

**マイナビウーマン** 「働く女性のマインド調査」を発表

**働く女性の9割が鍋料理好き！3人に1人が「週1回以上食べる」と回答**  
～ 44.0%が「一人鍋」を経験、好きな鍋ベスト3は「キムチ鍋」「寄せ鍋」「すき焼き」～

株式会社マイナビが運営する社会人女性向け情報サイト『マイナビウーマン』(<https://woman.mynavi.jp>)は、「働く女性のマインド調査」を発表しています。今回は、20代～30代の働く女性の「鍋料理」に関する意識調査を発表しました。

**調査結果のポイント**

- 9割の女性が鍋料理好き！3人に1人が「週1回以上食べる」と回答
- 44.0%が「一人鍋」の経験ありと回答
- 好きな鍋ベスト3は、1位「キムチ鍋」、2位「寄せ鍋」、3位「すき焼き」。
- トッピングにチーズは常識！？「マヨネーズ」や「ハバネロ」といった珍しいにだわりも

～ 調査の背景 ～

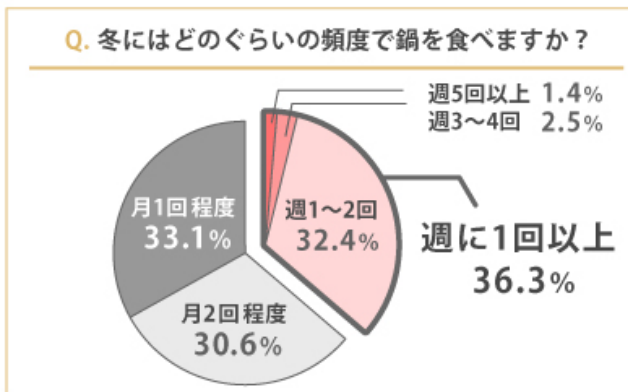
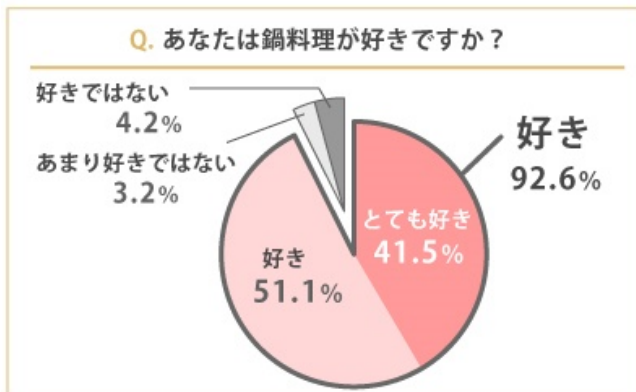
冬の定番グルメといえば鍋料理。調理が簡単かつ、野菜やお肉など栄養バランスに富むことで女性にも人気です。コンビニやスーパーで小分けのカット野菜や肉が購入できることや、鍋つゆのバリエーションも広がり、より手軽に楽しめる環境が充実してきています。働く女性はどのように鍋料理を楽しんでいるのでしょうか。

< 調査概要 >

調査方法：インターネット調査 / 調査期間：2017年9月25日(月)～10月12日(木)  
調査対象：マイナビウーマン会員(22～39歳の働く女性)  
回答者数：284人(そのうち一人暮らし88人)

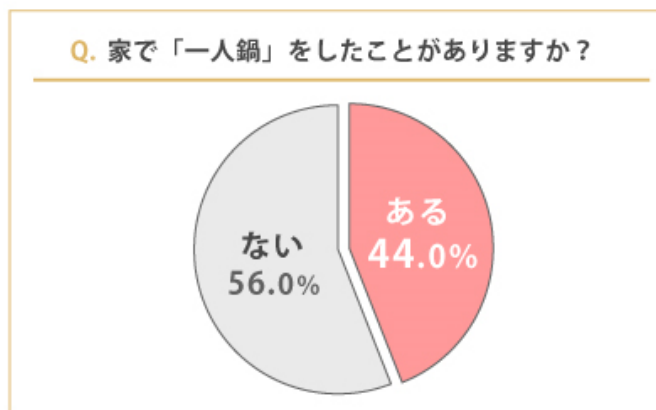
**【 9割の女性が鍋料理好き！3人に1人が「週1回以上食べる」と回答】**

鍋料理が好きか聞くと、「好き」と答えたのは92.6%（「とても好き：41.5%」+「好き：51.1%」）と9割を超え、大多数の女性が鍋料理好きということが分かります。冬に食べる頻度は、36.3%の人が「週1回以上」と回答。働く女性は鍋料理を支持し、冬の定番メニューとして日常的に鍋料理を食べているようです。また、「冬は毎日食べてもいい」という女性も56.0%（「とてもそう思う：21.5%」+「そう思う：34.5%」）と半数を超えました。



**【 44.0%が「一人鍋」の経験ありと回答】**

「家で『一人鍋』をしたことがありますか？」という質問に対し、4割を超える44.0%が「経験あり」と回答しました。一人暮らしの女性に絞ったところ、「ある」と回答したのは64.8%で6割を超えます。一人鍋経験者のうち「一人鍋用の土鍋」を持つ人も5割を超え（58.4%）、忙しい毎日を送る働く女性にとって、手軽に準備や調理ができ、一品でバランスよく栄養がとれる「一人鍋」が支持されているようです。



**【 好きな鍋ベスト3は、1位「キムチ鍋」、2位「寄せ鍋」、3位「すき焼き」、トッピングにチーズは常識!? 「マヨネーズ」や「ハバネロ」といった珍しいこだわりも】**

好きな鍋料理について複数回答で質問したところ、「キムチ鍋（51.8%）」が最も多く、次いで「寄せ鍋（45.1%）」、「すき焼き（41.2%）」という結果でした。

シーン別に好きな鍋料理を聞くと、家での一人鍋（家での一人鍋経験者に質問）では「キムチ鍋（40.0%）」、「寄せ鍋（37.6%）」、「豆乳鍋（33.6%）」が上位となり、一方外出時は「しゃぶしゃぶ（39.8%）」、「すき焼き（37.0%）」、「キムチ鍋（27.1%）」という結果に。一人鍋では「手軽さ」を、外出時には「特別感」が重視されていることが伺えます。また、「キムチ鍋」は一人鍋と外出、ともに定番メニューのようです。

また、鍋料理へのこだわりを自由回答で聞いたところ、「薬味のこだわり（柚子胡椒、唐辛子等）」や「締め仕方（雑炊派、麺派）」など、工夫を凝らした食べ方について女性たちの熱いコメントが集まりました。その中でも特に「チーズ」を入れるという意見が多く、「マヨネーズ」「ハバネロ」などの珍しい少数意見も見られました。コメント詳細は別紙をご覧ください



**まとめ**

アンケート結果から、働く女性がいかに鍋好きかが分かった今回の調査。忙しい女性にとって簡単・おいしい・ヘルシーとなれば一人でも鍋をする気持ちが分かります。そして一人だからこそ好きなようにアレンジできるのも特徴。チーズを必ず入れる、マヨネーズを入れる、締めはうどんとご飯を一緒に入れるなどこだわりが強い彼女たち。一人だからこそできる自分だけの鍋を追求し、ますます鍋愛は強まっていく傾向です。寒い夜、働く女性は今夜も“一人鍋奉行”と化すのでしょうか。（マイナビウーマン・桑野好絵）

**【本調査に関するお問い合わせ先】**

株式会社マイナビ ウーマン事業部 調査・管理部 佐藤

Tel : 03-6267-4554 Fax : 03-6267-4071 Email : [woman@mynavi.jp](mailto:woman@mynavi.jp)

## 【ご参考資料：鍋へのこだわり】

チーズ大好き！	
ご飯をしめに入れてチーズとのりは絶対に入れる。	25歳 / 人材派遣・人材紹介
締めにご飯を入れるときは、チーズを入れる。	35歳 / 金融・証券
トマト鍋のしめには、ご飯とチーズを入れてリゾット風にするのが好き。	36歳 / 医療・福祉
トッピングにチーズと豆乳をいれる。	35歳 / 金属・鉄鋼・化学
キムチ鍋のときは、チーズをいれる。	24歳 / 情報・IT
薬味こだわり派	
柚子胡椒を使って、味に深みを出す。最後にちゃんぽん麺は福岡人として欠かせない。	32歳 / その他
野菜をたくさん入れる。何の味でもつゆの中に、しょうがを入れて冷え対策をする。	29歳 / 金融・証券
しょうがをたくさん入れて、デトックス。	32歳 / 人材派遣・人材紹介
白滝、大根は欠かせない。タレにはハバネロ欠かせない。	34歳 / 情報・IT
薬味をたっぷり用意する。特にねぎ。出来れば九条ねぎ。	36歳 / 商社・卸
鍋そのものの味を楽しむことを特にこだわっている。 ただゆずコショウはマストアイテム。	39歳 / 自動車関連
具材こだわり派	
いいダシが出るので、キノコ類と魚介は絶対に入れます。とにかく野菜をたくさん入れます。シメはだいたい卵を入れて雑炊風にします。卵雑炊風に飽きたら、プラスでとろけるチーズをかけます。	33歳 / 学校・教育関連
麸を入れるのが好き。ごまだれよりもぼん酢。	30歳 / その他
とりだんごは手作り。ねぎとしょうがをたっぷり入れる。	31歳 / その他
湯豆腐の時に、少し重曹を入れて豆腐をトロトロにする。	33歳 / 食品・飲料
白菜と豚肉の鍋には、餃子の皮を菜と肉の間にはさんで、ミルフィーユ状にする。白菜と豚肉の旨味に、餃子の皮がぷりぷりとした食感が加わって美味しい。	25歳 / 商社・卸
昆布からダシをとって作る。そのぶん少し時間がかかるけれど、つゆのうまみがしっかりしていておいしい。	32歳 / その他
おでんのときはゆで卵ではなく落とし卵にする。	33歳 / 建設・土木
鍋料理をしたら具材を追加したりして3日ほどは鍋やおじやにしたりで楽しむこと。	25歳 / その他
油揚げに餅を入れて巾着にしたものを入れる。余った餅の消費法。	38歳 / ソフトウェア
“たれ”こだわり派	
トマトだしにして春雨を入れること。めちゃめちゃ美味くなる。	22歳 / 金融・証券
基本はポン酢を使う。ゴマダレも嫌いではないけど、ポン酢絶対。	29歳 / 機械・精密機器
たれにマヨネーズを用意しておくこと	27歳 / 商社・卸

締め”こだわり派	
すき焼きのしめは必ずご飯とうどん。 ご飯は入れない人が多いと聞いてショックだった。美味しいのに。。。	32 歳 / 運輸・倉庫
ラーメンの時は一度下茹でしてから入れると、麺についている粉がスープに入らないのでさらっと食べられる。	29 歳 / 商社・卸
締めの雑炊を作る時は、スープを適量まで減らしてからご飯を煮る。そうしないと、スープご飯のようになってしまい、きちんとした雑炊ができないから。	28 歳 / その他
さいごのおじやには、ごま油を入れて中華風にする。	34 歳 / 情報・IT

### 【ご参考資料：鍋料理の良さ】

野菜がたくさん食べられること。 準備にあまり頭を使わなくても良いので、献立を考える手間がなくなる。	29 歳 / 金融・証券
メイク落とししてる間などに煮込んでいけば完成するところ。	25 歳 / 情報・IT
一人暮らしだが、スーパーに、一人鍋用のセットが売られているのでそれを購入している。不足しがちな野菜などをしっかり取れるので重宝している。	31 歳 / 医療・福祉
あたたかいし、野菜・肉類・魚・炭水化物とバランスよくたべられて、残っても翌日味噌汁やスープにできるから。	31 歳 / 医療・福祉
調理が簡単。家族団らんになる。洗い物が少なくて済む。	36 歳 / その他
切って鍋に入れるだけで簡単なのに、ポン酢につけて食べたら最高のご馳走になる。	29 歳 / 機械・精密機器
食材を切りさえすれば、あとは全部一緒に入れて煮るだけ。今はだしの素も進化しているため味付けもラク。時間を短縮してたくさんの栄養を一気に取れるところ。	33 歳 / 情報・IT
体が温まるのと、簡単に作れるので、仕事で疲れて帰ってきてもすぐにできる。栄養をたくさん取れるしヘルシーに作れる。	33 歳 / 学校・教育関連

その他の調査結果は、『マイナビウーマン』下記ページでも確認いただけます。  
『マイナビウーマン』では、今後も働く女性のマインドを明らかにしてまいります。

URL : <https://woman.mynavi.jp/pr/>

### 【本調査に関するお問い合わせ先】

株式会社マイナビ ウーマン事業部 調査・管理部 佐藤

Tel : 03-6267-4554 Fax : 03-6267-4071 Email : [woman@mynavi.jp](mailto:woman@mynavi.jp)