

料理のコスパ・タイプに関する調査

料理にかかる時間は「30分以内」、外食で待てる時間は注文から「20分以内」
～料理のタイプを上げる方法は「シンプルなレシピを選ぶ」が約6割で最多～

共通ポイントサービス「Ponta（ポンタ）」を運営する株式会社ロイヤリティ マーケティング（本社：東京都渋谷区、代表取締役社長：長谷川 剛、以下「LM」）は、家庭で料理をしたことがある10～60代の方を対象に調査した「料理のコスパ・タイプに関する調査」（実施期間：2024年5月7日～5月10日）の結果をご報告いたします。

【調査結果】

- ・ TOPICS①
年代が上がるほど「毎日」料理をする割合が高く、女性のおよそ半数。男性は約2割にとどまる
- ・ TOPICS②
夕食でコスパがよいと感じる価格は、内食・外食ともに一人当たり「500～1000円未満」が最も高い
- ・ TOPICS③
料理にかかる時間は「30分以内」、外食の際に待てる時間は注文から「20分以内」がトップ
- ・ TOPICS④
料理のタイプを上げる方法は「シンプルなレシピを選ぶ」が約6割で最多。「事前の下ごしらえ」や「冷凍食品」「調理器具」の活用が約2割
- ・ TOPICS⑤
タイプを上げるために、約7割が「週に数回以上」冷凍食品を利用している

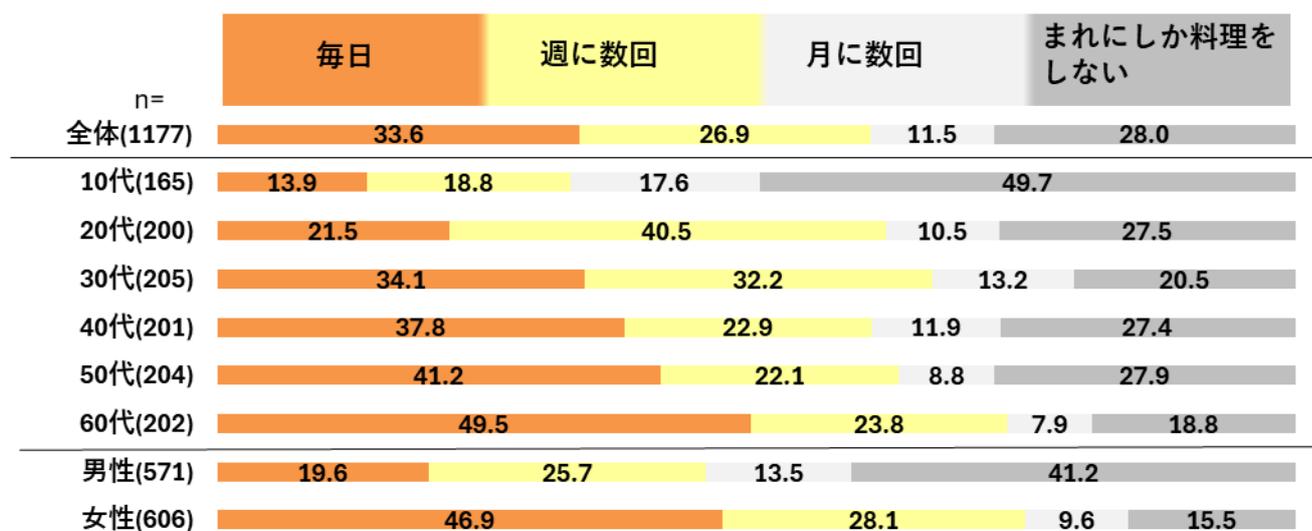
【調査結果詳細】

■TOPICS①

年代が上がるほど「毎日」料理をする割合が高く、女性のおよそ半数。男性は約2割にとどまる

家庭で料理をする頻度は、「毎日」が全体の33.6%でトップだった。年代が上がるほど「毎日」料理をする割合が高い。女性のおよそ半数が「毎日」料理するのに対し、男性は約2割にとどまる。

▼家庭で料理をする頻度 (%)



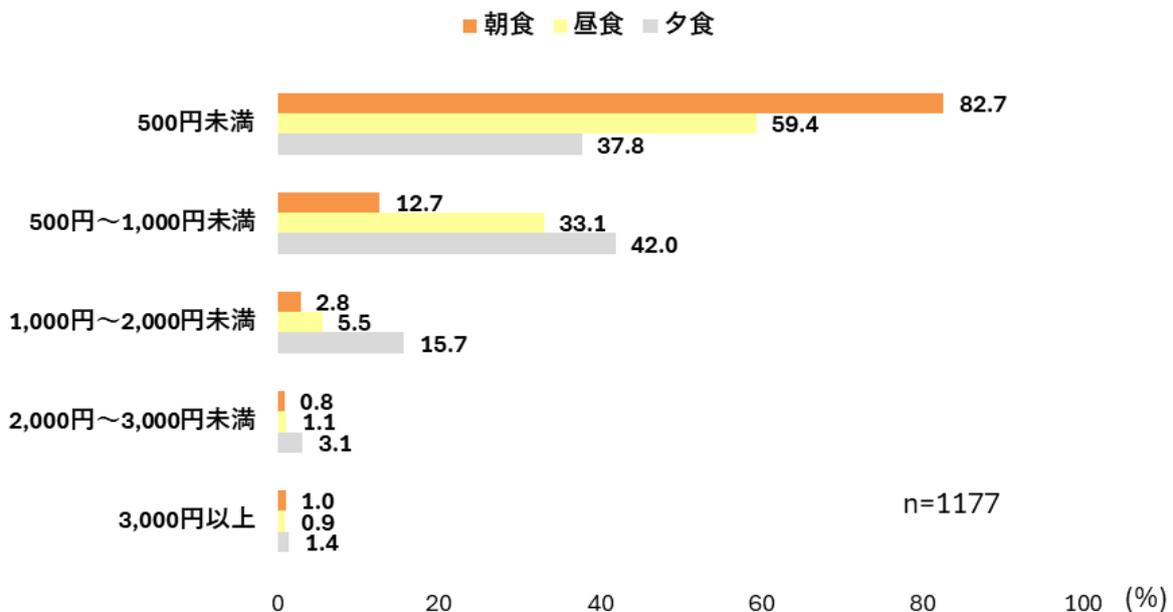
■TOPICS②

夕食でコスパがよいと感じる価格は、内食・外食ともに一人当たり「500～1000円未満」が最も高い

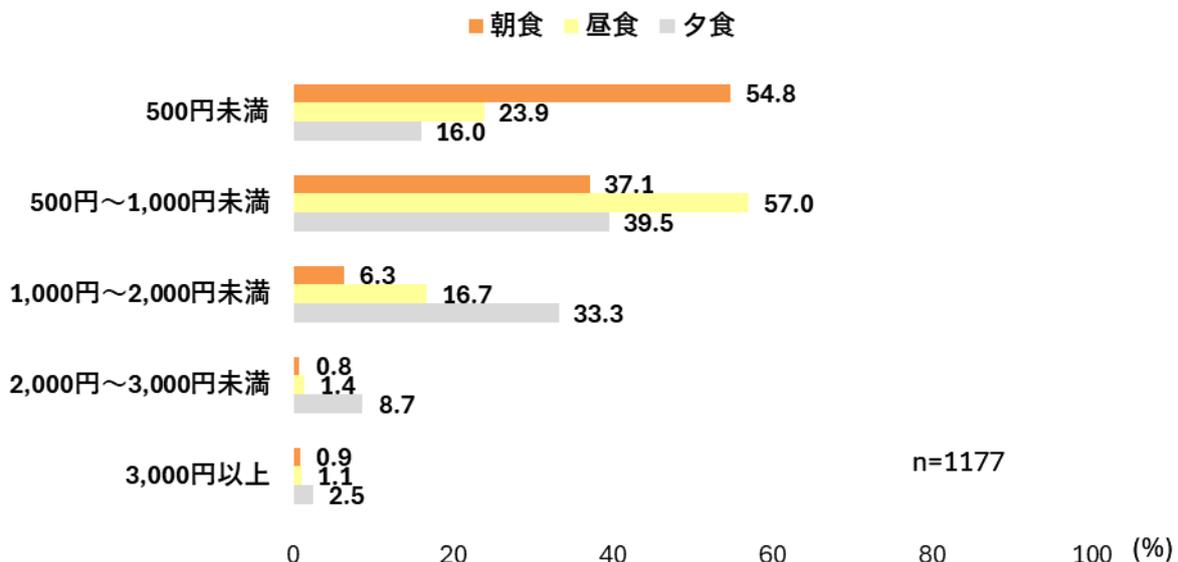
内食・外食それぞれ、コストパフォーマンスがよいと感じる一人当たりの価格を聴取した。家庭でつくる料理（内食）について、朝食は「500円未満」が8割以上、昼食も「500円未満」が約6割を占めた。夕食においては「500円～1,000円未満」が42.0%と最も高く、「500円未満」が4.2ポイント差で続いた。

外食では、朝食は「500円未満」が約6割、昼食は「500円～1,000円未満」が約6割、夕食は「500円～1,000円未満」が約4割でそれぞれトップだった。夕食は2番目に「1,000円～2,000円未満」が高く、朝食・昼食に比べて、比較のお金をかける傾向が伺える。

▼「自宅で作る料理」でコストパフォーマンスがよいと感じる一人当たりの価格



▼「外食」でコストパフォーマンスがよいと感じる一人当たりの価格



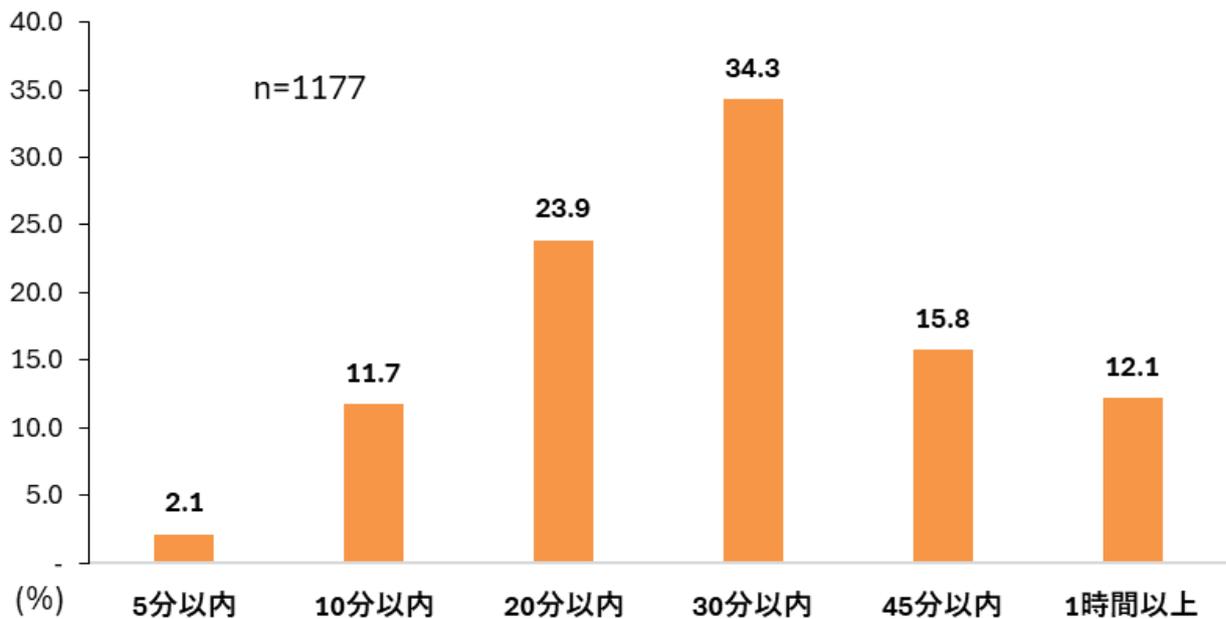
■TOPICS③

料理にかかる時間は「30分以内」、外食の際に待てる時間は注文から「20分以内」がトップ

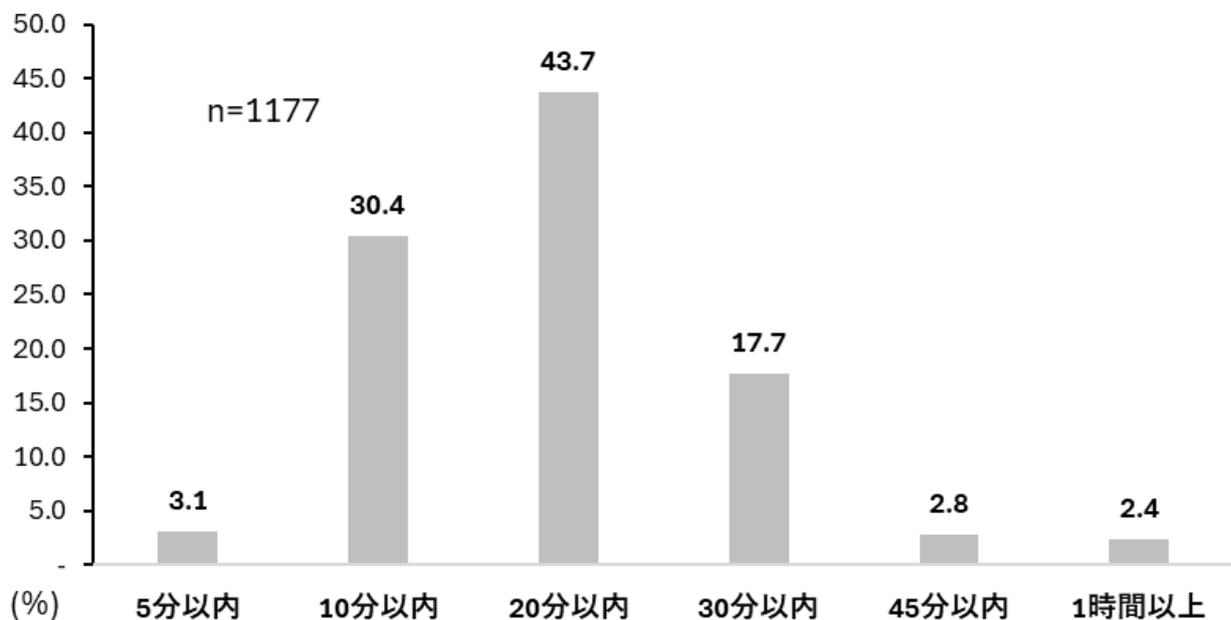
料理にかかる時間は、「30分以内」が34.3%でトップ、次いで「20分以内」が23.9%、「45分以内」が15.8%が続いた。

また、外食時の注文から料理提供までの時間について、どの程度待てるか聴取したところ、「20分以内」が43.7%で最も高い。次いで「10分以内」が30.4%だった。

▼自分で料理をする際、どのくらい時間がかかることが多いですか？



▼外食時の注文から料理提供までの時間について、どの程度待てると感じますか？

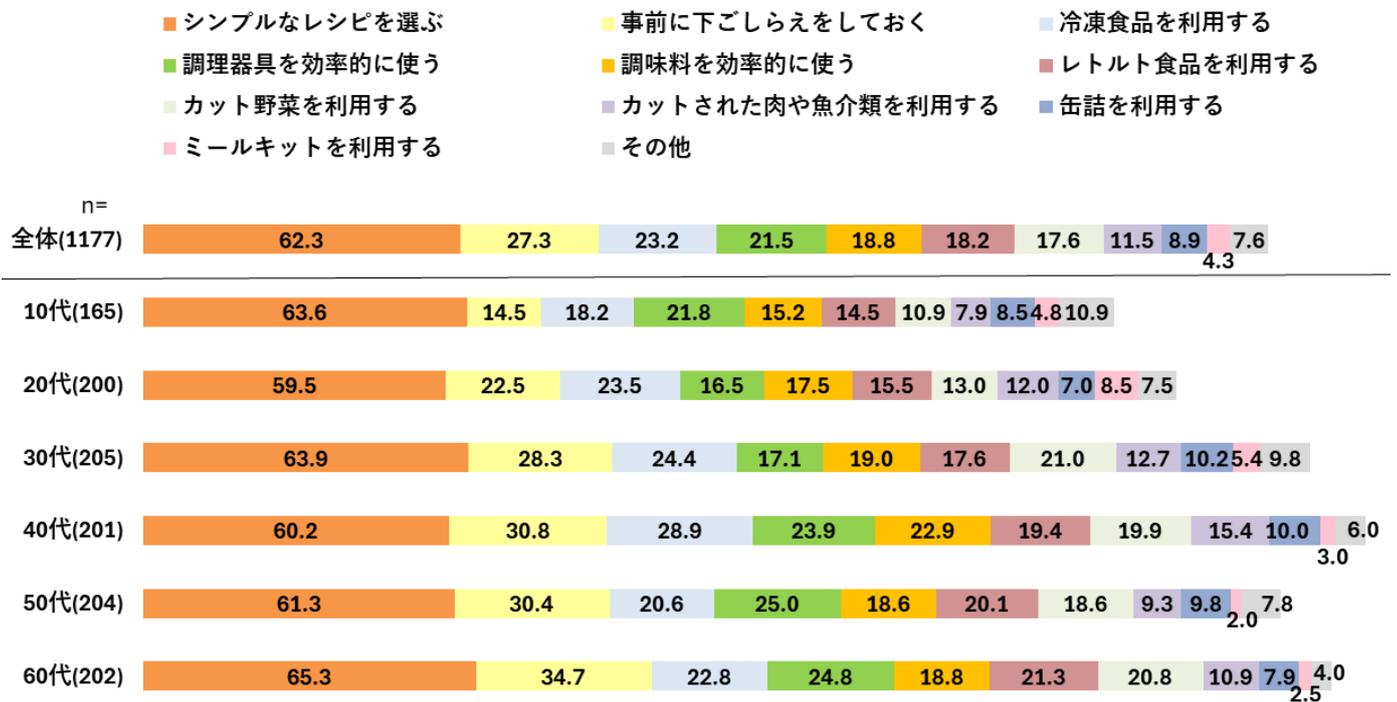


■TOPICS④

料理のタイプを上げる方法は「シンプルなレシピを選ぶ」が約6割で最多。「事前の下ごしらえ」や「冷凍食品」「調理器具」の活用が約2割

料理時間を短縮するための工夫を聴取したところ、「シンプルなレシピを選ぶ」が全体の約6割で最も高かった。次いで「事前に下ごしらえをしておく」「冷凍食品を利用する」「調理器具を効率的に使う」がそれぞれ2割台だった。冷凍食品や調理器具、調味料は、全ての年代で約2割が利用している。

▼料理時間短縮の工夫 ※複数回答 (%)



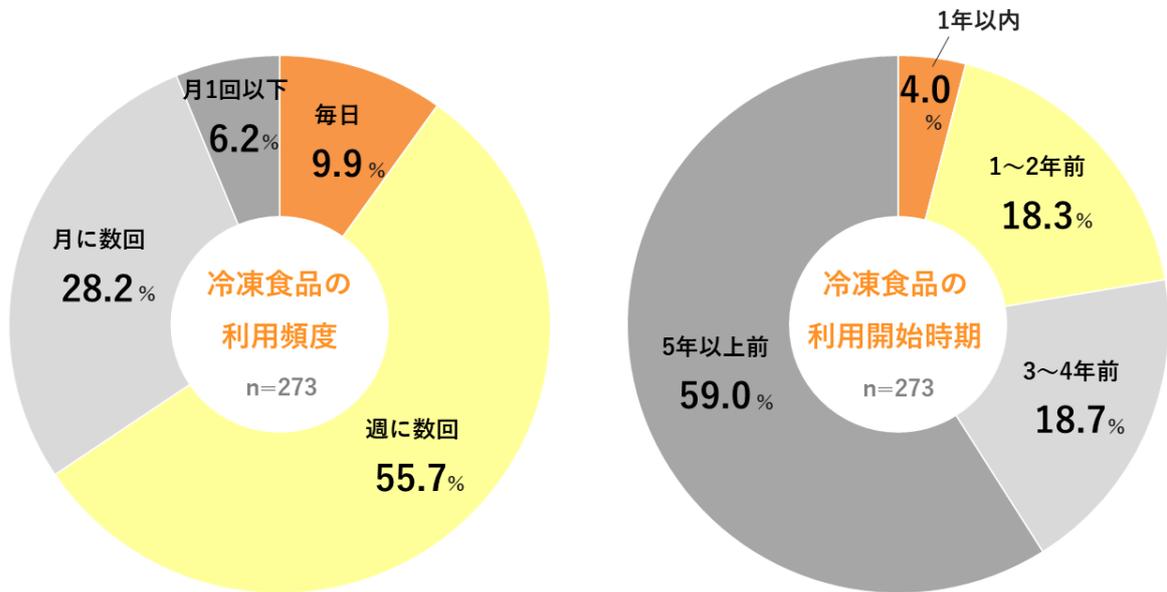
■TOPICS⑤

タイプを上げるために、約7割が「週に数回以上」冷凍食品を利用している

料理時間を短縮するための工夫として「冷凍食品を利用する」と回答した方を対象に、冷凍食品の利用頻度を聴取したところ、「週に数回」（55.7%）と「毎日」（9.9%）を合わせて、約7割となった。

また、冷凍食品を利用し始めた時期は「5年以上前」が約6割を占めた。自宅で過ごす時間が増えたコロナ禍よりも前から、冷凍食品の利用は食卓に定着していたことが伺える。

▼冷凍食品の利用頻度と、利用開始時期



以上

【調査概要】

- 調査方法 : インターネット調査
調査期間 : 2024年5月7日～5月10日
パネル : 「Pontaリサーチ」会員
(Ponta会員で「Pontaリサーチ」の会員登録をいただいている方)
調査対象 : 国内在住10～60代の家庭で料理をしたことがある方
有効回答数 : 1,177名
※調査結果は小数点第2位を四捨五入しています

【引用・転載の際のクレジット表記のお願い】

調査結果引用・転載の際は、“「Pontaリサーチ」調べ”とクレジットを記載していただきますようお願い申し上げます。

■関連 URL

株式会社ロイヤリティ マーケティング マーケティング詳細紹介サイト：<https://biz.loyalty.co.jp/>

公開レポート（自主調査結果を掲載）：<https://biz.loyalty.co.jp/report/>

公開データ：<https://biz.loyalty.co.jp/lp/publicdata/>

コラム：<https://biz.loyalty.co.jp/column/>

※報道関係者の方は、メディア関係者限定公開のお問い合わせ先
広報部にご連絡をお願い申し上げます。