

**95%の人は“鍋料理が好き！”**  
**好きな鍋ランキング発表！おうち鍋での困りごととは？**  
**「My Kao くらしラボ」にて、1月20日公開**

花王株式会社では、「My Kao くらしラボ」サイト読者を対象に、好きな鍋料理とおうち鍋での困りごとについて調査を実施し、その結果を「My Kao くらしラボ」（※1）にて2026年1月20日に公開します。

寒さが深まるこの季節、家族や友人と囲むおうち鍋が恋しくなります。今回の調査結果をもとに、好きな鍋の種類と自宅での鍋料理に関する困りごとのランキングを発表します。あわせて、楽しかった鍋の後に気になる汚れやニオイへの対策など、おうち鍋のアフターケアもご紹介します。

### 【主な調査結果のポイント】

- 95%の人は“鍋料理が好き！”
- 自宅で食べる好きな鍋料理1位は“すき焼き”
- “鍋料理の困りごと”「具材が同じものになりがち」が最多の60%
- お鍋をした後は、汚れとニオイのケアを！

#### 【調査概要】

「好きな鍋とおうち鍋での困りごとについての調査」

©2025年4月／インターネット調査／「My Kao くらしラボ」サイト読者／有効回答者数6,154人

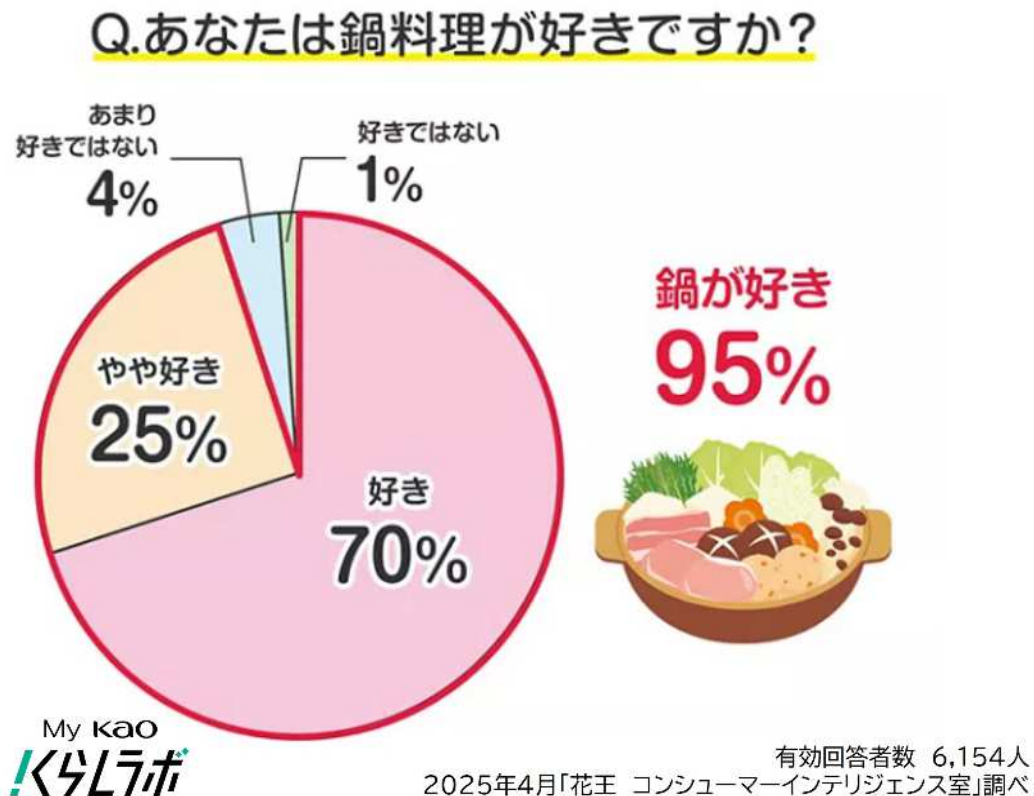
※1「My Kao くらしラボ」の説明

花王が運営する双方向のデジタルプラットフォーム「My Kao」内にある生活情報サイト。生活者一人ひとりの暮らしを見つめる長年の生活者研究から得られた知見を元に、家事・美容・健康などいまの暮らしに役立つハウツー情報や、これからのこころ豊かな暮らし、社会を考えるための情報を生活者視点で発信しています。

My Kao くらしラボ <https://my.kao-kirei.com/kurashi-labo/>

## ●95%の人は“鍋料理が好き！”

「自宅で食べる鍋料理」について読者に聞いたところ、95%の人が「好き」（「好き」と「やや好き」の計）と回答しました。寒い季節になると家族や友人と鍋を囲んでゆっくり温まりたい気持ちが高まるのかもしれません。



## ●自宅で食べる好きな鍋料理 1位は“すき焼き”

好きな鍋料理トップ3は、第1位が「すき焼き」（61%）、次いで「寄せ鍋」（60%）、「おでん」（58%）という結果になりました。地域別に見てみると、寒さが厳しいためか東北地方では「キムチ鍋・チゲ鍋」が1位、北陸地方では日本三大おでんの1つ「金沢おでん」もあるためか「おでん」が1位に。地域ごとに好みの違いが表れました。

## Q.自宅で食べる鍋料理で 好きな物は何ですか？

1位	すき焼き	61%
2位	寄せ鍋	60%
3位	おでん	58%
4位	キムチ鍋・チゲ鍋	49%
5位	しゃぶしゃぶ	46%
6位	水炊き	40%
7位	湯豆腐	30%
8位	豆乳鍋	25%
9位	ちゃんこ鍋	22%
9位	もつ鍋(ホルモン鍋)	22%

My Kao  
くらラボ

自宅で鍋をすると回答した5,976人(複数回答/上位10項目)  
2025年4月「花王 コンシューマーインテリジェンス室」調べ

## Q、自宅で食べる鍋料理で好きな物は何ですか？(地域別)

	北海道(241人)	東北(298人)	関東甲信(2,364人)	北陸(226人)
1	すき焼き 68	キムチ鍋・チゲ鍋 62	寄せ鍋 61	おでん 62
2	しゃぶしゃぶ 58	すき焼き 58	すき焼き 59	寄せ鍋 61
3	キムチ鍋・チゲ鍋 56	寄せ鍋 56	おでん 58	すき焼き 54
4	寄せ鍋 55	おでん 55	キムチ鍋・チゲ鍋 51	キムチ鍋・チゲ鍋 42
5	おでん 54	しゃぶしゃぶ 39	しゃぶしゃぶ 48	水炊き 35

	東海(718人)	近畿(1,281人)	中国・四国(455人)	九州・沖縄(393人)
1	すき焼き 64	寄せ鍋 62	すき焼き 61	すき焼き 63
2	おでん 59	すき焼き 62	寄せ鍋 60	おでん 62
3	寄せ鍋 58	おでん 58	おでん 58	寄せ鍋 59
4	キムチ鍋・チゲ鍋 47	水炊き 48	キムチ鍋・チゲ鍋 52	水炊き 53
5	しゃぶしゃぶ 44	しゃぶしゃぶ 47	水炊き 47	キムチ鍋・チゲ鍋 50

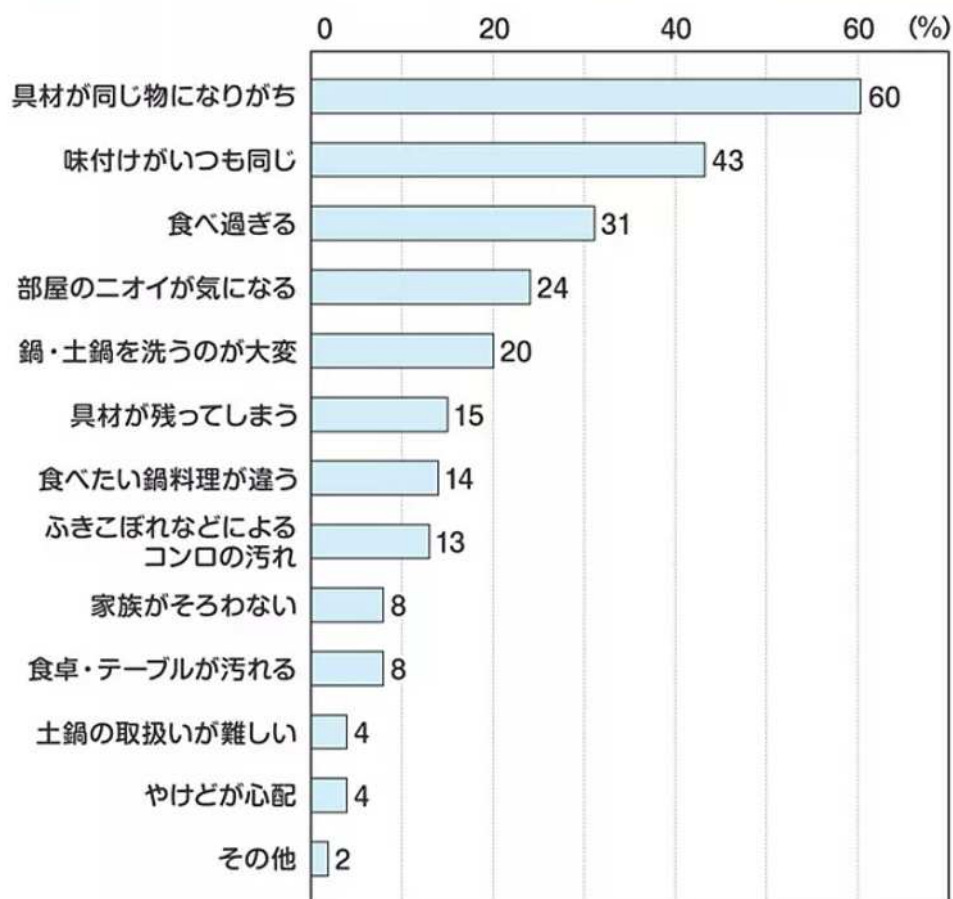
My Kao  
くらラボ

自宅で鍋をすると回答した5,976人(複数回答/上位5項目)  
2025年4月「花王 コンシューマーインテリジェンス室」調べ

## ●“おうち鍋の困りごと”「具材が同じものになりがち」が最多の 60%

自宅で鍋料理を作る時に困りごとがある人は全体の 90%。そのうち最も多かったのは「具材が同じものになりがち」(60%)、次いで「味付けがいつも同じ」(43%)といったマンネリ化に伴う悩みが上位に。また「食べ過ぎる」(31%)、「具材が残ってしまう」(15%)といった適量調整の難しさや、「部屋のニオイが気になる」(24%)、「鍋・土鍋を洗うのが大変」(20%)、「ふきこぼれなどによるコンロの汚れ」(13%)、「食卓・テーブルが汚れる」(8%) など、後片付けに関する悩みも挙がりました。

### Q.自宅で鍋料理を作る時に困ることは？



My kao  
くらラボ

困ることがあると回答した5,399人(複数回答)  
2025年4月「花王 コンシューマーインテリジェンス室」調べ



## ●お鍋をした後は、汚れとニオイのケアを！

楽しかったお鍋の翌日に、汚れやニオイが気になることはよくあります。テーブルや床は、汁はねや食べカスで汚れやすいので、食卓用清掃スプレーなどで拭き取りましょう。調理中から換気扇を回し、食後も窓を開けて空気の入替えをすると、部屋に料理のニオイが残りにくくなります。鍋をした部屋のカーテンや布製ソファの調理臭が気になるときには、消臭スプレーを使用すると効果的です。みんなでワイワイ楽しんだお鍋のあとは、汚れとニオイのケアもしてきれいを保ちましょう。

### 鍋料理のあとにオススメ！

#### 食卓クイックル スプレー

99%以上除菌\*の食卓用清潔スプレーです。ティッシュでOK。

手軽に菌・汚れがスッカリ！食前食後のこまめ除菌\*に。

食卓などの食べこぼし・手垢をしっかりと落とし、消臭・除菌\*効果もあります。

\*すべての菌を除菌するわけではありません。

洗浄成分は植物由来で、中性タイプ。冷蔵庫・電子レンジ・電気製品・床などにも使えて安心です。2度ぶきの必要はありません。ほのかな緑茶の香りです。

<https://www.kao-kirei.com/ja/item/khg/quickle/4901301276421/>



#### リセッシュ除菌EX 香りが残らないタイプ

汗・皮脂臭を根本から消臭

99%除菌\*

◆布の奥まで浸透して、イヤなニオイを撃退

◆中和消臭技術+皮脂酸化ブロック技術で、あとから衣類・布製品に付着する汗・皮脂臭の防臭まで

◆99%ウイルス除去\*※

◆香りが残らないタイプ

\*すべての菌・ウイルスを除去するわけではありません。布上での効果。

※エンベロープタイプのウイルス1種で効果を検証。布上での効果。

<https://www.kao-kirei.com/ja/item/khg/resesh/4901301356031/>



詳しくは以下 URL をご確認ください。

▶ My Kao くらしラボ 発表！みんなの声

『読者 6,154 人の声 冬の定番・鍋料理ランキング＆おうち鍋の困りごとは？』

<https://my.kao-kirei.com/kurashi-labo/voice/019/>

(2026 年 1 月掲載)