

## 炊飯に関する意識調査

新米シーズン到来！やっぱり日本人はごはんと納豆！？

**“ごはんを毎日食べる”が約9割**

**“1日2回以上食べる”が6割以上と多数**

約4割が炊飯に“こだわりあり”！新米を選ぶ基準は“銘柄”と“産地”が上位に！

ごはんのお供ランキング 1位“納豆”、2位“たらこ・明太子”、3位“海苔”、4位“漬物”

～ ごはんソムリエが「ごはんをおいしく炊く5カ条」を伝授～

昨今、食の多様化による日本人の「コメ離れ」が進んできています。農林水産省が平成27年に発表した資料によると、1人当たりの年間消費量は昭和37年度をピークに減少傾向にあり、37年度118kgの米を消費していたのが、平成25年度には、その半分程度の57kgにまで減少しているという状況です。

この度、熱で暮らしを豊かにするリンナイ株式会社（本社：愛知県名古屋市中区、社長：内藤 弘康）では、新米シーズンに向けて、ごはんの魅力や炊飯に関する課題などを探るべく、リンナイ公式部品販売サイト「R.STYLE（リンナイスティール）」会員の男女5,651名を対象に、炊飯に関する意識調査を実施しました。

## 主な調査結果

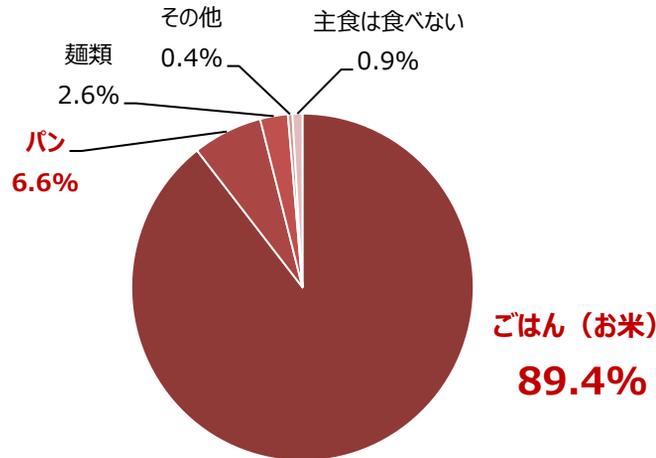
- ✓最もよく食べる主食はごはんが89.4%、続いてパンが6.6%！“ごはんを毎日食べる人”は約9割と多数
- ✓新米を選ぶ基準は“銘柄”と“産地”！東北地方・北海道地方は地元米への愛が強いことが判明
- ✓購入したい銘柄1位は“コシヒカリ”、2位“あきたこまち”！また、住居地域のお米が人気の傾向
- ✓好きなごはんのお供ランキング 1位は“納豆”、2位“たらこ・明太子”、3位“海苔”、4位“漬物”
- ✓約4割がごはんを炊くのに“こだわりがある”と回答
- ✓炊飯の満足度が高い人は“ガス炊飯器”や“ガスコンロ上”でごはんを炊いていることが判明



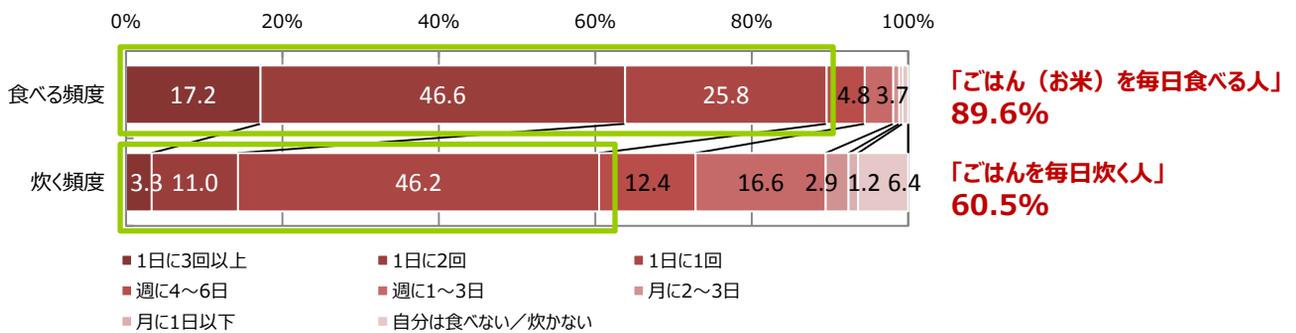
# 最もよく食べる主食はごはんが89.4%、続いてパンが6.6% “ごはんを毎日食べる”が約9割！ “1日2回以上食べる”が6割以上と多数

最もよく食べる主食を調査したところ、“ごはん（お米）”が89.4%、パンが6.6%と“ごはん（お米）”が圧倒的に多い結果になりました。また、食べる頻度と炊く頻度を伺ったところ、1日1回以上の方が多く、「ごはん（お米）を毎日食べる人」は89.6%、「ごはんを毎日炊く人」は60.5%という結果になりました。併せて、“ごはん（お米）”を食べる頻度が高くなる季節を伺ったところ、「秋」・「冬」が最も多い結果となり、これからのシーズンさらに“ごはん（お米）”の需要が高まることが分かりました。

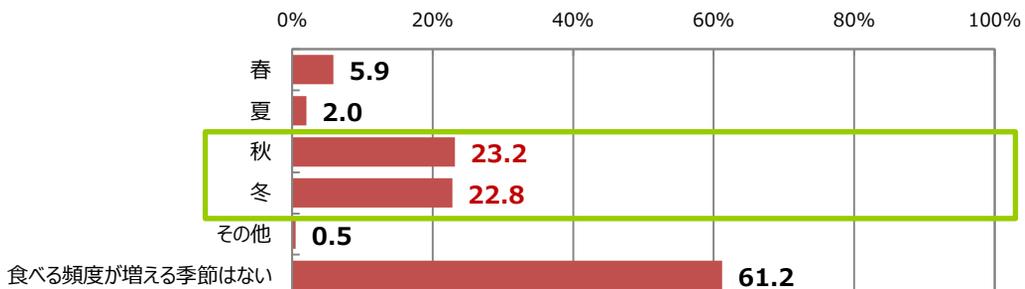
Q1.あなたが、最もよく食べる主食は何ですか？（単一回答 N=5651）



Q2.あなたは、どれくらいの頻度でごはん（お米）を食べますか？また、どれくらいの頻度でごはんを炊きますか？（各単一回答 N=5651）



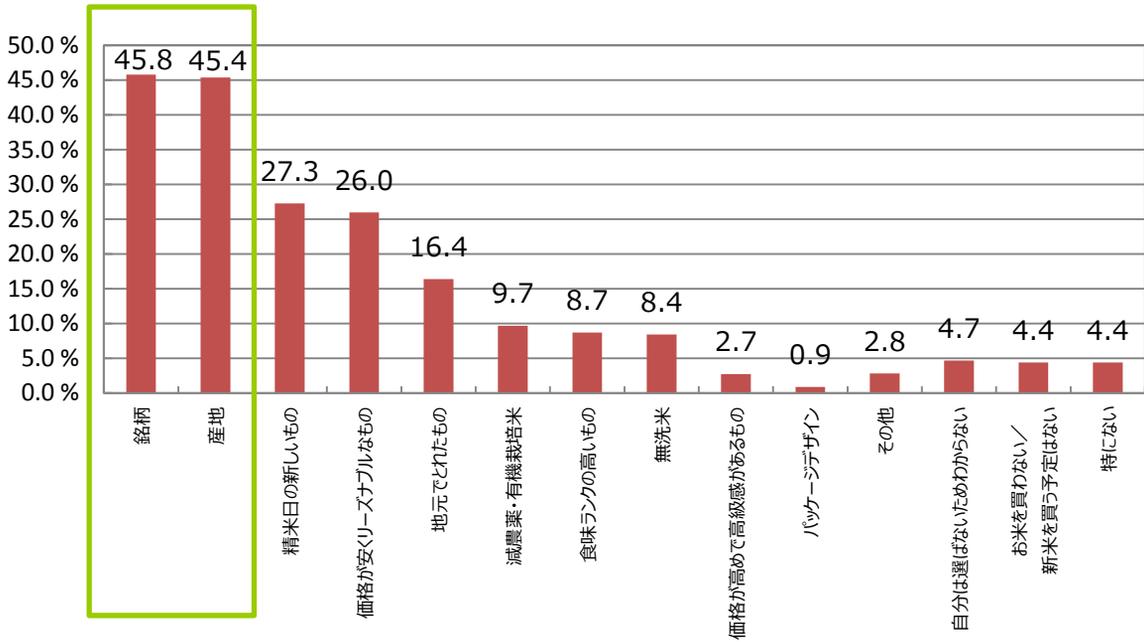
Q3.あなたは、1年のうちで普段と比べてごはん（お米）を食べる頻度が高くなる季節はありますか？（複数回答 N=5651）



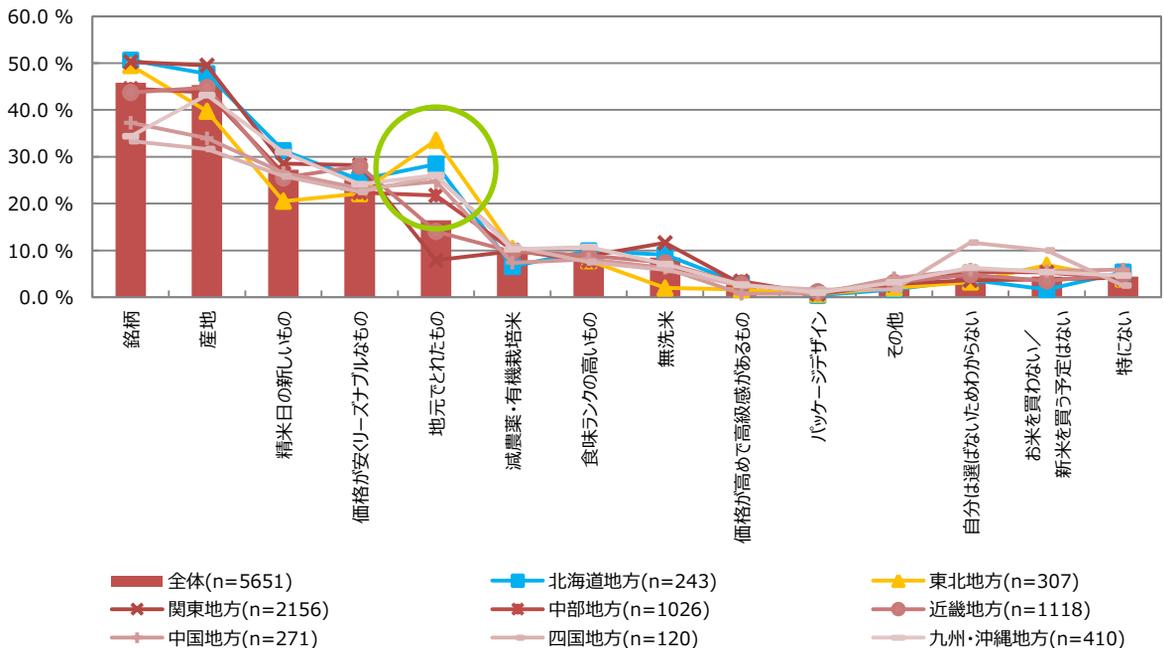
# 新米シーズン到来 新米を選ぶ基準は“銘柄”と“産地” 東北地方・北海道地方は地元米への愛が強いことが判明

新米シーズン到来にあわせて、新米を購入する際の選定基準を伺ったところ、「銘柄」「産地」が45%程度で最も高くなるという結果になりました。また、地域別で結果を見てみると、関東・近畿以外の地域（特に東北地方・北海道地方）は、「地元でとれたもの」の値が高いという結果になりました。東北地方・北海道地方は地元米への愛が強いということが分かりました。

Q4. 秋になると新米のシーズンになりますが、あなたは新米を購入する際、何を基準に選ぶと思いますか？（複数回答 N=5651）



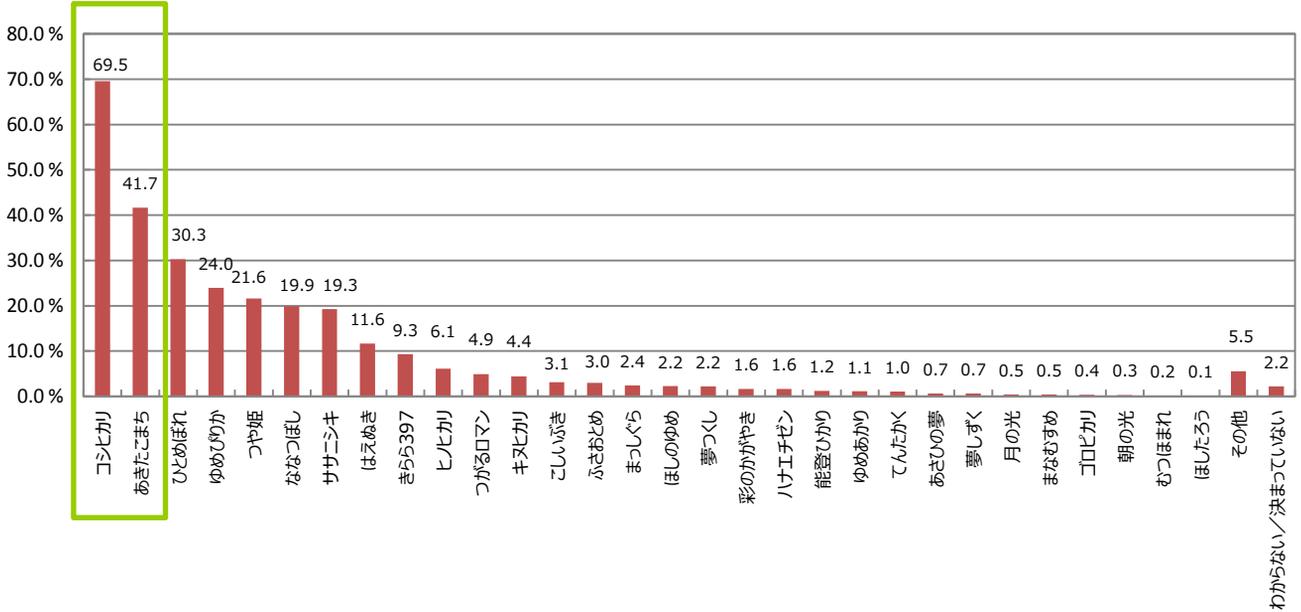
## 【地域別結果分析】



# 購入したい銘柄1位は“コシヒカリ”、2位“あきたこまち” “コシヒカリ”に続いて、居住地域のお米が人気であることが判明

新米購入時に選びたい銘柄を伺ったところ、1位「コシヒカリ」（69.5%）、2位「あきたこまち」（41.7%）と全国的に知名度の高い銘柄が上位に挙がりました。また、地域別に見てみると、北海道地方は「ゆめぴりか」、「ななつぼし」、東北地方は「ひとめぼれ」、「つや姫」、九州・沖縄地方は「夢つくし」、「ヒノヒカリ」などが上位に挙がっており、居住地域の銘柄を選ぶ方が多い傾向にあることが分かりました。

Q5.新米の選定基準に「銘柄」を選んだ方にお聞きます。あなたは、新米を購入する際、どのような銘柄を購入したいと思いますか？  
(複数回答 N=2587)



【新米銘柄 人気ランキング（地域別）】 ※上位5位まで

	全体 (2,587)	北海道地方 (123)	東北地方 (152)	関東地方 (1,084)	中部地方 (457)	近畿地方 (489)	中国地方 (101)	四国地方 (40)	九州・沖縄地方 (141)
1位	コシヒカリ 69.5	ゆめぴりか 61.8	コシヒカリ 45.4	コシヒカリ 73.4	コシヒカリ 77.2	コシヒカリ 74.2	コシヒカリ 78.2	コシヒカリ 75.0	コシヒカリ 54.6
2位	あきたこまち 41.7	ななつぼし 60.2	ひとめぼれ 44.7	あきたこまち 49.5	あきたこまち 40.0	あきたこまち 41.1	あきたこまち 31.7	あきたこまち 50.0	夢つくし 34.0
3位	ひとめぼれ 30.3	コシヒカリ 26.0	つや姫 40.8	ひとめぼれ 31.2	ひとめぼれ 27.6	ひとめぼれ 31.7	ひとめぼれ 30.7	ササニシキ 27.5	ヒノヒカリ 28.4
4位	ゆめぴりか 24.0	ほしのゆめ 26.0	あきたこまち 30.3	ゆめぴりか 26.3	ゆめぴりか 19.3	ゆめぴりか 25.2	つや姫 15.8	ひとめぼれ 25.0	ひとめぼれ 25.5
5位	つや姫 21.6	あきたこまち 20.3	ササニシキ 27.6	つや姫 25.4	ササニシキ 17.1	つや姫 19.6	ヒノヒカリ 11.9	ななつぼし 20.0	あきたこまち 24.1

<主な産地>

「ゆめぴりか」、「ななつぼし」……北海道地方

「ひとめぼれ」、「つや姫」……東北地方

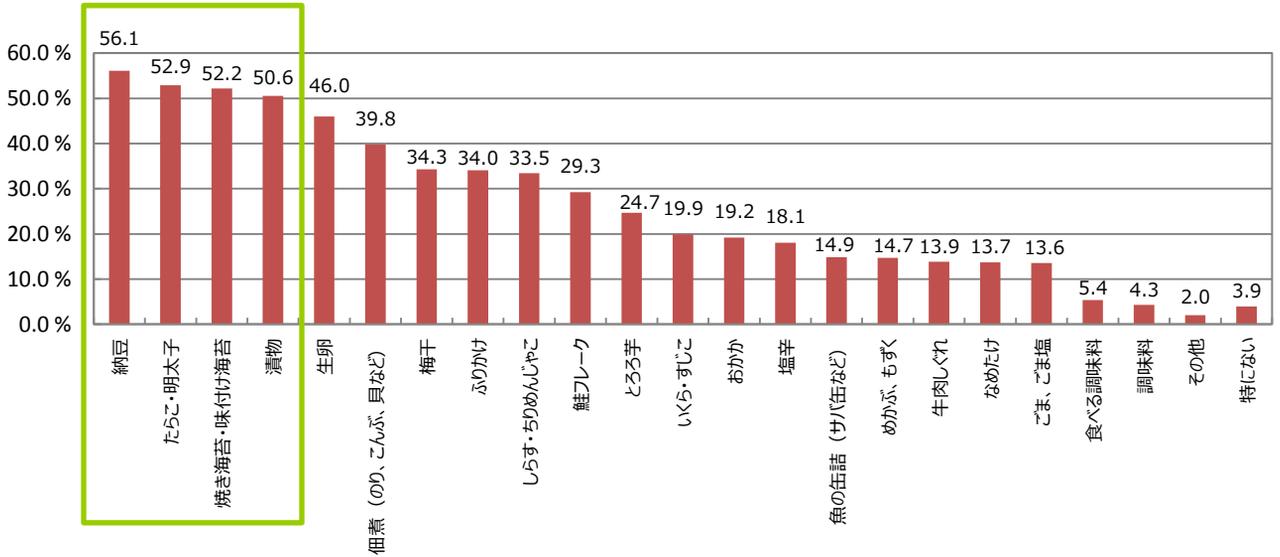
「ヒノヒカリ」、「夢つくし」……九州・沖縄地方

# 好きなごはんのお供ランキング

## 1位は“納豆”、2位“たらこ・明太子”、3位“海苔”、4位“漬物”

好きなごはんのお供を伺ったところ、「納豆」「たらこ・明太子」「焼き海苔・味付け海苔」「漬物」が50%以上と上位に挙がりました。

Q6. あなたが好きな「ごはんのお供」（お米に付け合わせて食べるもの）は何ですか？（複数回答 N=5651）



1位 納豆



2位 たらこ・明太子



3位 焼き海苔・味付け海苔



4位 漬物



「ごはんのお供」人気ランキングを地域別で見たところ、北海道地方・東北地方は「いくら・すじこ」、「とろろ芋」、近畿地方・中国地方・四国地方は「漬物」、「焼き海苔・味付け海苔」、九州・沖縄地方は「たらこ・明太子」など、地域の特産物が人気の傾向である事が分かりました。また、一番人気の「納豆」では、東北地方、北海道地方、関東地方は60%以上で1位に挙がっていますが、四国地方に関しては、37.5%と低く、地域によって大きな差があることが分かりました。

【ごはんのお供 人気ランキング（地域別）】 ※上位10位まで

	全体		北海道地方		東北地方		関東地方		中部地方	
	(5,651)		(243)		(307)		(2,156)		(1,026)	
1位	納豆	56.1	納豆	65.0	納豆	71.0	納豆	64.5	納豆	55.0
2位	たらこ・明太子	52.9	たらこ・明太子	62.6	たらこ・明太子	60.9	たらこ・明太子	56.3	焼き海苔・味付け海苔	53.0
3位	焼き海苔・味付け海苔	52.2	生卵	50.6	焼き海苔・味付け海苔	50.2	焼き海苔・味付け海苔	52.9	漬物	48.3
4位	漬物	50.6	漬物	49.8	いくら・すじこ	47.9	生卵	48.9	たらこ・明太子	47.0
5位	生卵	46.0	いくら・すじこ	47.7	漬物	46.6	漬物	48.0	生卵	45.5
6位	佃煮（のり、こんぶ、貝など）	39.8	焼き海苔・味付け海苔	42.8	生卵	43.6	佃煮（のり、こんぶ、貝など）	39.2	佃煮（のり、こんぶ、貝など）	41.0
7位	梅干	34.3	とろろ芋	37.0	とろろ芋	40.4	しらす・ちりめんじゃこ	35.6	ふりかけ	36.4
8位	ふりかけ	34.0	梅干	35.8	ふりかけ	36.5	梅干	32.4	しらす・ちりめんじゃこ	35.6
9位	しらす・ちりめんじゃこ	33.5	佃煮（のり、こんぶ、貝など）	35.4	鮭フレーク／佃煮（のり、こんぶ、貝など）	33.6	ふりかけ	30.8	梅干	34.0
10位	鮭フレーク	29.3	ふりかけ	32.1	梅干	31.9	鮭フレーク	28.7	鮭フレーク	27.1

	近畿地方		中国地方		四国地方		九州・沖縄地方	
	(1,118)		(271)		(120)		(410)	
1位	漬物	57.3	漬物	53.9	焼き海苔・味付け海苔	53.3	たらこ・明太子	57.3
2位	焼き海苔・味付け海苔	51.6	焼き海苔・味付け海苔	53.5	漬物	50.8	納豆	56.3
3位	たらこ・明太子	48.7	たらこ・明太子	46.9	佃煮（のり、こんぶ、貝など）	45.0	焼き海苔・味付け海苔	54.1
4位	佃煮（のり、こんぶ、貝など）	42.7	生卵	44.3	生卵	40.8	漬物	52.4
5位	生卵	41.1	納豆	41.7	たらこ・明太子	40.0	生卵	46.3
6位	納豆	40.3	ふりかけ	41.3	ふりかけ	38.3	ふりかけ	42.2
7位	しらす・ちりめんじゃこ	37.7	梅干	37.6	納豆	37.5	佃煮（のり、こんぶ、貝など）	39.5
8位	梅干	36.5	佃煮（のり、こんぶ、貝など）	36.5	梅干	37.5	梅干	36.6
9位	ふりかけ	32.6	鮭フレーク	31.0	しらす・ちりめんじゃこ	35.0	鮭フレーク	30.2
10位	鮭フレーク	29.9	しらす・ちりめんじゃこ	28.4	鮭フレーク	28.3	しらす・ちりめんじゃこ	24.4

また、年代別に見たところ、全年代、納豆がダントツ人気の中、60代以上は「漬物」が上位、20代以下、30代は「鮭フレーク」、「ふりかけ」などが好きな人が多く、年代によって好みが違うことが分かりました。また、意外にも20代以下のランキング8位に「いくら・すじこ」がランクイン。大人な若者が多数いることが分かりました。

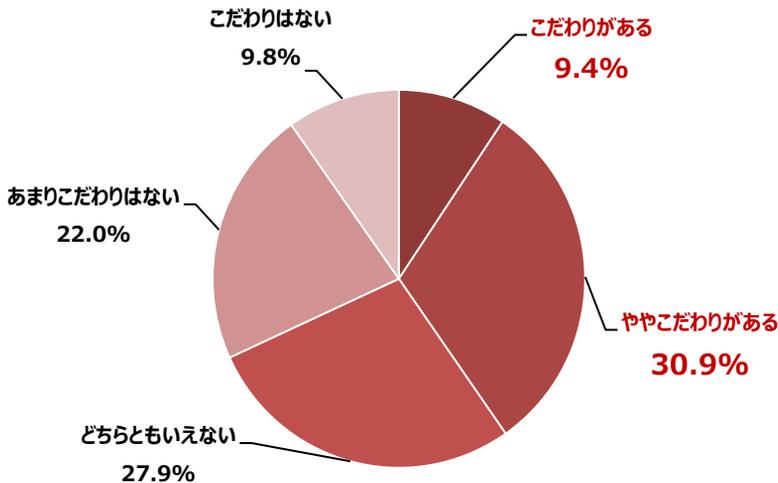
【ごはんのお供 人気ランキング（年代別）】 ※上位10位まで

	全体		20代以下		30代		40代		50代		60代以上	
	(5,651)		(103)		(492)		(1,289)		(1,756)		(2,011)	
1位	納豆	56.1	納豆	63.1	納豆	56.5	納豆	57.1	たらこ・明太子	56.7	漬物	58.9
2位	たらこ・明太子	52.9	焼き海苔・味付け海苔	46.6	たらこ・明太子	52.0	たらこ・明太子	54.2	納豆	54.5	焼き海苔・味付け海苔	56.8
3位	焼き海苔・味付け海苔	52.2	たらこ・明太子	45.6	焼き海苔・味付け海苔	45.5	焼き海苔・味付け海苔	46.6	焼き海苔・味付け海苔	53.2	納豆	56.4
4位	漬物	50.6	鮭フレーク	43.7	生卵	43.7	生卵	46.5	漬物	51.6	たらこ・明太子	49.3
5位	生卵	46.0	ふりかけ	42.7	ふりかけ	41.7	漬物	42.8	生卵	46.9	生卵	45.7
6位	佃煮（のり、こんぶ、貝など）	39.8	生卵	36.9	鮭フレーク	37.4	ふりかけ	38.8	佃煮（のり、こんぶ、貝など）	42.0	佃煮（のり、こんぶ、貝など）	42.3
7位	梅干	34.3	漬物	34.0	漬物	36.6	佃煮（のり、こんぶ、貝など）	36.9	ふりかけ	37.4	梅干	36.7
8位	ふりかけ	34.0	いくら・すじこ	32.0	しらす・ちりめんじゃこ	33.9	しらす・ちりめんじゃこ	34.4	梅干	34.0	しらす・ちりめんじゃこ	33.0
9位	しらす・ちりめんじゃこ	33.5	佃煮（のり、こんぶ、貝など）	28.2	梅干	33.7	鮭フレーク	33.6	しらす・ちりめんじゃこ	33.5	ふりかけ	25.8
10位	鮭フレーク	29.3	しらす・ちりめんじゃこ	26.2	佃煮（のり、こんぶ、貝など）	31.7	梅干	32.1	鮭フレーク	31.2	とろろ芋	25.8

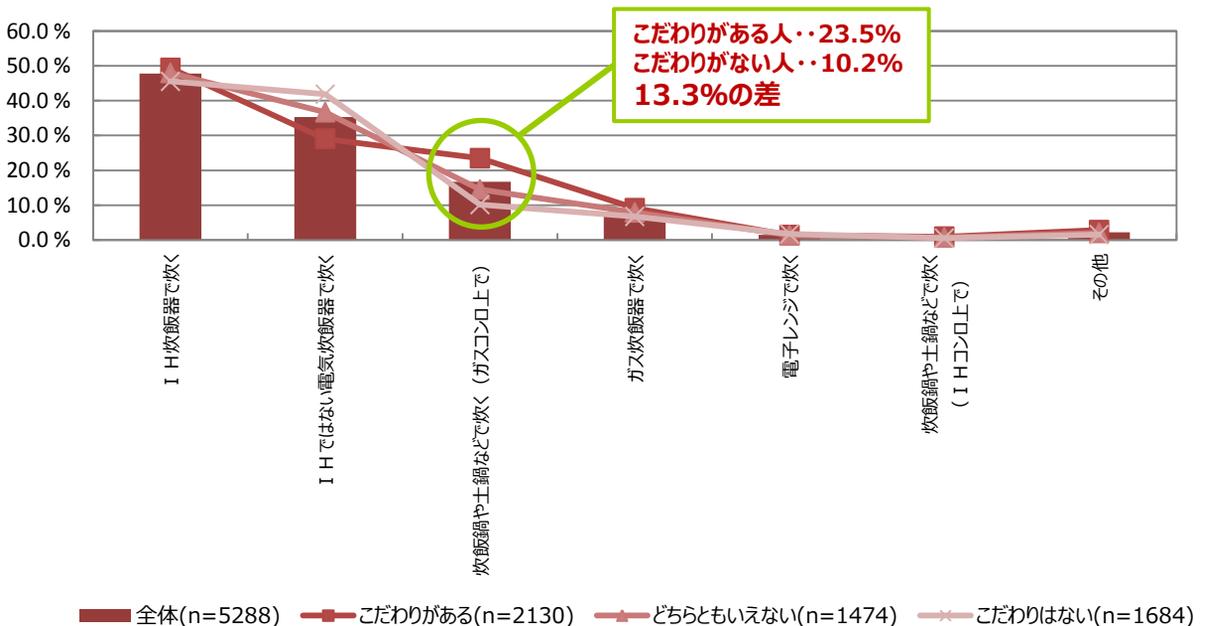
## 約4割がごはんを炊くのに“こだわりがある”と回答 炊飯器でごはんを炊くのが一般的な中、こだわりがある人ほど “ガスコンロ上で炊飯鍋や土鍋などを使用”してごはんを炊いている

ごはんを炊くためのこだわりがあるかを伺ったところ、こだわりがある人が約4割いることが分かりました。また、普段の炊飯方法を聞いたところ、炊飯器でごはんを炊く人が多い結果でしたが、こだわりのある人となない人で結果を見てみると、炊飯鍋や土鍋などガスコンロ上でごはんを炊く人における差が一番大きく、こだわりがある人は23.5%、こだわりがない人が10.2%で13.3%の差がありました。こだわりがある人ほど、ガスコンロ上で炊飯鍋や土鍋などを使用し、ごはんを炊いているということが分かりました。

Q7. ごはんをおいしく炊くためのこだわりがありますか？（単一回答 N=5288）



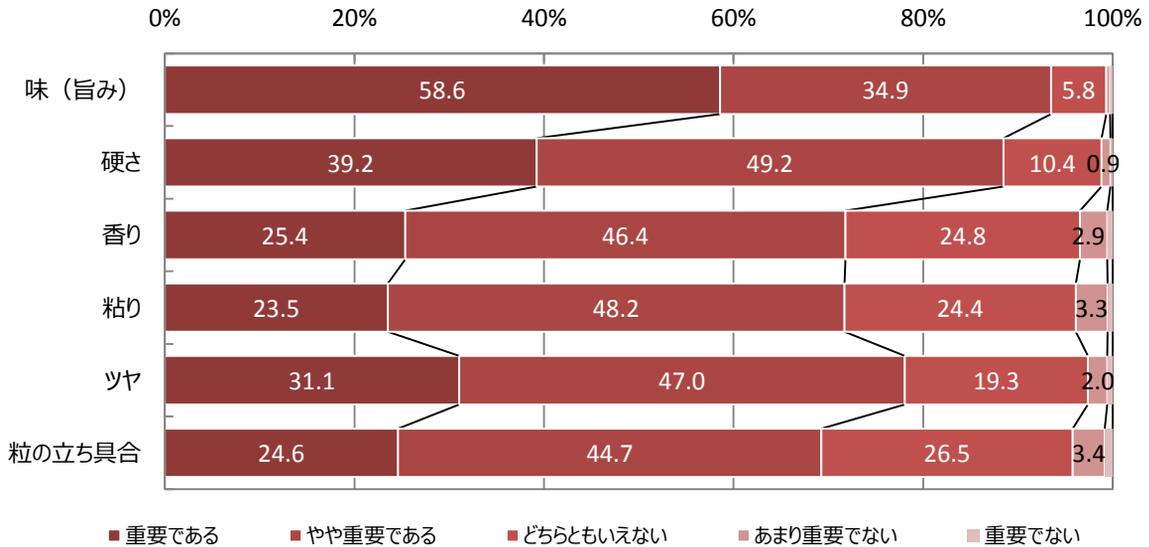
Q8. あなたのご家庭では普段、どのような方法でごはんを炊きますか？（複数回答 N=5288）



# 美味しいと感じるごはんの最も重要な条件 1位“味（旨み）”、2位“硬さ”、3位“ツヤ”

「美味しいと感じるごはん」の条件を伺ったところ、1位“味（旨み）”、2位“硬さ”、3位“ツヤ”の順に重要視する人が多いという結果になりました。また、ごはんを炊くこだわりのある方に絞って結果を見たところ、ごはんをおいしく炊くためのこだわりがある人ほど、各項目を重要視するということが判明。こだわりがある人となない人の重要度差が最も大きいのは「粒の立ち具合」28.8%ということが分かりました。

Q9. 「美味しいと感じるごはん」の条件としてどの程度重要ですか？（各単一回答 N=5288）



## 【こだわり有無別結果分析】

### ■ 味（旨み）



### ■ 粘り



### ■ 硬さ



### ■ ツヤ



### ■ 香り



### ■ 粒の立ち具合



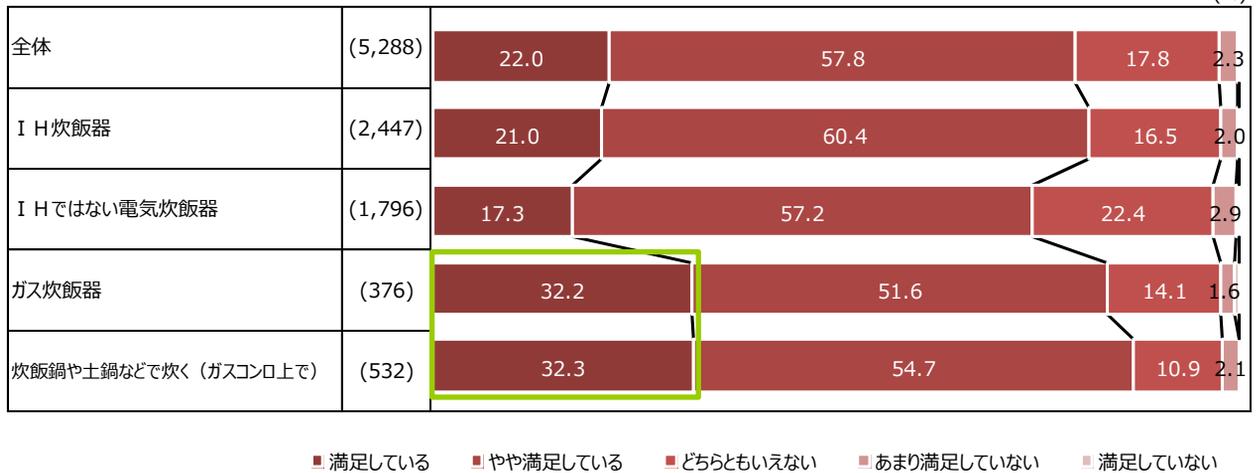
28.8%差

■ 重要である ■ やや重要である ■ どちらともいえない ■ あまり重要でない ■ 重要でない

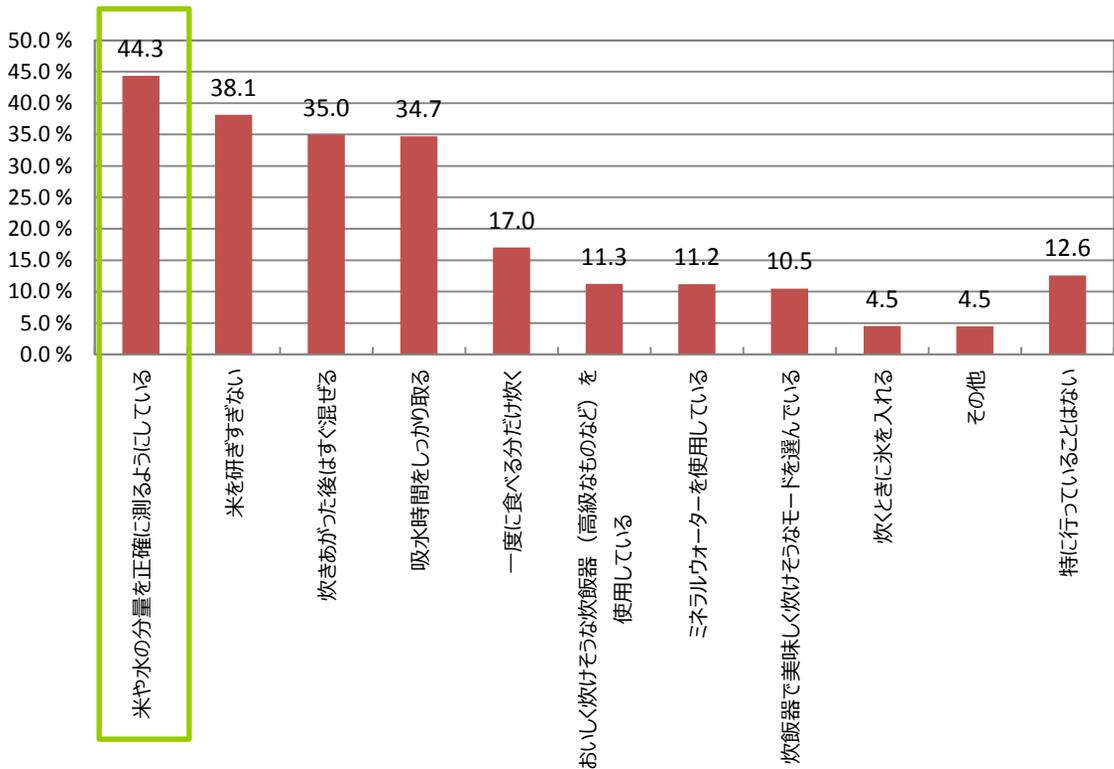
## 炊飯の満足度が高い人は “ガス炊飯器”や“ガスコンロ上”でご飯を炊いていることが判明

ごはんを炊く際の満足度を炊飯方法別で見たと、ガス炊飯器やガスコンロ上での炊飯など、“ガス炊飯”での満足度が最も高い結果となりました。また、ごはんをおいしく炊くために行っていることを伺ったところ「米や水の分量を正確に測るようにしている」44.3%と、量を正確に測ることに注意している人が多いことが分かりました。

Q10. あなたは、ごはんの炊け具合についてどの程度満足していますか？（各単一回答 N=5288）



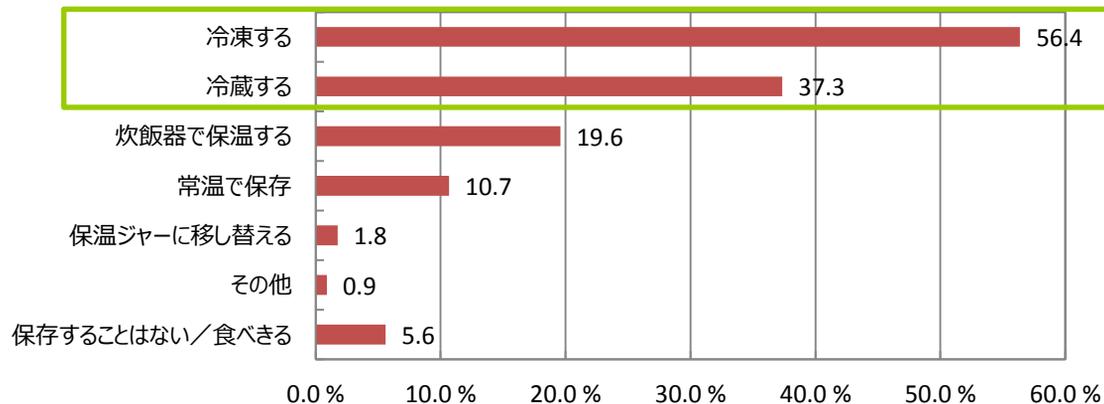
Q11. あなたは、ごはんをおいしく炊くために行っていることはありますか？（複数回答 N=5288）



## 炊飯器での保温よりも、“冷凍・冷蔵”で保存している人が多数いることが判明

残りごはんの保存方法に関して伺ったところ、炊飯器での保温よりも「冷凍する」56.4%、「冷蔵する」37.3%が最も多い結果になりました。

Q12.あなたのご家庭では、炊いたごはんを食べた後、残りごはんをどのように保存していますか？（複数回答 N=5288）



### 【調査概要】

調査時期：2016年7月15日（金）～31日（日）

実施機関：リンナイ公式部品販売サイト「R.STYLE（リンナイスティール）」

実施方法：インターネット調査

調査対象：5,651名（R.STYLE 会員）うち、ごはんを炊く人は5,288名

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

新米のおいしいシーズンになりましたが、今回の調査では、ごはん好きが多い中、炊飯にこだわりがある方も多数いることが分かりました。ここでは、「ごはんをおいしく炊く5か条」をご紹介します。

## 「ごはんをおいしく炊く5か条」

### 1. お米選びは精米日を参考に、夏場は冷蔵庫の野菜室で保存

お米は精米後、時間とともに劣化していきます。お米を購入する際には、包装袋に記載されている精米日を確認してみてください。精米後のお米は酸化が進み、古米臭がしたりお米が硬くなったりするため、なるべく早めに食べきましょう。保存は密封容器に入れて冷暗所で、特に夏場は冷蔵庫の野菜室がおすすめです。

### 2. お米の研ぎ過ぎに注意！

洗米の際は、お米を研ぎ過ぎないことがポイントです。研ぎ過ぎると米どうしがぶつかって割れ米となり、食感が損なわれてしまいます。現在は精米技術が上がっているため、しっかりとお米を研ぐ必要はありません。特に新米は表面をすすぐ程度がベストです。ただし、古米や表面が酸化しているお米は研ぎ洗いをしてください。

### 3. 炊き上がりの硬さ・柔らかさは水量で調節可能

新米は水分を多く含み吸水率も良いため、普段より少なめの水加減で炊飯していただくとうれしいです。また、春～夏は30分、秋～冬は1時間を目安に水に浸してください。十分に吸水できていないと芯が残り、逆に吸水させ過ぎるとふやけてしまうため、注意が必要です。また、炊飯時の水量は規定量を守ることが基本ですが、柔らかめのお米が良ければ多めに、硬めであれば少なめに調節すると好みの硬さに炊き上げることができます。

### 4. 炊飯は火力の強いガス火がオススメ！

おいしいごはんを炊くためには、釜内部をしっかりと対流させることが重要となります。高温でスピーディーに加熱し、お米を踊らせるためには、より火力の強いガス火が効果的です。かに穴（強い火力で加熱された水蒸気の泡が、下からお米を押し上げた通り道）は、おいしいごはんの印です。お米の量は、炊飯器や鍋の大きさに対して7割程度で炊くと、お米がより加熱されるためおすすめです。

### 5. ごはんの保存は炊き上がり後すぐの冷凍がポイント

炊き上がった後のごはんは保温ではなく、食べる分以外をすぐに冷凍することをおすすめします。ごはんの糊化率（ $\alpha$ 化率）は、1～2日で大幅に下がってしまいますが、炊き上がり後、なるべく早く凍らせることで状態を保存できます。ラップなどで冷凍する際も、お米をぎゅうぎゅうに詰めるのではなく、ふわっと包んでください。タッパーでの保存も良いです！



#### ごはんソムリエ 稲山 浩哉 氏 監修

リンナイ株式会社 開発本部で家庭用炊飯器、家庭用オーブン、業務用機器全般を担当。2015年にごはんソムリエの資格を取得し、炊飯器の設計や食味試験に活かしている。