

NEWS RELEASE

2009年11月18日

調理力で健康！プロジェクト プロジェクト運営企業
株式会社リンクアンドコミュニケーション
ソネットエンタテインメント株式会社

調理力と健康管理力に関する調査

「アラフォー」の食生活が危険!? 日本人の「調理力」が年々下がっている

- 40代の健康管理力は50代生活習慣病患者以下!?
- 健康管理力のバロメーター 手作りメニュー年代比較 40歳代は肉 50歳代は惣菜
- 40歳代がなかなかつけないメニュー 1位は「切り干し大根」

(調査期間:2009年7月25日～8月21日、有効回答:20代～70代の女性計1,410人)

「メタボ対策」というキーワードが様々な場面で聞かれる昨今、ランニングやサイクリングといった手軽に実施可能な運動文化の人気や、自然素材を使った健康食への注目度向上等により、「健康のための取り組み」に対する世の中の興味関心は今までも増して高まっています。そんな中「調理力で健康！プロジェクト」では、日本人の食生活と健康の関係に注目し、20代～70代の女性1,410人を対象に、調理力と健康管理力に関する調査を行いました。

■調査結果サマリー

- 日本人の調理力が低下 「中食」の普及も影響
夕食で手作りする品数 20代では3割、40代の5人に1人は2品以下
- 「アラフォー」世代の食生活に危険信号
40歳代健康者の健康管理力は、50歳代生活習慣病患者よりも低い!?
- 健康状態と密接な関係にある調理力 40歳代と50歳代の夕食の手作りメニュー トップ10比較
40歳代は肉料理中心 50歳代は惣菜系重視
- 調理力の基準 夕食における手作りメニューランキング
40歳代がなかなかつけないTOP3 1位「切り干し大根」2位「野菜の炊き合わせ」3位「酢の物」

※調理力とは？

普段の調理における手作りメニューの数を基準とした尺度。手づくり尺度が高いほど調理力が高いものとする。

※健康管理力とは？

食材や栄養バランスの管理をしているかを基準とした尺度。食事のタイミングや使用食材のバランス等を総合的に評価。

■日本人の調理力が低下 夕食で手作りする品数 20代では3割、40代の5人に1人は2品以下

調理に対する意識・実態に関して、各世代別で比較してみました。すると、「夕食で手作りする品数が2品以下である」という項目を、20代女性のうち30.6%、30代女性のうち21.7%、40代女性のうち19.1%が選択しました。一方で、50代女性は8.6%、60代女性は3.4%と圧倒的に少ないことから、40代を境目として、手作りするメニューの数が減っていることが分かります。つまり、世の女性の調理力が年々下がっていることが伺えます。また、調理力が低い人ほど、スーパーの惣菜等を利用している率が高く、いわゆる「中食」の普及も影響しているものと考えられます。

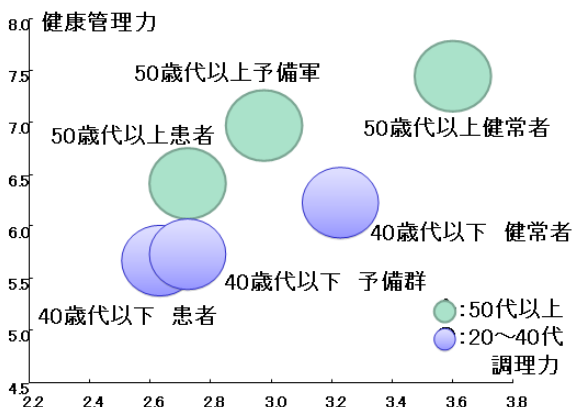
調理に対する意識・実態に関する世代比較

	合計	夕食で食べる品数が2品以下	なるべく自分自身で調理する	より良い素材を選ぶ	なるべく素材から調理する	より早く調理する	旬の食材を使って季節感を出す	より美味しく調理できるように工夫する	見た目よく盛り付ける	メニューのカロリーを把握する	ひとつのレシピで家族それぞれに合わせて、健康やダイエットのために油分・塩分・糖分の量を調整する	出来合いの惣菜を上手に活用して食事を作る
合計	1,485	184	244	600	654	548	538	370	357	209	166	233
男性	75	24.0	30.7	45.3	45.3	48.0	38.7	36.0	29.3	25.3	20.0	32.0
女性20代	121	30.6	35.5	42.1	52.9	38.0	30.6	28.9	32.2	16.5	5.8	14.0
女性30代	544	21.7	27.9	54.8	62.7	52.0	45.4	29.6	28.1	16.4	13.4	20.4
女性40代	393	19.1	26.2	59.8	65.1	56.2	56.0	34.6	35.1	20.9	14.8	24.7
女性50代	197	8.6	12.2	73.1	71.6	62.4	70.1	46.2	41.6	25.9	18.3	25.4
女性60代	116	3.4	11.2	81.9	87.1	64.7	81.0	62.1	62.1	31.0	32.8	30.2
女性70代以上	39	10.3	12.8	87.2	87.2	76.9	87.2	69.2	61.5	33.3	48.7	30.8

■「アラフォー」世代の食生活に危険信号

40歳代健康者の健康管理力は、50歳代生活習慣病患者よりも低い!?

「調理力で健康！プロジェクト」による独自の尺度により、生活習慣病と調理の関係について分析してみたところ、50歳代の生活習慣病患者及び予備軍の人よりも、40歳代の健康な人の方が、健康管理力が低いことがわかりました。40歳代以下の層が、いかに食材や栄養バランスに対する管理力が低いかという事実が浮き彫りになりました。また、これらの相関関係を整理すると、健康な人ほど、「調理力」と「健康管理力」が高く、生活習慣病の患者や予備群の人は、調理力も健康管理力も低いということがわかりました。



■調理力と健康管理力の関係図

健康状態と密接な関係にある調理力 40歳代と50歳代の夕食の手作りメニュー トップ10比較

夕食における手作りメニューの世代別ランキングを下記にまとめたところ、40代以下では上位10メニューのうち半数が肉料理であるのに対し、50代以上は惣菜系が多く見受けられました。

●40代以下の手作りメニューランキング

※黄帯=肉を使用したメニュー

1位	味噌汁(ダシの素などを使っても可)
2位	生野菜サラダ
3位	肉野菜炒め
4位	玉子焼き
5位	ほうれん草などのお浸し
6位	焼きそば・焼きうどん
7位	魚(切り身)の塩焼き
8位	豚のしょうが焼き
9位	肉じゃが
10位	カレーライス(トルトは使わない)

●50代以上の手作りメニューランキング

※緑帯=惣菜系メニュー

1位	味噌汁(ダシの素などを使っても可)
2位	魚(切り身)の塩焼き
3位	生野菜サラダ
4位	ほうれん草などのお浸し
5位	肉野菜炒め
6位	肉じゃが
7位	酢のもの
8位	玉子焼き
9位	野菜の炊き合わせ
10位	きんぴらごま

調理力の基準 夕食における手作りメニューランキング

40歳代がなかなかつづらないTOP3 1位「切り干し大根」2位「野菜の炊き合わせ」3位「酢の物」

夕食における手作りメニューを、40歳代と50歳代で比較してみたところ、50歳代が良く作るにもかわらず、40歳代がなかなか作らないメニューとして最も多かったのが「切り干し大根」であることが分かりました。次いで「野菜の炊き合わせ」3番目に「酢の物」があがりました。

●40代がなかなかつづらない手作りメニュー

	メニュー	手作り率		差 (A-B)	単位:%
		50歳代以上 (A)	40歳代以下 (B)		
1位	切り干し大根	93.6	66.7	26.9	
2位	野菜の炊き合わせ	87.2	63.6	23.6	
3位	酢のもの	93.6	73.3	20.3	
4位	筑前煮	80.9	60.6	20.3	
5位	ロールキャベツ	59.6	41.4	18.2	
6位	ビーフシチュー	70.2	53.3	16.9	
7位	すきやき	70.2	53.6	16.6	
8位	煮魚	85.1	68.9	16.2	
9位	ひじきの煮物	89.4	73.9	15.5	
10位	ちらし寿司	44.7	30.0	14.7	

※手作り率の差が大きいメニューをランキング

●40代と50代の手作りメニューランキング

40代

50代

1位	味噌汁(ダシの素などを使っても可)
2位	生野菜サラダ
3位	肉野菜炒め
4位	玉子焼き
5位	ほうれん草などのお浸し
6位	焼きそば・焼きうどん
7位	魚(切り身)の塩焼き
8位	豚のしょうが焼き
9位	肉じゃが
10位	カレーライス(レトルトは使わない)
11位	チャーハン
12位	きんぴらごぼう
13位	ポテトサラダ
14位	豚汁
15位	ハンバーグ
16位	ラーメン(袋入りインスタントラーメンも可)
17位	オムレツ・オムライス
18位	酢のもの
19位	ひじきの煮物
20位	パスタ(具入りのパスタソースは使わない)
21位	煮魚
22位	鶏のから揚げ
23位	切り干し大根の煮物
24位	野菜の炊き合わせ
25位	筑前煮
26位	餃子
27位	魚のムニエル
28位	寄せ鍋(鍋つゆは使わない)
29位	グラタン・ドリア(ホワイトソースを使っても可)
30位	しゃぶしゃぶ
31位	炊き込みご飯(素は使わない)
32位	ビーフシチュー(デミグラスソースを使っても可)
33位	すきやき(たれは使わない)
34位	天ぷら
35位	とんかつ
36位	麻婆豆腐(素は使わない)
37位	手巻き寿司
38位	ロールキャベツ
39位	コロッケ
40位	エビフライ
41位	チンジャオロースー(素は使わない)
42位	ちらし寿司(素は使わない)
43位	茶碗蒸し
44位	酢豚(素は使わない)
45位	エビチリソース(素は使わない)

1位	味噌汁(ダシの素などを使っても可)
2位	魚(切り身)の塩焼き
3位	生野菜サラダ
4位	ほうれん草などのお浸し
5位	肉野菜炒め
6位	肉じゃが
7位	酢のもの
8位	玉子焼き
9位	野菜の炊き合わせ
10位	きんぴらごぼう
11位	ひじきの煮物
12位	煮魚
13位	切り干し大根の煮物
14位	ポテトサラダ
15位	豚汁
16位	豚のしょうが焼き
17位	カレーライス(レトルトは使わない)
18位	焼きそば・焼きうどん
19位	筑前煮
20位	チャーハン
21位	寄せ鍋(鍋つゆは使わない)
22位	すきやき(たれは使わない)
23位	ラーメン(袋入りインスタントラーメンも可)
24位	ハンバーグ
25位	オムレツ・オムライス
26位	魚のムニエル
27位	炊き込みご飯(素は使わない)
28位	しゃぶしゃぶ
29位	天ぷら
30位	ビーフシチュー(デミグラスソースを使っても可)
31位	鶏のから揚げ
32位	パスタ(具入りのパスタソースは使わない)
33位	餃子
34位	とんかつ
35位	ロールキャベツ
36位	ちらし寿司(素は使わない)
37位	手巻き寿司
38位	麻婆豆腐(素は使わない)
39位	茶碗蒸し
40位	グラタン・ドリア(ホワイトソースを使っても可)
41位	酢豚(素は使わない)
42位	チンジャオロースー(素は使わない)
43位	エビフライ
44位	コロッケ
45位	エビチリソース(素は使わない)

カレーライス・ハンバーグ・ラーメン・オムレツ・オムライス・パスタといった子供向けメニューは、40代で高く、50代で低い

反対に、魚の塩焼き・酢のもの・野菜の炊き合わせ・ひじきの煮物・切り干し大根といったメニューは、50代で高く、40代で低い。

■調理力で健康！プロジェクトとは？

調理力で健康プロジェクトとは、メタボ予防や改善といった健康の決め手として「調理力を上げよう」と提案し、実践していくプロジェクトです。日本人の調理力がどのくらいのレベルにあるのか？ また、自分や家族のメタボと調理力はどう関係しているか？といった観点から、専門家や栄養士が調査を行い発表していきます。また、多くの人に自分の調理力を知ってもらう取り組みも実施予定です。最終的には、健康アップという目的のもと、「調理力」をアップさせる知識・レシピなどを公開し、広く波及させていきます。

■調理力で健康！プロジェクト スペシャルサイト 本日より公開

・「調理力で健康！プロジェクト」サイト

URL: <http://chouriryoku.jp>

日本人の調理力と健康管理力に関する調査結果や、自分の調理力をクイズ形式で確認する「調理力検定」、相性のいい旬の食材を使ったレシピを毎日紹介する「相性献立カレンダー」、毎日の献立が自然と浮かぶ「食材相性MAP」など、調理力アップのためのコンテンツが満載のサイトです。

・「調理力で健康！プロジェクト」推進委員会サイト

URL: <http://project.chouriryoku.jp>

日本人の調理力と健康管理力に関する調査・レポートや、「調理力で健康！プロジェクト」の活動内容、および推進体制などを掲載しています。

●運営企業

株式会社リンクアンドコミュニケーション

ソネットエンタテインメント株式会社

●参画企業一覧（2009年11月18日時点 五十音順）

・味の素株式会社

・サラヤ株式会社

・ゼスプリ インターナショナル ジャパン株式会社

・みそ健康づくり委員会

・ヤマサ醤油株式会社

■このリリースに関するお問い合わせ先

調理力で健康！プロジェクト PR事務局(株式会社アンティル内)

担当: 在原・石原

TEL: 03-5572-6061

FAX: 03-5572-6065