

紀文 鍋白書 2019

◆ 第1部【インタビュー】 p2

知らなかった！？実は栄養バランス食

「おでん」の健康パワーとは

管理栄養士 北村 文乃さん

おでんの栄養についての解説とおでんを楽しむバリエーションの提案

◆ 第2部 p4

紀文・家庭の鍋料理調査2019

全国7都道府県の主婦1400人へのアンケート

【鍋料理調査 主要トピックス】

おでんでとりたい**栄養素**とは？

<特別調査> 日本在住外国籍の方々は、おでん**好き** or **嫌い**？



この資料に関する問い合わせ先
株式会社紀文食品 広報室 TEL. 03-6891-2751 FAX. 03-6891-0706
〒105-8626 東京都港区海岸 2-1-7
紀文 Web サイト www.kibun.co.jp
※画像データをご希望の方は広報室までご連絡ください

はじめに

紀文では、10月10日の「紀文・いいおでんの日」にあわせて、「紀文・鍋白書2019」を発表しました。

現在、さまざまなシーンで気軽に食べられるようになったおでん。1997年から調査を開始した「食べた鍋料理ランキング」では、今年度もおでんが1位という結果に。これにより、おでんは20年連続でトップの座を守りました。また、「好きな鍋料理ランキング」^(注)でも常に上位を占め、まさにおでんは日本の国民的なメニューの一つといえます。そこで、今年の「鍋白書」はおでんをテーマにインタビューと調査を行いました。 注) 本資料P4参照

<第1部>では、『おでん』の健康パワーとは ――と題し、昨年から様々なメディアを通して注目されているおでんの栄養素について、管理栄養士の北村文乃さんにお話を伺いました。専門家の視点からみた詳しい解説をお伝えするとともに、栄養面を考慮したおでんの楽しみ方をご提案いたします。

<第2部>では、全国7都道府県、20代～50代以上の主婦1,400人を対象に実施した「鍋料理」「おでん」に関するアンケート調査の結果を掲載しています。

本資料がおでんおよび鍋企画のご参考となりましたら幸いです。

【10月10日は「紀文・いいおでんの日」】

紀文食品では、おでんの魅力やおいしさを楽しんでもらおうと、2016年本格的なおでんの季節を迎える10月に、日付が「1(いい)0(お)10(でん)」と読める10月10日を「紀文・いいおでんの日」と制定しました。

知らなかった！？実は栄養バランス食
「おでん」の健康パワーとは —
 北村 文乃さん(株式会社おいしい健康 管理栄養士)

冬になると食べたくなるおでん。コンビニエンスストアにも置いてあるなど、とても身近でなげなく食べているおでんは、実は、栄養の宝庫だと知っていましたか？

栄養満点のおでんの秘密を、今年度の「家庭の鍋料理調査2019」の調査結果を元に、健康的なレシピの監修や開発を行う管理栄養士の北村文乃さんに解説していただきました。

「家庭の鍋料理調査2019」より

■おでんで栄養を意識される方は低いものの、
 健康意識は高いように思います

—— おでんの良いところは？*表1参照

「栄養バランスがよい(11位)」、「栄養がとれる(14位)」が比較的低い順位ですので、栄養と結び付けておでんを作っている方は多くないかもしれませんね。ですが、2位の「一品でいろいろなものが食べられる」という結果に、健康に対する高い意識は集約されているように感じます。栄養面での良さをもっと認識していただけるよう、伝えていきたいですね。

■よく入れるおでん種にもそれぞれ栄養が

おでんによく入れる種もののトップ10を見ましたが、皆さん、意識をせずとも栄養のある食材を入れているようですね。

—— よく入れるおでん種1位は「大根」*表2参照

まず大根は、私も必ず入れますが、1個あたり100gくらいの重さがあります。大根を100g食べるのは大変ですが、おでんでは柔らかく煮込むので、不思議と簡単に食べられますよね。余分な塩分の排出を促すカリウム、食物繊維や骨の栄養となるカルシウムを含むので、子どもからお年寄りまで幅広く食べてほしいですね。

—— 2位は「たまご」

たまごは、「完全栄養食」としても知られていて、ビタミンCと食物繊維以外の栄養を全て含んでいます。1位の大根や、3位のこんにゃく、おでんによく入っている昆布には食物繊維が入っているので、栄養バランスを理想のカタチに近づけることができます。

—— 3位は「こんにゃく」

こんにゃくは、整腸作用がある不溶性食物繊維を多く含んでいます。肌を構成して水分の蒸発を防ぐ「セラミド」を含むので、冬の乾燥対策にもおすすめです。

*表1

おでんの良いところはどのような点だと思いますか。
 (複数回答、%)

1	体が温まる	72.8
2	一品でいろいろなものが食べられる	59.4
3	調理や片付けが簡単	44.8
4	温め直してもおいしく食べられる	44.4
5	一品でおかずになる	39.8
6	大人数で食べられる	34.8
7	忙しい時に、あらかじめ作っておける	30.7
8	好きな種ものを組み合わせられる	28.9
9	家族や友人と食べて楽しい	21.0
10	誰でも食べられる	18.1
11	栄養バランスがよい	17.1
12	野菜(根菜類)がたくさんとれる	13.5
13	食費が節約できる	11.1
14	栄養がとれる	9.5

*表2

ご自宅でおでんを作る際、おでんによく入れる種物はどれですか。
 (複数回答、%)

1	大根	80.2
2	玉子	71.8
3	こんにゃく	70.0
4	ちくわ	69.3
5	さつま揚げ(てんぷら・つけ揚げ)	53.3
6	はんぺん	50.9
7	ごぼう巻	46.9
8	餅入り巾着	45.6
9	白滝	44.4
10	厚揚げ	39.3

■たんぱく質をとるには、魚肉練り製品はおすすめ！

—— 4位は「ちくわ」

たんぱく質がとれそうだと思うおでん種を選択していただく質問の結果をみましたが、一番高くてもはんぺんが3割弱と、魚肉練り製品に対してたんぱく質がとれるイメージをもっている人が少ないことに驚きました。*表3参照ちくわは高たんぱく・低脂肪の食品で、白身魚に含まれている栄養素が含まれています。魚のすり身を加工しているため、魚の骨などを気にする必要がなく、魚肉たんぱくをとりたい方には、おでんはとても効率の良い料理です。ちなみに、私は魚肉練り製品の中でちくわが一番好きです！

*表3 下記の栄養がとれそうだと思うおでん種をお答えください。
(複数回答、%)

「たんぱく質」 <魚肉練り製品の回答>

はんぺん	32.8
ちくわ	29.2
つみれ	25.1
さつま揚げ・巻物	22.3

—— 6位は「はんぺん」

ちくわと同様、高たんぱく・低脂肪で、体中の栄養素を円滑にまわすのに欠かせないビタミンB群を含んでいます。たんぱく質は鶏肉からとれるとイメージされる方が多いですが、魚肉たんぱくは鶏肉に比べて脂質が少なく、またはんぺんは特に消化も良く、胃腸への負担も少ない食品です。そのため、お年寄りや運動される方など、どなたでも召しあがっていただけますよ。体調が優れない時の食事にもおすすめです。

■おでんで健康に、気軽に、楽しく

このように、おでんは高たんぱく・低脂質であり、さらに不足しがちなカルシウムや鉄分を中心とするミネラルも含まれているので、1食で様々な栄養素をとることができる、栄養バランスの良い料理です。さらに、副菜に青菜のおひたしやサラダ等を組み合わせれば、緑黄色野菜の栄養も簡単に補うことができます。おでんを作るときは、半日ほどかけて煮込む方も少なくないと思いますが、実は、おいしく作るコツは煮込み過ぎないこと。紀文では、順番に種ものを入れて、約45分で煮込むことを推奨しています。よりカジュアルに、バリエーション豊かなおでんを楽しみながら、おでんの健康パワーを味方につけて寒い冬を乗り切りましょう！

【栄養面で相乗効果！？おでんを楽しむバリエーション】

<変わり種に野菜をプラスα>

【トマト】

トマトに含まれている赤い色素「リコピン」は抗酸化作用が強く、生活習慣病の予防や肌を若々しく保つといった効果が注目される成分です。加熱することで吸収率が高まるので、おでんにもぴったり。

【ブロッコリー】

おでんに含まれている鉄分の吸収を助けるビタミンCや、皮膚や粘膜を健康に保つのに役立つβカロテン、抗酸化作用を持つビタミンEといった栄養素も一緒に含まれています。

<トッピングに>

【とろろ昆布】

とろろ昆布には、カルシウムをはじめとするミネラルのほかビタミンKが含まれています。ビタミンKはおでんでとれるカルシウムの吸収を助けてくれます。また、体中の余分な塩分を排泄する働きを持つカリウムも含まれています。

<入れてみたい種類の

人気No.1！>

【ロールキャベツ】

(キャベツ)

カルシウムが骨に吸収される時、それをフォローするビタミンKや、胃腸の調子を整える効果が期待できるビタミンUが含まれています。

<定番の人気種もの>

【ごぼう巻】

ごぼう巻は白身魚のすり身から作られているので、たんぱく質がとれます。そしてごぼうには、善玉菌を増やす食物繊維やオリゴ糖が含まれていて、最近話題の「腸活」に大切な栄養素と一緒にとることができます。

「おでんの不満点として、“野菜がとりにくい”が上位に入っている事から*、そのように思っている方が多い事がわかりますが、ブロッコリー、トマトはいつものおでんにプラスαの栄養と彩りを与えてくれます。」(北村さん)

*ご参考 おでんに対する不満点はなんですか。(複数回答)

【1位】味が単一で飽きてしまう 29.7% 【1位】材料費がかかる 29.7% 【3位】何種類もの材料が必要 27.3% 【3位】野菜がとりにくい 24.2%



北村文乃(きたむら あやの)さん プロフィール

管理栄養士。株式会社おいしい健康で、レシピ開発やコンテンツの監修、患者向けの料理教室や講演会の講師などを行っている。

【第2部】紀文・家庭の鍋料理調査2019 年度調査

紀文では、全国7都道府県、20代～50代以上の主婦1,400人を対象に、「鍋料理」「おでん」をテーマにアンケート調査を実施いたしました。

【あなたが昨年の秋冬に食べた鍋料理は何ですか？】

食べた鍋、全体では「おでん」が1位 1997年から実施の同調査で、20年連続のトップ記録を更新

【全体・地域別】

全体（複数回答、%）

1	おでん	67.0
2	すき焼き	55.4
3	キムチ鍋	49.8
4	寄せ鍋	49.7
5	しゃぶしゃぶ	46.7
6	水炊き	36.7
7	ちゃんご鍋	31.3
8	鶏だんご鍋	27.1
9	もつ鍋	25.0
10	豆乳鍋	24.6

北海道

1	おでん	64.9
2	すき焼き	55.8
3	しゃぶしゃぶ	54.8
4	キムチ鍋	48.6
5	寄せ鍋	46.2
6	ちゃんご鍋	28.4
7	鶏だんご鍋	26.9
8	水炊き	23.1
9	もつ鍋	20.7
10	湯豆腐	20.2

宮城県

1	おでん	63.5
2	キムチ鍋	54.8
3	すき焼き	51.9
4	寄せ鍋	49.5
5	しゃぶしゃぶ	40.4
6	鶏だんご鍋	34.1
7	水炊き	29.8
8	ちゃんご鍋	28.8
9	豆乳鍋	22.6
10	もつ鍋	18.8
10	ミルフィーユ鍋	18.8

東京都

1	おでん	58.7
2	すき焼き	51.4
3	寄せ鍋	48.6
4	しゃぶしゃぶ	46.2
5	キムチ鍋	42.3
6	水炊き	33.2
7	豆乳鍋	32.7
8	ちゃんご鍋	29.3
9	鶏だんご鍋	26.9
10	湯豆腐	24.5

愛知県

1	おでん	69.7
2	すき焼き	52.9
3	キムチ鍋	51.4
4	しゃぶしゃぶ	46.6
5	寄せ鍋	45.2
6	ちゃんご鍋	31.7
7	鶏だんご鍋	27.9
8	水炊き	26.0
9	豆乳鍋	21.6
9	もつ鍋	21.6

大阪府

1	おでん	71.6
2	寄せ鍋	54.8
3	すき焼き	53.8
4	しゃぶしゃぶ	51.4
5	キムチ鍋	50.0
6	水炊き	47.6
7	ちゃんご鍋	38.0
8	うどん鍋・うどんすき	27.9
9	豆乳鍋	26.9
10	カニ鍋	26.4

広島県

1	おでん	73.6
2	すき焼き	66.3
3	水炊き	55.8
4	キムチ鍋	52.4
5	寄せ鍋	51.0
6	しゃぶしゃぶ	44.2
7	もつ鍋	31.7
8	ちゃんご鍋	30.8
9	豆乳鍋	27.9
10	湯豆腐	24.5

福岡県

1	おでん	67.3
2	すき焼き	55.3
3	寄せ鍋	52.4
4	キムチ鍋	49.0
5	しゃぶしゃぶ	43.3
6	もつ鍋	41.8
7	水炊き	41.3
8	ちゃんご鍋	31.7
9	鶏だんご鍋	26.0
10	豆乳鍋	21.6

【年代別】

20代

1	キムチ鍋	58.8
2	おでん	56.0
3	しゃぶしゃぶ	49.5
4	すき焼き	48.6
5	寄せ鍋	41.2
6	水炊き	34.9
7	豆乳鍋	31.3
8	ちゃんご鍋	30.2
9	もつ鍋	29.4
10	ミルフィーユ鍋	23.4

30代

1	おでん	62.6
2	寄せ鍋	54.7
3	すき焼き	51.4
4	しゃぶしゃぶ	48.9
5	キムチ鍋	47.5
6	水炊き	39.8
7	ちゃんご鍋	34.9
8	鶏だんご鍋	33.0
9	もつ鍋	28.6
10	豆乳鍋	26.9

40代

1	おでん	72.5
2	すき焼き	56.3
3	寄せ鍋	48.1
4	キムチ鍋	47.0
5	しゃぶしゃぶ	42.0
6	水炊き	36.8
7	鶏だんご鍋	32.7
8	ちゃんご鍋	29.1
9	湯豆腐	23.9
10	もつ鍋	22.5

50代以上

1	おでん	76.9
2	すき焼き	65.1
3	寄せ鍋	54.7
4	しゃぶしゃぶ	46.4
5	キムチ鍋	45.9
6	水炊き	35.2
7	ちゃんご鍋	30.8
8	湯豆腐	29.4
9	鶏だんご鍋	26.6
10	もつ鍋	19.5

【あなたの好きな鍋料理は何ですか？】

全体では「おでん」が3位に
エリア別では広島、年代別では40代～50代以上がトップ

【全体・地域別】

全体（複数回答、%）

1	しゃぶしゃぶ	64.4
2	すき焼き	63.7
3	おでん	62.0
4	キム子鍋	61.3
5	寄せ鍋	49.2
6	水炊き	41.8
6	鶏だんご鍋	41.8
8	もつ鍋	38.3
9	ちゃんご鍋	36.7
10	豆乳鍋	30.4

北海道

1	しゃぶしゃぶ	68.3
2	キム子鍋	65.4
3	すき焼き	63.9
4	おでん	60.1
5	寄せ鍋	48.1
6	鶏だんご鍋	44.2
7	もつ鍋	37.5
8	ちゃんご鍋	36.1
9	水炊き	35.1
10	ミルフィーユ鍋	28.4

宮城県

1	キム子鍋	66.8
2	すき焼き	64.4
3	おでん	58.7
3	しゃぶしゃぶ	58.7
5	寄せ鍋	49.5
6	鶏だんご鍋	48.1
7	水炊き	36.1
8	ちゃんご鍋	32.2
9	もつ鍋	31.3
9	ミルフィーユ鍋	31.3

東京都

1	しゃぶしゃぶ	71.2
2	すき焼き	64.4
3	おでん	58.7
3	キム子鍋	58.7
5	寄せ鍋	48.1
6	鶏だんご鍋	44.2
7	豆乳鍋	38.9
8	水炊き	38.5
9	もつ鍋	38.0
10	ちゃんご鍋	37.5

愛知県

1	キム子鍋	63.5
2	すき焼き	61.1
3	おでん	60.6
3	しゃぶしゃぶ	60.6
5	寄せ鍋	42.3
6	鶏だんご鍋	38.9
7	水炊き	33.7
8	カニ鍋	32.2
8	ミルフィーユ鍋	32.2
10	豆乳鍋	31.7
10	ちゃんご鍋	31.7
10	もつ鍋	31.7

大阪府

1	しゃぶしゃぶ	67.3
2	おでん	63.9
3	すき焼き	59.6
4	キム子鍋	58.2
5	寄せ鍋	52.9
6	水炊き	50.0
7	ちゃんご鍋	43.8
8	うどん鍋・うどんすき	41.3
9	カニ鍋	40.9
10	鶏だんご鍋	40.4

広島県

1	おでん	66.8
1	すき焼き	66.8
3	しゃぶしゃぶ	61.1
4	キム子鍋	56.7
5	水炊き	51.4
6	寄せ鍋	50.5
7	もつ鍋	46.6
8	鶏だんご鍋	37.5
9	ちゃんご鍋	36.1
10	豆乳鍋	30.3

福岡県

1	すき焼き	65.9
2	おでん	64.9
3	しゃぶしゃぶ	63.9
4	キム子鍋	59.6
5	もつ鍋	54.3
6	寄せ鍋	52.9
7	水炊き	48.1
8	ちゃんご鍋	39.9
9	鶏だんご鍋	39.4
10	豆乳鍋	27.4

【年代別】

20代

1	しゃぶしゃぶ	75.8
2	キム子鍋	75.0
3	すき焼き	66.8
4	おでん	56.3
5	もつ鍋	51.6
6	寄せ鍋	44.0
7	豆乳鍋	42.9
8	ミルフィーユ鍋	42.6
9	水炊き	39.8
9	鶏だんご鍋	39.8

30代

1	すき焼き	66.5
2	キム子鍋	66.2
3	しゃぶしゃぶ	65.4
4	おでん	58.2
5	寄せ鍋	54.1
6	鶏だんご鍋	50.5
7	もつ鍋	49.2
8	水炊き	47.3
9	ちゃんご鍋	40.4
10	豆乳鍋	34.1
10	ミルフィーユ鍋	34.1

40代

1	おでん	69.0
2	しゃぶしゃぶ	61.8
3	すき焼き	59.3
4	キム子鍋	58.5
5	寄せ鍋	47.8
6	鶏だんご鍋	44.2
7	水炊き	44.0
8	ちゃんご鍋	39.6
9	もつ鍋	33.2
10	湯豆腐	30.8

50代以上

1	おでん	64.3
2	すき焼き	62.4
3	しゃぶしゃぶ	54.7
4	寄せ鍋	50.8
5	キム子鍋	45.3
6	水炊き	36.3
7	鶏だんご鍋	32.7
8	ちゃんご鍋	32.1
9	湯豆腐	29.9
10	うどん鍋・うどんすき	23.9

おでんについて

【好きなおでん種について】

好きなおでん種は、「大根」「玉子」の2トップ変わらず
宮城を除いた地域と全ての世代では1位・2位は変わらず

全体（複数回答、%）

1	大根	49.1
2	玉子	42.5
3	牛すじ	26.4
4	こんにゃく	24.8
5	はんぺん	24.1
6	餅入り巾着	24.0
7	ウインナー	21.1
8	ちくわ	20.3
9	白滝	19.2
10	特にない	17.3

本人

1	大根	62.0
2	玉子	49.1
3	餅入り巾着	35.6
4	こんにゃく	35.2
5	はんぺん	33.4
6	白滝	29.3
7	牛すじ	28.9
8	ちくわ	21.1
9	鶏だんご・つくね	20.5
10	さつま揚げ	20.4

主人

1	大根	57.7
2	玉子	49.2
3	牛すじ	39.0
4	こんにゃく	22.6
5	ちくわ	22.5
5	餅入り巾着	22.5
7	はんぺん	22.1
8	ウインナー	21.2
9	さつま揚げ	20.8
10	白滝	17.2

子ども

1	特にない	41.1
2	玉子	29.1
3	大根	27.7
4	ウインナー	21.8
5	ちくわ	17.4
6	はんぺん	16.9
7	こんにゃく	16.6
8	餅入り巾着	13.9
9	鶏だんご・つくね	11.6
10	牛すじ	11.2

【地域別・本人】

北海道

1	大根	62.0
2	玉子	41.8
3	はんぺん	40.9
4	餅入り巾着	39.9
5	白滝	37.0
6	こんにゃく	33.7
7	ちくわ	26.4
8	さつま揚げ	25.5
9	鶏だんご・つくね	22.1
10	ウインナー	20.7

宮城県

1	大根	61.5
2	はんぺん	50.5
3	玉子	49.5
4	白滝	38.0
5	餅入り巾着	37.5
6	鶏だんご・つくね	28.8
7	こんにゃく	28.4
8	ウインナー	25.5
9	さつま揚げ	21.6
10	糸こんにゃく	21.2

東京都

1	大根	63.9
2	玉子	52.4
3	はんぺん	41.3
4	餅入り巾着	38.0
5	こんにゃく	32.7
6	ちくわぶ	31.7
7	白滝	30.3
8	昆布	23.6
9	さつま揚げ	22.1
10	牛すじ	20.7

愛知県

1	大根	55.3
2	玉子	51.0
3	はんぺん	34.1
4	こんにゃく	31.7
5	餅入り巾着	29.8
6	牛すじ	28.4
7	白滝	24.0
8	ちくわ	22.1
9	ごぼう巻	19.2
10	ウインナー	17.3
10	鶏だんご・つくね	17.3

大阪府

1	大根	61.5
2	玉子	51.4
3	こんにゃく	43.3
4	牛すじ	33.2
5	餅入り巾着	31.3
6	厚揚げ	26.0
7	はんぺん	23.6
8	ごぼう巻	23.1
9	ちくわ	22.6
10	白滝	21.2

広島県

1	大根	64.4
2	玉子	49.5
3	牛すじ	45.2
4	こんにゃく	41.8
5	餅入り巾着	33.2
6	厚揚げ	27.9
7	糸こんにゃく	25.5
8	さつま揚げ	22.6
8	白滝	22.6
10	はんぺん	21.6
10	ウインナー	21.6

福岡県

1	大根	64.9
2	玉子	48.1
3	餅入り巾着	39.4
4	牛すじ	37.0
5	こんにゃく	34.6
6	白滝	31.7
7	厚揚げ	29.8
8	鶏だんご・つくね	22.6
9	はんぺん	21.6
9	ウインナー	21.6

【年代別】

20代

1	大根	56.3
2	玉子	39.3
3	餅入り巾着	37.6
4	はんぺん	36.0
5	牛すじ	32.1
6	白滝	31.9
7	こんにゃく	29.1
8	ウインナー	25.0
9	ロールキャベツ	20.1
10	ちくわ	19.2

30代

1	大根	64.0
2	玉子	49.7
3	餅入り巾着	37.4
4	はんぺん	33.2
5	こんにゃく	32.4
6	白滝	31.9
7	牛すじ	31.6
8	ウインナー	26.6
9	ちくわ	22.0
10	鶏だんご・つくね	20.1

40代

1	大根	60.4
2	玉子	51.6
3	餅入り巾着	38.2
4	こんにゃく	35.2
5	はんぺん	34.3
6	白滝	29.1
7	牛すじ	26.1
8	鶏だんご・つくね	22.8
9	さつま揚げ	22.3
10	厚揚げ	21.7

50代以上

1	大根	67.0
2	玉子	55.8
3	こんにゃく	44.0
4	はんぺん	29.9
5	餅入り巾着	29.1
6	さつま揚げ	26.9
7	牛すじ	25.8
8	ちくわ	25.5
9	ごぼう巻	24.5
10	白滝	24.2

【よく入れるおでん種/新しく入れてみたいおでん種について】

よく入れるおでん種は、好きなおでん種に続き「大根」「玉子」が2トップ
新しく入れてみたいおでん種は畜肉系・魚介系がランクイン

よく入れるおでん種（複数回答、%）

1	大根	80.2
2	玉子	71.8
3	こんにゃく	70.0
4	ちくわ	69.3
5	さつま揚げ	53.3

新しく入れてみたいおでん種（複数回答、%）

1	ロールキャベツ	21.4
2	餃子巻	13.7
3	海老だんご	12.4
4	たこ・たこ串	11.6
5	牛すじ	11.5

【おでんに入れる野菜について】

おでんに新しく入れてみたい野菜、昨年に続き1位は「里芋」

入れている野菜（複数回答、%）

1	大根	92.2
2	じゃがいも	34.4
3	にんじん	16.6
4	白菜	14.5
5	しいたけ	12.9

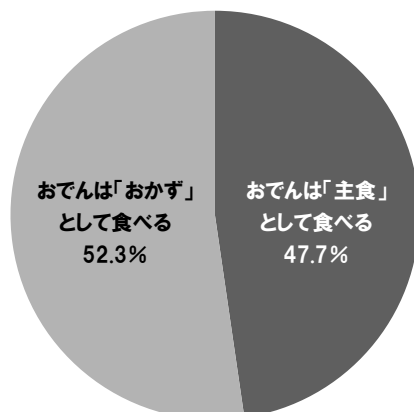
新しく入れてみたい野菜（複数回答、%）

1	里芋	18.2
2	じゃがいも	16.8
3	トマト	13.7
4	たけのこ	13.5
5	しいたけ	12.3

【おでんの時の主食(ご飯等)について】

全体では“おかず派”優勢も、“主食派”が前年比増加
世代別では、20代の主食が最も多く半数以上

<全体、単一回答、%>



	20代	30代	40代	50代以上
おでんは「主食」として食べる	57.8 (+0.3)	47.0 (-3.2)	44.0 (+0.5)	42.6 (+5.3)
おでんは「おかず」として食べる	42.2 (-0.3)	53.0 (+3.2)	56.0 (-0.5)	57.4 (-5.3)

()内は前年比

【ご家庭でおでんにしようと思う時はどんな時ですか？】

**家庭でおでんにしようと思うのは、「寒い時」が最多
トップ3は3年連続変わらず**

<全体、複数回答、%>

1	寒い時	76.3	6	たくさん作っておきたい時	23.6
2	体が温まるものを食べたい時	48.7	7	献立に困った時	21.6
3	家族が揃う時	32.0	8	忙しく、あらかじめ作っておきたい時	21.3
4	調理や片付けを簡単に済ませたい時	26.6	9	材料が安い時	20.3
5	リクエストがあった時	24.9	10	おかずを一品で済ませたい時	19.3

【おでんを食べた回数について】

**家庭内で食べた回数は全体的にやや減少
一方で作ってもらった回数は、50代以上で前年比1.6倍に**

昨年秋冬に食べたおでんの回数（単一回答）

		全体	20代	30代	40代	50代以上
回数 (月)	家庭内(自分で作った)	3.41 (3.52)	2.45 (2.60)	2.98 (3.08)	3.59 (3.71)	4.16 (4.28)
	家庭内(作ってもらった)	2.68 (2.89)	2.35 (3.32)	2.68 (2.46)	2.33 (2.78)	4.52 (2.83)
	外食	2.00 (2.78)	1.84 (3.57)	1.85 (2.34)	1.72 (2.47)	2.56 (2.11)

()内は前年数値  は全体を上回った世代

【おでんにかけた費用(1回1人あたり)について】

**家庭内(前年646円)、外食(前年1,115円)ともに前年より微増
世代別では50代が最多**

昨年秋冬におでんにかけた費用（単一回答）

		全体	20代	30代	40代	50代以上
費用 (円/回数)	家庭内	¥686	¥674	¥628	¥582	¥828
	外食	¥1,397	¥1,027	¥1,120	¥1,782	¥1,809

 は全体を上回った世代

鍋料理について

【どんな時に鍋料理にしようと思いますか？】

「寒い時」「体を温めたい時」「野菜を食べたい時」が今年もトップ3

どんな時に鍋料理にしようと思いますか（全体、複数回答、％）

1	寒い時	77.5	6	おかずを一品で済ませたい時	43.1
2	体を温めたい時	72.0	7	大人で食卓を囲む時	28.7
3	野菜を食べたい時	62.8	8	ゆっくりと食事を楽しみたい時	23.1
4	調理や片付けを簡単に済ませたい時	48.8	9	一品でいろいろな食材を食べたい時	21.6
5	短い時間で調理を済ませたい時	45.3	10	一度にたくさん量を作りたい時	16.4

【鍋料理を用意する時、重視することは何ですか？】

「野菜がとれる」「簡単さ・手軽さ」「体が温まる」が今年もトップ3

鍋料理を用意する時、重視すること（全体、複数回答、％）

1	野菜がとれるようにする	76.4	6	雑炊やうどんなどの締めメニューを楽しめる	33.0
2	簡単さ・手軽さ	65.9	7	家にある材料でできる	29.1
3	体が温まる	56.9	8	楽しみながら食事ができること	26.8
4	栄養のバランス	43.1	9	食べる人の好み	25.3
5	材料の安さ	33.6	10	ボリューム感	23.8

【鍋料理について知りたいこと・工夫したいことは何ですか？】

「味付けのバリエーション」が前年同様、今年も1位
 知りたいことは、トレンドよりも普段の鍋へのちょっとした工夫

鍋料理について知りたいこと・工夫したいこと（全体、複数回答、％）

1	味付けのバリエーションを増やしたい	58.1
2	具材のおいしい組み合わせを知りたい	44.6
3	新しい鍋料理を知りたい	34.2
4	締めをおいしく味わうコツを知りたい	32.8
5	野菜がたくさん食べられるコツを知りたい	31.2
6	最後まで飽きずに食べ切るコツを知りたい	27.9
7	市販の鍋つゆの素を使わない、基本的な鍋つゆの作り方を知りたい	27.1
8	その年の鍋料理のトレンドを知りたい	10.8

【鍋料理を食べた回数(1ヶ月あたり)について】

**鍋料理を自分で作って食べた回数は、世代別では50代以上が最多
エリア別では「東京」が9.62回でトップ**

※自分で作った回数

昨年秋冬に食べた鍋料理の回数(世代別、単一回答)

		全体	20代	30代	40代	50代以上
回数 (月)	家庭内(自分で作った)	8.27	7.70	7.98	8.58	8.81
	家庭内(作ってもらった)	3.76	3.64	3.92	3.43	4.19
	外食	2.52	2.37	2.67	2.40	2.66

■ は全体を上回った世代

昨年秋冬に食べた鍋料理の回数(地域別、単一回答)

		北海道	宮城県	東京都	愛知県	大阪府	広島県	福岡県
回数 (月)	家庭内(自分で作った)	6.80	8.55	9.62	7.46	8.41	8.50	8.58
	家庭内(作ってもらった)	3.15	3.82	3.79	4.02	4.13	4.10	3.24
	外食	2.11	2.29	2.79	2.47	2.49	2.61	2.69

■ は全体を上回ったエリア

【鍋料理にかけた費用(1回1人あたり)について】

**鍋料理にかけた費用は、世代別では50代以上が最多
エリア別では、家庭内は「広島」、外食は「東京」がトップ**

昨年秋冬に鍋料理にかけた費用(世代別、単一回答)

		全体	20代	30代	40代	50代以上
費用 (円/回数)	家庭内	¥782	¥703	¥742	¥753	¥922
	外食	¥2,440	¥2,438	¥2,155	¥2,554	¥2,660

■ は全体を上回った世代

昨年秋冬に鍋料理にかけた費用(地域別、単一回答)

		北海道	宮城県	東京都	愛知県	大阪府	広島県	福岡県
費用 (円/回数)	家庭内	¥679	¥648	¥814	¥877	¥780	¥909	¥771
	外食	¥2,134	¥1,886	¥2,783	¥2,542	¥2,774	¥2,410	¥2,369

■ は全体を上回ったエリア

【鍋料理・おでんでとりたい栄養成分は何ですか？】

鍋・おでんでとりたいのは「食物繊維」「たんぱく質」「ビタミン」がトップ 3

鍋料理・おでんでとりたい栄養成分は何ですか。（全体、複数回答、％）

1	食物繊維	48.0
2	たんぱく質	47.5
3	ビタミン	26.5
4	カルシウム	25.3
5	DHA・EPA	25.1
6	ミネラル	19.4

【<たんぱく質を選んだ方>たんぱく質の中で不足していると感じるのはどれですか？】

たんぱく質の中で最もとりたいのは、“魚肉たんぱく質”

<たんぱく質を選んだ方>たんぱく質の中で不足していると感じるのはどれですか。（n=692、複数回答、％）

1	動物性たんぱく質(魚)	50.7
2	植物性たんぱく質	43.4
3	動物性たんぱく質(肉)	26.2

- 調査名：紀文・家庭の鍋料理調査2019
- 調査機関：株式会社マクロミルおよび株式会社紀文食品
- 調査対象およびサンプル数：20代～50代以上の主婦1,400人
（20代350人、30代350人、40代350人、50代以上350人）
（北海道200人、宮城県200人、東京都200人、愛知県200人、大阪府200人、広島県200人、福岡県200人）
- 調査時期：2019年8月29日～9月1日
- 調査方法：インターネットによる自宅回答

<特別調査> 日本在住の外国籍の方々は、おでん「好き」or「嫌い」?

【特別調査】

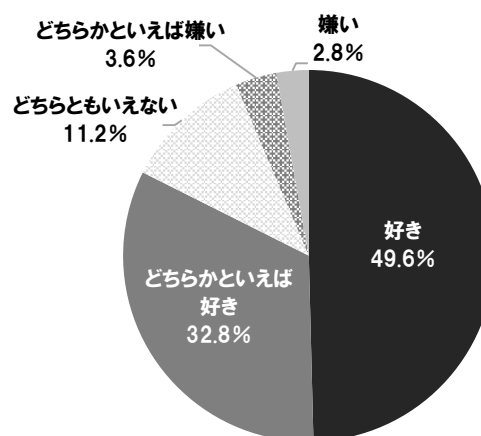
2013年に「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録され、今年で6年目を迎えます。2020年に向けて和食への注目も高まっていくなか、今回紀文では、毎年行っている日本人の主婦の方に向けた家庭の鍋料理調査に加え、日本在住の外国籍の方々に向けた「おでんに関する意識調査」を実施しました。

【「おでん」を食べてみて、あなたはどう思いましたか。好きですか、嫌いですか。】

(n=250・% 単一回答)

**「おでん」が好きな
外国籍の方々は約8割***

※「好き」「どちらかといえば好き」の回答あわせて



【あなたの好きなおでん種は何ですか?】 (n=234・% 複数回答)

好きなおでん種、世界でも「大根」「玉子」は不動の2トップ

全体 (複数回答、%)

1	玉子	72.6
2	大根	71.8
3	餅入り巾着	60.7
4	焼ちくわ	57.7
5	さつま揚げ	52.1
6	こんにゃく	48.3
7	白滝	46.6
8	ウインナー	40.2
9	ごぼう巻	38.9
10	牛すじ	31.6
11	はんぺん	29.1

<参考>日本人に聞いた好きなおでん種について
(紀文・家庭の鍋料理調査 2019 より)

1	大根	49.1
2	玉子	42.5
3	牛すじ	26.4
4	こんにゃく	24.8
5	はんぺん	24.1
6	餅入り巾着	24.0
7	ウインナー	21.1
8	ちくわ	20.3
9	白滝	19.2
10	特にない	17.3

《調査概要》 ■調査名: 日本在住外国籍の方々に向けたおでん調査 ■調査機関: 株式会社アスマーク
 ■調査対象およびサンプル数: 日本在住3年以上の外国籍で、おでんを食べたことがある方250人(アジア圏 80人、北米圏 85人、欧州圏 85人)
 ■調査時期: 2019年8月20日~23日 ■調査方法: インターネットによる調査