



「食用油・料理についてのアンケート」まとめ

醤油や塩、みそなど調味料の種類が実に多彩になってきているが、ここ数年、油の種類も格段に増えてきている。一般家庭でどの程度使い分けられているのだろうか？

常備している油の種類は2~3種類とする人が6割だが、1/4が4~5種類と回答。50代以上で常備油の種類が増えてくるのは、新陳代謝が悪くなり健康のためにいい油を意識するからだろう。サラダ油(かキャノーラ油)とオリーブオイル、ゴマ油が基本の3種で、これにココナッツオイルやエゴマ油といったところ。

料理による使い分けは、3/4の人が実施。多くは加熱用と生食用で使い分け、特に揚げ物は安いサラダ油などを使う人が多い。料理に風味や香りをつけたいかどうかで、オリーブオイルやゴマ油を使い分ける人も。ドレッシングには、健康にいいと話題のエゴマ油やココナッツオイルを使う人も散見された。ヨーグルトに入れたり直接飲むという人は4割。

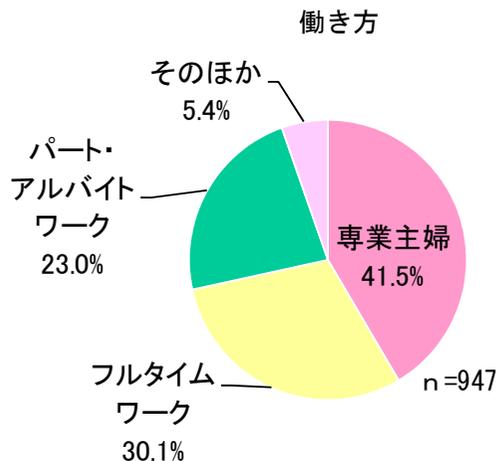
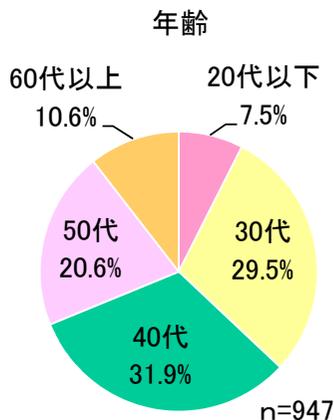
食用油を買うときに重視するのは、油の種類と価格。要はコスパということだ。20代以下と50代以上で、原材料や健康のことを気にする人が増えるのは、やはり夫婦2人の食事に気をつけたい人が多いからだろう。

買ったけれど使い切れなかったことがある人も3割近く居て、多くは使い道に限界があったことが原因。ココナッツオイルやエゴマ油など、テレビの健康番組などで話題になっているので、気になっている油としても多く挙げたが、高価だし使い道が限られていると感じるので、ためらっている人も多かった。こうした油には、少量のものを用意するか、レシピなどをたくさん紹介することが必要だ。

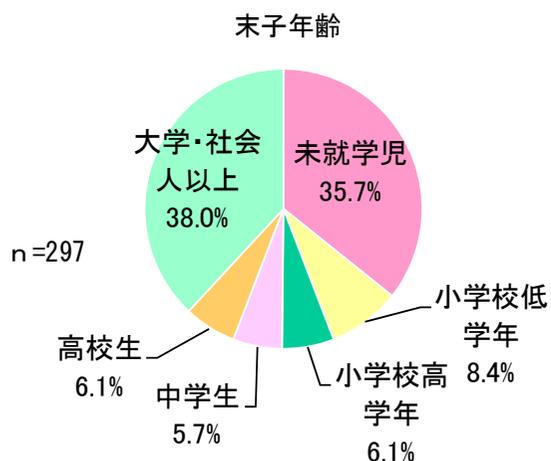
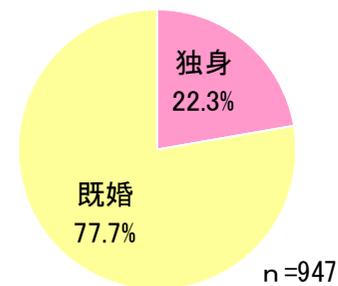
食用油について疑問に思うことを聞いたところ、揚げ物に使った油を使いまわしていいのか、賞味期限が切れたら使えないのかなど、酸化の悪影響を気にする人が多いのも特徴的。健康に直結する調味料として、さらなる情報提供が望まれる。



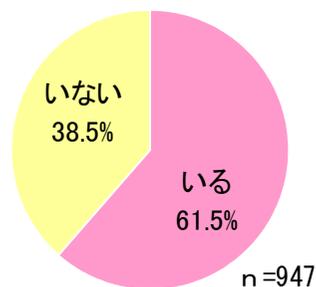
「食用油・料理についてのアンケート」 回答者プロフィール



未既婚



お子様の有無



【居住地】

No.	居住地	n	%
1	北海道	18	1.9
2	青森県	4	0.4
3	岩手県	3	0.3
4	宮城県	15	1.6
5	秋田県	1	0.1
6	山形県	1	0.1
7	福島県	8	0.8
8	茨城県	3	0.3
9	栃木県	5	0.5
10	群馬県	3	0.3
11	埼玉県	51	5.4
12	千葉県	64	6.8
13	東京都	199	21.0
14	神奈川県	123	13.0
15	新潟県	3	0.3
16	富山県	0	0.0
17	石川県	4	0.4
18	福井県	2	0.2
19	山梨県	1	0.1
20	長野県	0	0.0
21	岐阜県	2	0.2
22	静岡県	8	0.8

No.	居住地	n	%
23	愛知県	41	4.3
24	三重県	3	0.3
25	滋賀県	6	0.6
26	京都府	18	1.9
27	大阪府	149	15.7
28	兵庫県	112	11.8
29	奈良県	4	0.4
30	和歌山県	4	0.4
31	鳥取県	2	0.2
32	島根県	1	0.1
33	岡山県	12	1.3
34	広島県	19	2.0
35	山口県	0	0.0
36	徳島県	0	0.0
37	香川県	8	0.8
38	愛媛県	10	1.1
39	高知県	0	0.0
40	福岡県	25	2.6
41	佐賀県	0	0.0
42	長崎県	2	0.2
43	熊本県	7	0.7
44	大分県	0	0.0
45	宮崎県	0	0.0
46	鹿児島県	5	0.5
47	沖縄県	1	0.1
	全体	947	100.0

リビングくらしHOW研究所は女性の意識と行動を分析・研究する、リビング新聞グループのマーケティングカンパニーです。
あらゆる消費の中心に存在する女性生活者と、より深く、効果的なコミュニケーションを実現するための情報を発信しています。
ウェブサイト<http://www.kurashihow.co.jp> 問い合わせTEL03-5216-9420FAX03-5216-9430



【設問一覧】

- Q1. あなたの家には食用油が何種類常備してありますか？
- Q2. 炒め物料理に使っている食用油をすべて選んでください。
- Q3. 揚げ物料理に使っている食用油をすべて選んでください。
- Q4. ドレッシング・ソース・和え物作りに使っている食用油をすべて選んでください。
- Q5. 美容や健康のためにヨーグルトに入れたり、飲むなど、そのまま摂っている食用油をすべて選んでください。
- Q6. 料理や食べ方によって食用油の種類を使い分けていますか？
- Q7. 食用油を使い分けている人にお聞きします。どのように使い分けているかと、その理由を具体的に教えてください。
- Q8. 購入したけれど、使い切れなくて残ってしまった食用油はありますか？
- Q9. Q8で「ある」と答えた方にうかがいます。その理由を教えてください。
- Q10. 食用油を料理に使う頻度はどれくらいですか？
- Q11. 食用油を使う料理で、よく作る料理を3つまで選んでください。
- Q12. 食用油を購入する際、重視することをすべて選んでください。
- Q13. 食用油をよく購入するのはどこですか？（複数選択可）
- Q14. 今気になる、使ってみたい食用油があれば、その理由とともに教えてください。
- Q15. 食用油について、疑問や知りたいと思うことがあれば教えてください。



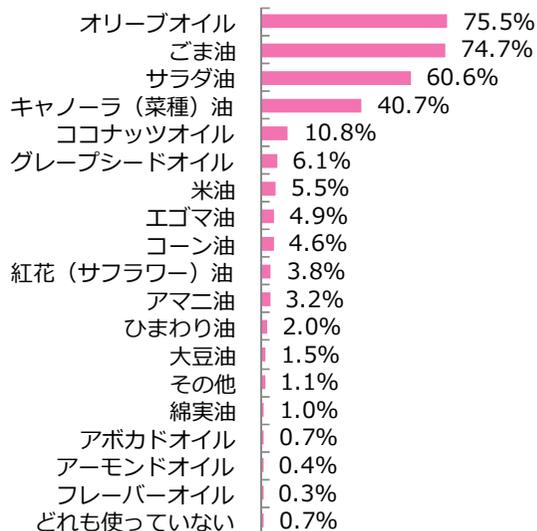
Q1. あなたの家には食用油が何種類常備してありますか？



リビングくらしHOW研究所は女性の意識と行動を分析・研究する、リビング新聞グループのマーケティングカンパニーです。
あらゆる消費の中心に存在する女性生活者と、より深く、効果的なコミュニケーションを実現するための情報を発信しています。
ウェブサイト<http://www.kurashihow.co.jp> 問い合わせTEL03-5216-9420FAX03-5216-9430



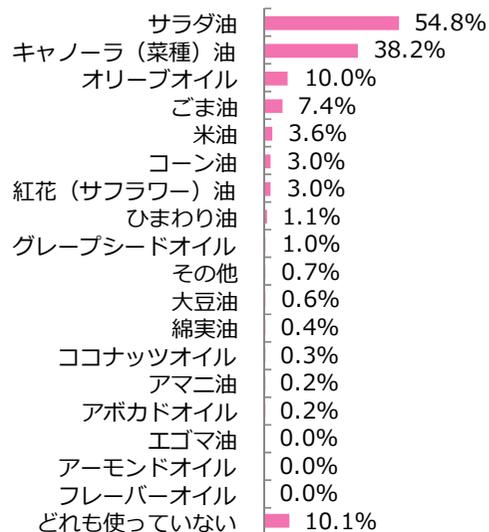
Q2. 炒め物料理に使っている食用油をすべて選んでください。



【炒め物料理に使用している食用油ベスト5】

順位	炒め物	%
1	オリーブオイル	75.5
2	ごま油	74.7
3	サラダ油	60.6
4	キャノーラ(菜種)油	40.7
5	ココナッツオイル	10.8

Q3. 揚げ物料理に使っている食用油をすべて選んでください。

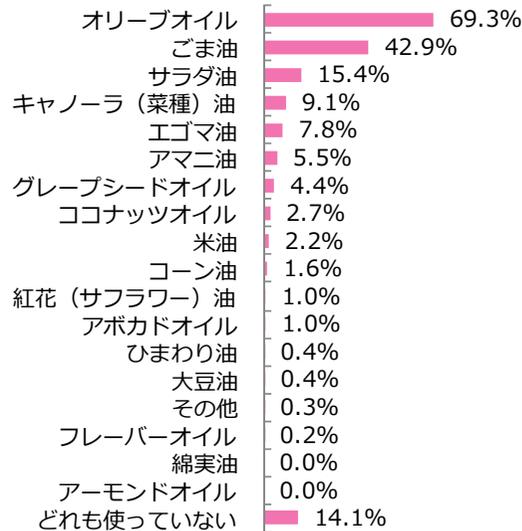


【揚げ物料理に使用している食用油ベスト5】

順位	揚げ物	%
1	サラダ油	54.8
2	キャノーラ(菜種)油	38.2
3	オリーブオイル	10.0
4	ごま油	7.4
5	米油	3.6



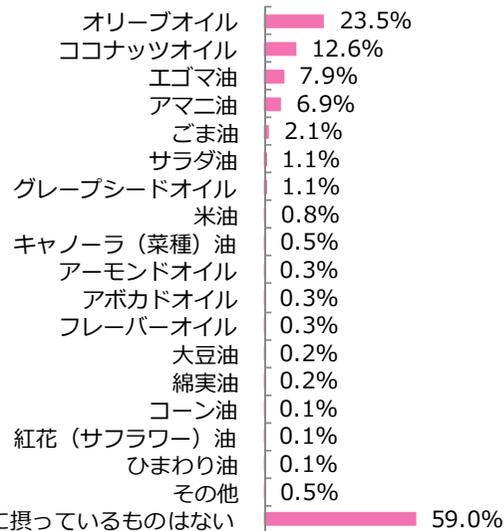
Q4. ドレッシング・ソース・和え物作りに使っている食用油をすべて選んでください。



【ドレッシング・ソース・和え物作りで使用している食用油ベスト5】

順位	ドレッシング・ソース	%
1	オリーブオイル	69.3
2	ごま油	42.9
3	サラダ油	15.4
4	キャノーラ(菜種)油	9.1
5	エゴマ油	7.8

Q5. 美容や健康のためにヨーグルトに入れたり、飲むなど、そのまま摂っている食用油をすべて選んでください。

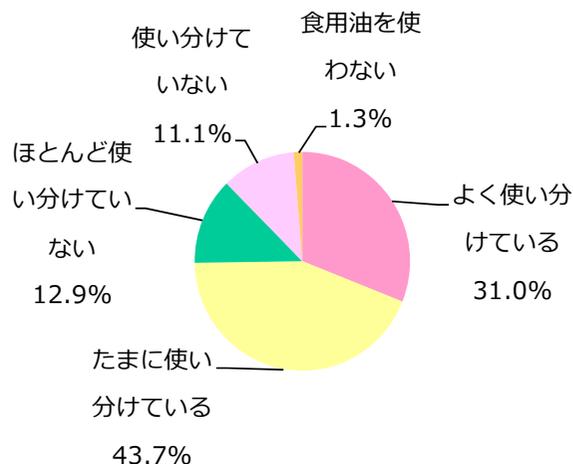


【美容や健康のために使用している食用油ベスト5】

順位	美容や健康のため	%
1	オリーブオイル	23.5
2	ココナッツオイル	12.6
3	エゴマ油	7.9
4	アマニ油	6.9
5	ごま油	2.1



Q6. 料理や食べ方によって食用油の種類を使い分けていますか？



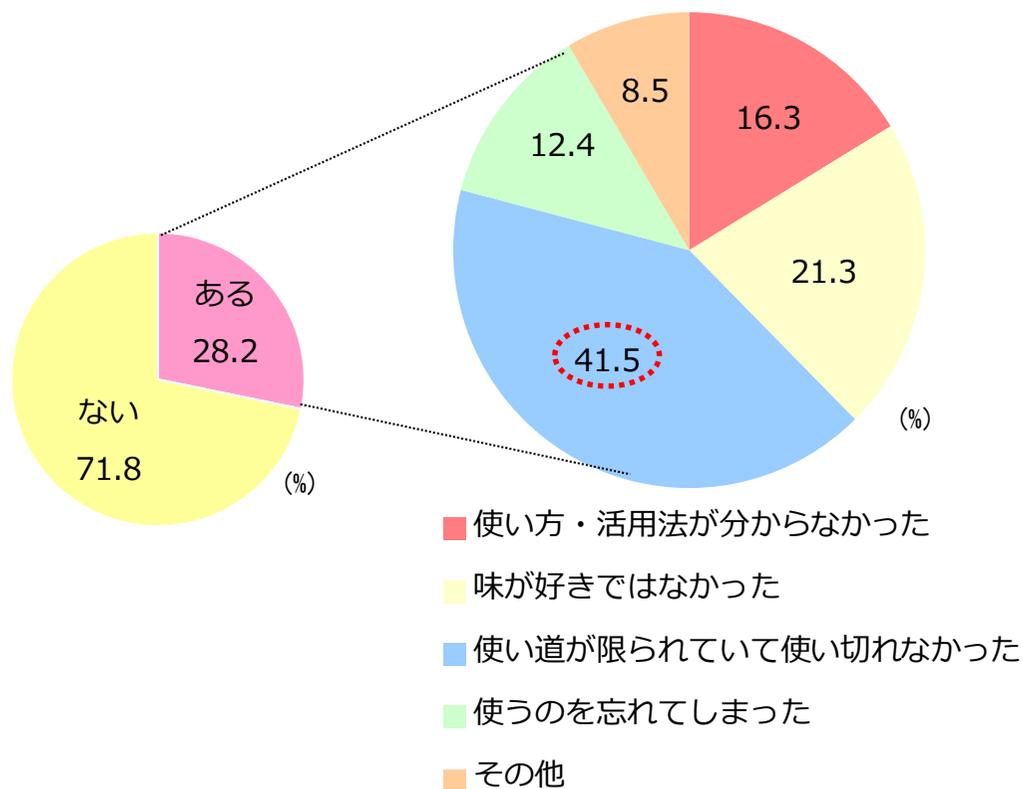
Q7. 食用油を使い分けている人にお聞きします。どのように使い分けているかと、その理由を具体的に教えてください。

- ・本当はオリーブオイルやココナッツオイルなどをメインで使いたいけど、高いので、たくさん使う揚げ物などはサラダ油です。それと同じ理由で、サラダなどそのまま摂るものには、アマニなど話題のオイルも使ってみたいけど、やっぱりまだちょっと高いかなあ。(30歳/大阪府 /既婚/専業主婦)
- ・和食の炒め物等に香りのいいごま油、揚げ物や洋食の炒め物には、重くないオリーブオイル、ドレッシングにはオメガ3や熱に弱いえごま油とアマニ油を使っています。(41歳/東京都 /既婚/専業主婦)
- ・揚げ物や炒め物は容量が多いサラダ油やキャノーラ油。ドレッシングはグレープシードやオリーブオイルの香りがいいものを使っています(45歳/東京都 /既婚/専業主婦)
- ・昔からごま油とオリーブオイルは常備しています。ドレッシングにも炒め物にも使えるので便利。ごま油は加熱したものと白絞油、オリーブオイルは生食向きの風味豊かなものを小瓶でと加熱用に使うあっさりしたものを大きな瓶で置いています。グレープシードオイルはパンやお菓子作りにも使います。(45歳/大阪府 /既婚/フルタイムワーク)
- ・炒め物や揚げ物はサラダ油を使っている。パスタなどのイタリア料理にはオリーブオイルを使ったり、ドレッシングには香りのよいごま油などフレーバーオイルを使っている。あと美容のために、ヨーグルトにココナッツオイルを入れたりして使っている。(29歳/東京都 /既婚/フルタイムワーク)
- ・ドレッシングやヨーグルト、パンにつけるなど生で口にするものはオリーブオイル、ココナッツオイルを使い、揚げ物は安いサラダ油を、炒め物にはコクを出すためにごま油を使うことが多いです。(37歳/大阪府 /既婚/フルタイムワーク)
- ・夫がメタボなので家族で食べる揚げ物や炒め物の際は脂肪が付きにくいヘルシーセツタをよく使います。美容に良い・ビタミンEが多いらしい紅花油は自分の分だけを調理する時に使います。餃子を焼く時、最後にごま油を垂らします。(香りづけのため)(55歳/大阪府 /既婚/パート・アルバイトワーク)
- ・サラダ油や菜種油などの比較的安価な油は揚げ物や炒め物に使い、オリーブ油や胡麻油などの比較的高価な油は、ドレッシングのほか、揚げ物や炒め物に最後に香りをつけるために使っています。また、中華料理にはごま油、イタリア料理にはオリーブオイルなどと料理の種類によって使い分けています。(56歳/埼玉県 /既婚/専業主婦)



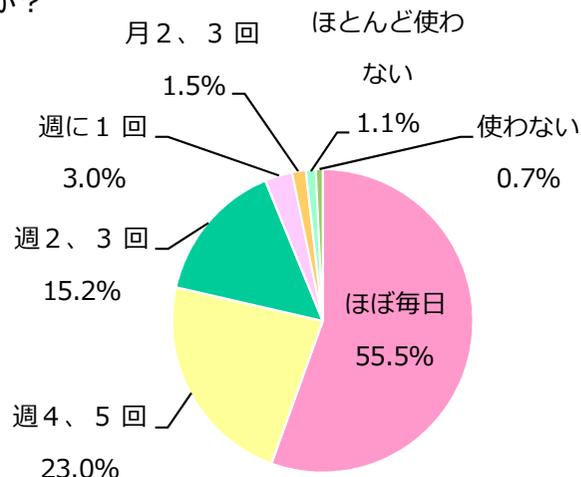
Q8. 購入したけれど、使い切れなくて残ってしまった食用油はありますか？

Q9. Q8で「ある」と答えた方にうかがいます。その理由を教えてください。



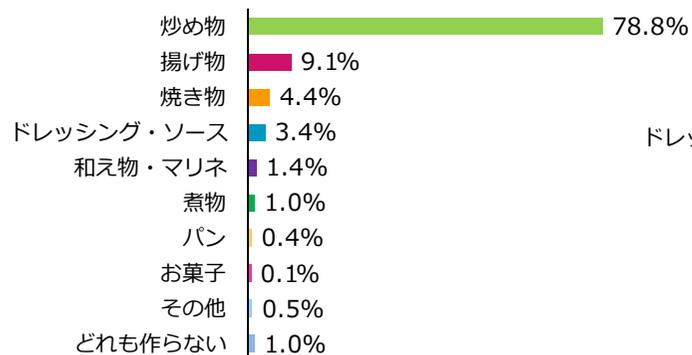


Q10. 食用油を料理に使う頻度はどれくらいですか？

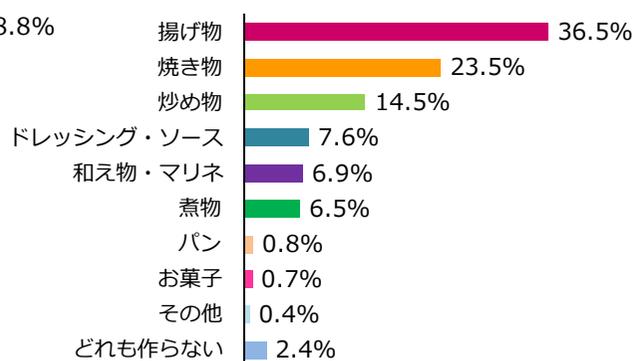


Q11. 食用油を使う料理で、よく作る料理を3つまで選んでください。

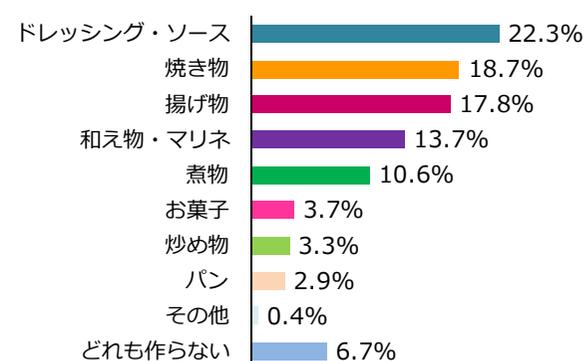
【1つめ】



【2つめ】

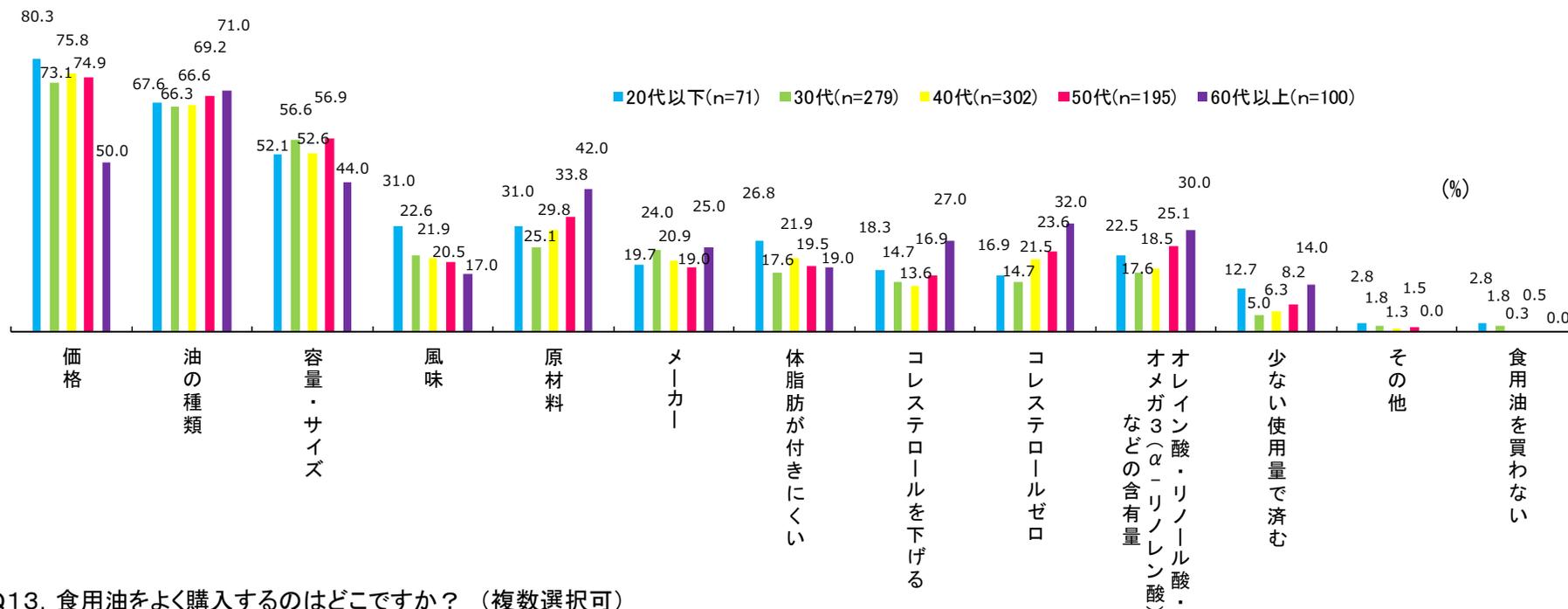


【3つめ】

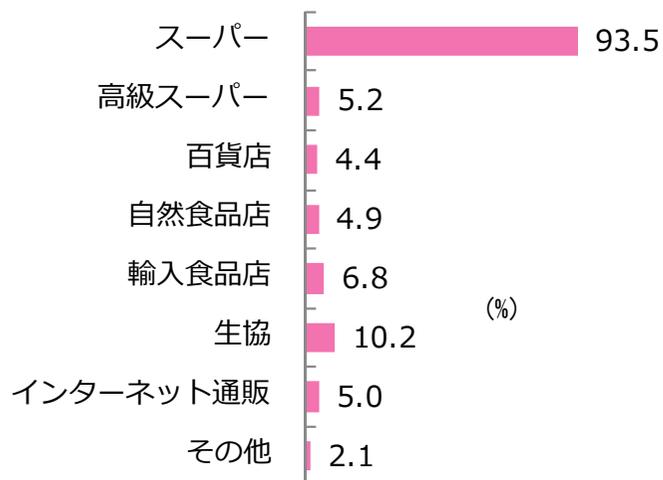




Q12. 食用油を購入する際、重視することをすべて選んでください。



Q13. 食用油をよく購入するのはどこですか？（複数選択可）





Q14. 今気になる、使ってみたい食用油があれば、その理由とともに教えてください。

【エゴマ油】

- ・健康に良いとわかり使ってみたいと思っています。(56歳/東京都 /既婚/専業主婦)
- ・成人病予防によいと聞いたので。健康維持の為に利用したい(62歳/宮城県 /既婚/専業主婦)
- ・友人が物覚えがよくなったと効果があったと言っていたので(46歳/東京都 /既婚/パート・アルバイトワーク)
- ・ある日スーパーでえごま油だけが欠品していて、テレビ効果だとは思いますが、どんな健康効果があるのか知りたくなりました。味やどんな料理に向くのかも気になっています。ただ高価なので、お試しに買うのもちょっと躊躇いがあり…。小さなサイズがあれば使ってみたいです。(54歳/神奈川県 /既婚/専業主婦)
- ・えごまは体に良いから。しかし、えごま油を使ったレシピを知らないの、調べた上で購入を考えています。(32歳/千葉県 /既婚/フルタイムワーク)
- ・美容に良いと聞いたことがあり、便秘にも効果があると聞いたので、是非試してみたいと思いました。(40歳/広島県 /既婚/専業主婦)
- ・話題になっているけど、試したことがない。ごま油のように独特な味わいがあるのか、興味がある。(31歳/東京都 /既婚/フルタイムワーク)

【ココナッツオイル】

- ・風味が好きなのと健康に良いときくので。(29歳/東京都 /既婚/専業主婦)
- ・健康にも美容にも良さそうなので(32歳/大阪府 /既婚/フルタイムワーク)
- ・よく耳にするがココナッツが苦手なのでどんな味なのか試してみたい(63歳/東京都 /既婚/専業主婦)
- ・認知症の予防・改善効果があるとされており、コーヒーや紅茶に入れて飲んだりもでき、健康長寿を目指していきたいと思うから。(67歳/神奈川県 /既婚/専業主婦)
- ・美容などに良いというけれど価格が高い。(42歳/千葉県 /既婚/専業主婦)
- ・少し前から流行っていて気になってはいたが、値段が高いためまだ使用したことがないから。健康にも良いそうなので、そのまま食べてみたい。(29歳/東京都 /独身/フルタイムワーク)

【亜麻仁油】

- ・きになっていていつも高級な感じなので手がでません(37歳/兵庫県 /既婚/パート・アルバイトワーク)
- ・健康効果が高そうだから(42歳/神奈川県 /既婚/フルタイムワーク)
- ・エゴマ油と変わらないオメガ3が豊富でクセがあまりないと聞いたので。(61歳/岡山県 /既婚/フルタイムワーク)
- ・アンチエイジングにいいと雑誌に書いてありました。頑張って飲もうかと思ってます。(51歳/東京都 /既婚/専業主婦)

【米油】

- ・話題になったり身体によさそうだから(39歳/愛知県 /既婚/パート・アルバイトワーク)
- ・揚げ物をよくするのでなるべくヘルシーなものを選びたい 米油はヘルシーそうだし、カラッとあがりそう。でもいつもの油より高価なのでまだ試していません。(37歳/奈良県 /既婚/専業主婦)

【今気になる、使ってみたい食用油 ベスト3】

順位	今気になる、使ってみたい食用油	n
1	エゴマ油	217
2	ココナッツオイル	170
3	亜麻仁油	68



Q15. 食用油について、疑問や知りたいと思うことがあれば教えてください。

- ・揚げ物をしたあとの油の利用。私は肉類、野菜類に使用した油は、2回位は使いたいが、2回目で量が足りないと思った時に足す時に迷います。全て新しい油にした方が良いのか、量にもよりますが、足すと全てが古くなるように思うのです。魚介類を揚げた時には、油汚れも、においも、肉類よりは強く感じるのので、その後の油は、揚げものには使いたくないと思う。炒飯や炒め物には利用します。(68歳/東京都 /既婚/専業主婦)
- ・最近はずっと一人暮らしの人が増えているのに昔の大家族用の容器が目立ちます。どうして少量の容器のものを販売しないのでしょうか？割高になって製造側は儲かると思うのですが。(58歳/東京都 /独身/そのほか)
- ・いろいろな食用油がありますが、その特徴に応じた使い分けが知りたいです。ただ、あくまでも油なので、適量とか价格的なものもあるので、そのあたりを含んだ指標があれば嬉しい。(69歳/岡山県 /既婚/専業主婦)
- ・油の酸化について。そんなに揚げ物など大量に油を使う料理をしないので、油が悪くならないか心配です。普通に保存していて、開封後どれくらいで捨てるべきでしょうか？酸化したら匂いが悪くなるのでしょうか、それ以外に見分ける方法ってありますか？(45歳/大阪府 /既婚/フルタイムワーク)
- ・オリーブオイルなどは価格が安いものから高いものまでありますが、どんな違いがあって値段が違うのか知りたいです。(52歳/愛知県 /既婚/パート・アルバイトワーク)
- ・揚げ物をした後に残った油を、オイルポットで保管して何度も繰り返し利用しているが、酸化が気になる。何回まで使用可能なのでしょうか？(38歳/兵庫県 /既婚/専業主婦)
- ・開封後どのくらいで使い切るのがベストなのか。使い切れない時、賞味期限後どのくらいまで使ってよいのか。(44歳/京都府 /既婚/専業主婦)
- ・ごま油、オリーブオイルは、香りも強く用途が分かりやすいですが サラダ油、コーン・紅花・キャノーラなどは違いが分かりにくくなんとなく手に入りやすいものを使っています。オリーブオイルは、生食用にはエクストラバージンが良いと聞きますが 香りが強すぎてドレッシングなどに使いにくいです(ピュア)オリーブオイルを生食に使うのはどうなの？と誤ってしまいます。(34歳/東京都 /既婚/専業主婦)
- ・アマニ油やえごま油は特に酸化に弱いと聞きますが、冷蔵庫には入れるとして本当のところ賞味期限はどのくらいなのか知りたいです。(47歳/神奈川県 /既婚/専業主婦)
- ・油を天ぷらなどに使用後、濾して油ポットに保存しますが期間や何回位使えるのでしょうか。(30歳/愛媛県 /独身/パート・アルバイトワーク)
- ・揚げ物した油は捨てません。炒め物に使ったり、足して又揚げ物に使ったり。キッチンペーパーで濾してるだけですが専用のフィルターを使った方がいいのか？揚げ物も少ない油ですので、そんなに長く同じ油を使ってないので大丈夫かな？と思っているのですが。(49歳/兵庫県 /既婚/専業主婦)
- ・いろんな種類の油があるのですが、個人的にはイマイチ手が出せないの…。オリーブオイルでも値段もピンキリなので何を基準に選べばいいか分かりません。グレープシードオイルとかも興味あるのですが、何の料理に使ったらいいの…悩みます。(41歳/千葉県 /独身/フルタイムワーク)
- ・例えばオリーブ油についてはスーパーの陳列を見ますと安価なものから高価なものまで幅広い価格で販売されていますが本場イタリアからの輸入のものが栄養価が高く効果も高いのかどうか、又日本の大手企業から発売されているものでも高価なものが品質が良いのかどうか良くわかりません。主婦の立場から家計を考えますとやはり沢山入っていてお安いオリーブオイルについて目がいくのですが…(59歳/大阪府 /既婚/専業主婦)
- ・エゴマ油とココナッツオイルは、熱を加えるといい栄養が消えてしまうらしいですが、皆さん、どのように使用しているのか知りたいです。(48歳/東京都 /既婚/フルタイムワーク)
- ・早く使い切らないと酸化すると聞きますが、どのくらいを目安に使い切れればよいのか知りたい。どのくらいの時間がたてば油がどのように変化するのか(36歳/神奈川県 /既婚/パート・アルバイトワーク)