3 1 5 分 程 度	4 2 0 分 程 度	5 3 0 分 程 度	6 4 0 分 程 度	7 5 0 分 程 度	8 1 時 間 程 度	9 1 時 間 以 上
1. 平日の朝食 →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 平日の昼食 →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 平日の夕食・夜食 →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 休日の朝食 →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 休日の昼食 →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 休日の夕食・夜食 →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Q26 では、家庭での会事の調理・準備にかかる時間について、希望の時間はどれくらいですか。

(お答えはひとつ)

【必須入力】

	1 5 分 程 度	2 1 0 分 程 度	3 1 5 分 程 度	4 2 0 分 程 度	5 3 0 分 程 度	6 4 0 分 程 度	7 5 0 分 程 度	8 1 時 間 程 度	9 1 時 間 以 上
1. 平日の朝食 →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 平日の昼食 →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 平日の夕食・夜食 →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 休日の朝食 →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 休日の昼食 →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 休日の夕食・夜食 →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Q27 家庭での会事の調理・準備について、現在、おこなっていることや、今後、意識していきたいことをお答えください。

(お答えはいくつでも)

【必須入力】

- 1. 調理時間の短縮や片付けの手間を減らすこと
- 2. 体にいい・健康にいい料理をつくること
- 3. 料理にかかるコストを下げることに
- 4. 安心安全な食材を使用すること
- 5. できる料理のレパートリーを増やすこと
- 6. その他
- 7. 特になし

Q28 【調理時間の短縮や片付けの手間を減らすこと】について、現在、あなたがおこなっていることをお答えください。

(お答えはいくつでも)

【必須入力】

- 1. 簡単に調理できるレシピを利用する
- 2. カット野菜と調味料などがセットのキット食材を利用する
- 3. レンジや炊飯器で調理できる簡単料理を取り入れる
- 4. 加工品や冷凍食品、缶詰、総菜を取り入れる
- 5. 一度に調理したものを作り置きしておく
- 6. 下準備をした食材を使いまわせるように冷凍保存しておく
- 7. その他
- 8. 特になし

Q29 【体にいい・健康にいい料理をつくること】について、現在、あなたがおこなっていることをお答えください。
(お答えはいくつでも)

【必須入力】

- 1. 野菜を多く取り入れる
- 2. 肉を多く取り入れる
- 3. 魚を多く取り入れる
- 4. 大豆製品を多く取り入れる
- 5. 加工品や冷凍食品、惣菜を多く取り入れる
- 6. 乳製品を多く取り入れる
- 7. 塩分を控える
- 8. カロリーを控える
- 9. 糖質を控える
- 10. 健康料理のレシピを利用する
- 11. 栄養価の高い食材を使う
- 12. 脂肪分の少ない食材を使う
- 13. 主食・主菜・副菜が揃ったバランスのよい献立にする
- 14. 食事の量が多すぎないようにする
- 15. その他
- 16. 特になし

Q30 【料理にかかるコストを下げること】について、現在、あなたがおこなっていることをお答えください。
(お答えはいくつでも)

【必須入力】

- 1. 食材を購入してできるだけ手作りする
- 2. 食材は精肉を購入して下準備からおこなう
- 3. 食材は鮮魚を購入して下準備からおこなう
- 4. 肉の加工品を使用する(ハム、ソーセージ、ベーコンなど)
- 5. 魚の加工品を使用する(缶詰、練り製品など)
- 6. 冷凍食品、惣菜を取り入れる
- 7. 食材を安価なお店で購入する
- 8. 料理の量を作り過ぎないようにする
- 9. 1回当りの食事のメニュー数を少なくする
- 10. その他
- 11. 特になし

Q31 【安心安全な食材を使用すること】について、現在、あなたがおこなっていることをお答えください。
(お答えはいくつでも)

【必須入力】

- 1. 食材はできるだけ精肉を購入する
- 2. 食材はできるだけ鮮魚を購入する
- 3. 肉の加工品を使用する(ハム、ソーセージ、ベーコンなど)
- 4. 魚の加工品を使用する(缶詰、練り製品など)
- 5. できるだけ冷凍食品、惣菜を取り入れる
- 6. 野菜はできるだけ農薬、無農薬のものを選ぶ
- 7. 野菜、鮮魚、肉の生育環境を確認する
- 8. 生産地、生産国を確認する
- 9. 認定マーク(有機、マルインコラベルなど)の食材を選ぶ
- 10. その他
- 11. 特になし

Q32 【できる料理のレパートリーを増やすこと】について、現在、あなたがおこなっていることをお答えください。
(お答えはいくつでも)

【必須入力】

- 1. インターネットで見習い情報を入力している
- 2. 料理レシピの本・雑誌を購入する
- 3. 新聞・雑誌に掲載されるレシピ情報を入力している
- 4. テレビの料理番組でレシピ情報を入力する
- 5. 料理教室でレシピや調理方法を学ぶ
- 6. 周囲の人から調理方法を学ぶ
- 7. その他
- 8. 特になし

Q33 あなたが、家庭での食事のために海産物の調理・準備をする頻度はどれくらいですか。

(お答えはひとつ)

※海産物には、鮮魚だけでなく、魚の加工品(缶詰、練り製品、珍珠)や海藻・海藻パックス品も含まれます。

【必須入力】

- 1. ほぼ毎日
- 2. 週に4~6日
- 3. 週に2~3日
- 4. 週に1日
- 5. 月に2~3日
- 6. 月に1日
- 7. 2~3ヶ月に1日
- 8. 半年に1日
- 9. それ以下

Q34 あなたが、家庭での食事の調理・準備をする際、肉料理と海産物の料理では、どちらが多いですか。

(お答えはひとつ)

【必須入力】

1	2	3	4	5
肉料理	どちらかという肉料理	どちらも同じくらい	どちらかという海産物の料理	海産物の料理

-
-
-
-
-

Q35 前問で、家庭での食事の調理準備で肉料理と海産物の料理のどちらが多いかについて、【Q34の選択内容】と回答した方は、その理由をお聞かせください。

※2000文字以内でご記入ください。

Q36 あなたが、家庭での食事の調理準備で海産物を購入する際に、どのような形態で購入しますか。
（お答えはいくつでも）

【必須入力】

- 1. 鮮魚一尾丸ごと
- 2. 下処理までされたもの（頭部、内蔵、エラの除去など）
- 3. 味付けされた切り身（魚の身を一人前ほどに切ったもの）
- 4. 味付けされていない切り身（魚の身を一人前ほどに切ったもの）
- 5. 温めるだけで食べられるもの（弁当・総菜など）
- 6. 缶詰
- 7. 練り製品
- 8. 珍味（漬け海産物、干物、燻製など）
- 9. 海藻類のパック品（もずく、めかぶなど）
- 10. その他

Q37 あなたが購入する海産物の形態について、ここ数年で購入する機会がどのように変化しましたか。
（お答えはひとつ）

【必須入力】

	1 増えた	2 変わらない	3 減った
鮮魚一尾丸ごと	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
下処理までされたもの（頭部、内蔵、エラの除去など）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
味付けされた切り身（魚の身を一人前ほどに切ったもの）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
味付けされていない切り身（魚の身を一人前ほどに切ったもの）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
温めるだけで食べられるもの（弁当・総菜など）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
缶詰	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
練り製品	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
珍味（漬け海産物、干物、燻製など）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
海藻類のパック品（もずく、めかぶなど）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q38 直近6ヶ月、あなたが家庭での食事のメニューに出していた海産物の料理をすべてお答えいただき、
その中で、最も多かったものをひとつだけお答えください。

【必須入力】

	1 海産物の料理メニュー （すべて）	2 最も多かったもの （ひとつだけ）
1. 寿司・刺身	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
2. 焼魚	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
3. 煮魚	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
4. 煮物（海藻類）	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
5. 蒸し焼	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
6. 揚げ物	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
7. 炒め物	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
8. 汁物	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
9. 缶詰（缶詰を使った料理を含む）	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
10. 練り製品（練り製品を使った料理を含む）	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
11. 珍味（漬け海産物、干物、燻製など）	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
12. 海藻類のパック品（もずく、めかぶなど）	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
13. その他 <input style="width: 100px;" type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>

Q39 前問で回答した【(Q38S2の選択内容)】について、食事のメニューに出すことが多かった理由をお答えください。

※2000文字以内でご記入ください。

Q40 海産物の調理や魚料理に対して、以下の事情があなたのお気持ちにどの程度あてはまるかをお答えください。
(お答えはひとつ)

【必須入力】

	1 とても 思わない	2 やや 思わない	3 あまり そう 思わない	4 全く そう 思わない
1. 魚料理は体にいい・健康にいいので積極的に作りたい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 魚料理は栄養価が高いので積極的に作りたい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 魚の調理に時間がかかることを問題に感じる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. 自身の魚料理のレパートリーが少ないことを問題に感じる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. 海産物の食材コストが高いことを問題に感じる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. 魚を料理する際に魚の生臭さが気になる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. 魚を三枚におろせるようになると魚料理に自信がづく	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. 時間をかけずに調理できる魚料理のレパートリーを増やしたい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. 産地のわからない海産物を購入することに不安を感じる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. 海外産よりも国内産の方が安心である	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	1 子 思 わ な い	2 や や ち 思 わ な い	3 あ ま り そ う 思 わ な い	4 全 く そ う 思 わ な い
11. 調理後の後片付けには手間がかかる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. 調理後のごみの臭いが不快	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. フライパンで料理すると焦げやすいので困る	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q41 以下の海産物の調理に関する豆知識で、あなたが「これは知っている」と思うものと、「これは役に立つ」と思うものをお答えください。
(お答えはいくつでも)

【必須入力】

	1 知 っ て い る も の	2 役 に 立 つ と 思 う も の
1. スーパーや鮮魚店では無料で魚の下処理(ウロコ、内臓とり)をしてもらえる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. グリルで魚を焼く時に、お皿状にしたアルミホイルの上で魚を焼き、そのまま皿に乗せると、グリルも血も汚れず掃除がラク	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 魚の生ごみは牛乳パックに入れて冷凍庫で保管すると穴が開かず、臭いが出ない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 切り身を熱湯にさっとぐらうせてから冷水で軽く洗い流すと生臭さを抑えられる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 煮魚を作るときは、煮汁を煮立ててから魚介を入れると生臭さを抑えられる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 貝の砂だしは、塩分濃度3%の塩水につけて2,3時間程度冷蔵所に置いておくとい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. まな板の上に牛乳パックを開いたものをひいて調理するとまな板が汚れない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 海苔をあぶって加熱すると香りやうまみが引き出される	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. しじみ、あさりは冷凍すると旨みが増してくる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 冷凍魚の解凍は冷凍室から冷蔵庫に移してゆっくり自然解凍させる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1 知 っ て い る も の	2 役 に 立 つ と 思 う も の
11. 切り身についた水分は拭き取って調理すると生臭さが軽減される	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. パックの底に水や血が出ている魚は鮮度が落ちている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 特にな	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Q42 前問で海産物の調理に関する豆知識以外で、ご存知のものがございましたら、どんなことでも結構ですのでご記入ください。

Q43 今後、「鮮魚の料理」「魚の缶詰(それを使用した料理)」「練り製品(それを使用した料理)」を
 家庭での料理メニューに取り入れていきたいと思いませんか。
 (お答えはひとつ)

【必須入力】

	1 ぜひ取り入れたい	2 やや取り入れたい	3 あまり取り入れたくない	4 全く取り入れたくない
1. 鮮魚の料理 →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 魚の缶詰 (それを使用した料理) →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 練り製品 (それを使用した料理) →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q44 前問で、そのように回答した理由をそれぞれお答えください。
 ※最大200文字まで

■鮮魚の料理

■魚の缶詰(それを使用した料理)

■練り製品(それを使用した料理)

●印の項目は必ず入力してください。

- 性別: 1. 男性 2. 女性
- 年齢: 才 (半角数字)
- 都道府県:
- 未婚期間:
- お子さまの有無:
- ご職業:
 - 200万円未満
 - 200~300万円未満
 - 300~400万円未満
 - 400~600万円未満
 - 600~700万円未満
- 世帯年収: 700~800万円未満
 - 800~900万円未満
 - 900~1000万円未満
 - 1000~1500万円未満
 - 1500万円以上
 - わからない・答えたくない

質問は以上で終わりです。ご協力ありがとうございました。
 回答もれがないか確認し、よろしければ「送信」ボタンをクリックしてください。

送 信

2019年(令和元年)9月発行

2019年(令和元年)度水産物消費嗜好動向調査

**男女 1000 人に聞いた
食事・調理・魚食動向**

発行者 一般社団法人 大日本水産会
魚食普及推進センター

〒107-0052 東京都港区赤坂 1-9-13 三会堂ビル 8 階

電話：03-3585-6684 FAX：03-3582-2337

メール：osakana@suisankai.or.jp

サイト：www.suisankai.or.jp

印刷所 株式会社 博秀工芸
