



「お米についてのアンケート～自宅で炊飯したお米の摂取編～」まとめ①

全国の女性を対象にお米についてのアンケートを実施した。

【自宅で炊いたお米を食べる頻度、外食／調理済み食品／加工食品でお米を食べる頻度】

自宅で炊いたお米を食べる頻度は、「1日2回(36.3%)」「1日1回(33.5%)」がボリュームゾーン。
同居家族の数に比例して「1日2回以上」食べる割合も高くなっている。

子どもの年齢別に見ると、「1日2回」の割合が最も高いのは「高校生」がいる家庭で、「大学・社会人以上」になると1割ダウンする。
また、「専業主婦とパート・アルバイト」は「1日2回以上」自宅で炊いたお米を食べる割合が高く、半数以上。一方、フルタイムは4割弱にとどまる。【P5】

既婚女性だけで見ると、1日に1回以上、自宅で炊いた米を食べる女性は85.2%。そのうち1日2回が37.9%、3回が13.1%と、かなり食べている印象。
20代の主婦の頻度が高く、40代・50代が比較的低い。【P6】

外食でお米を食べる頻度は「1カ月に1回(20.5%)」、「1カ月に1回以下(19.1%)」が最多。
全体的にあまり頻度が高くないが、「フルタイムや単身世帯の女性」は「週1回以上」外食でお米を食べる割合が4割超と高めだ。
同居家族人数が5人以上の女性は「1カ月に1回以下(29.2%)」の割合が高く、外食でお米を食べる機会が少ないよう。【P7】

弁当・おにぎりなど調理済み食品でお米を食べる頻度は「1カ月に1回以下(21.9%)」、「1カ月に1回(17.1%)」が多い。フルタイムは「週1回以上」の割合が高め。
パックご飯や冷凍チャーハンなど加工食品でお米を食べる頻度は「1カ月に1回以下(32.8%)」「加工食品でお米を食べることはない(23.1%)」で半数以上を占めた。【P8】

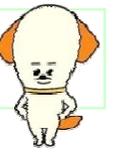
【自宅でお米を炊いて食べる時のこだわり、おいしく炊くために加えているもの】

自宅でお米を炊いて食べる時のこだわりについて聞いたところ、「炊いたらなるべくすぐに小分けして冷凍している」が37.1%で最多。次いで「雑穀米ごはんを炊いて食べている(25.7%)」、「一度に食べきれ的分だけ炊いて食べている(24.4%)」が続く。

「炊いたらなるべくすぐに小分けして冷凍している」「雑穀米ごはんを炊いて食べている」のは一人暮らしの女性、「一度に食べきれ的分だけ炊いて食べている」のは大学・社会人以上の子どもと同居する女性に特に多い。

日々の食事で健康やダイエットを意識している人は「玄米ごはん」「雑穀米ごはん」「麦ごはん」を炊いて食べているという声が多く、意識していない人は「特にこだわりがない」が3割と多かった。【P9-10】

「おいしく炊くために加えているものがある」と答えた女性(8.2%)に、具体的に何を加えているのかを聞いたところ、「昆布(24.4%)」「氷(23.6%)」「天然塩(18.1%)」が上位に。【P9】



「お米についてのアンケート～自宅で炊飯したお米の摂取編～」まとめ②

【自宅で炊いたお米を食べる頻度の変化】

3年前と比較した「自宅で炊いたお米を食べる頻度」では、全年代で「変化なし」が最も多かったが、20代・30代主婦では「増えた+やや増えた」が4割を超えた。頻度が「減った+やや減った」が比較的多いのは、50代、60代主婦。

子どもの年齢別でも「未就学児」がいる女性は「増えた」の割合が高い。ほか、家族人数で見ると同居家族人数が「4人以上」の家庭に「増えた」の割合が高かった。【P11-12】

【自宅で炊いたお米を食べる頻度が増えた理由】

頻度が増えた理由は「家族の年齢や構成の変化(45.0%)」「健康や栄養バランスのため(34.3%)」「節約のため／経済的な理由で(30.4%)」がトップ3。

20代～40代の子育て世代では、子どもが生まれ成長する「家族の年齢や構成の変化」を理由に、食べる頻度が増える。一方、子どもが手を離れる50代・60代では、同じ理由によって頻度が低下する。「お弁当作り」の有無も、20代・40代では増加に、50代で減少に、影響を与えている。

子どもの年齢別に見ると、未就学児のいる女性は「家族の年齢や構成の変化」、高校生のいる女性は「お弁当を作るようになった」の割合が高め。【P13-14】

【自宅で炊いたお米を食べる頻度が減った理由】

頻度が減った理由は「ダイエットや減量のため(37.5%)」「家族の年齢や構成の変化(27.3%)」「お米以外の主食をとる頻度が増えた(18.4%)」がトップ3。

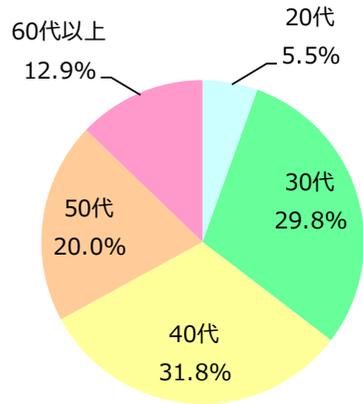
「ダイエット・減量」は、30代・40代主婦では半数を超える。また、ひとり暮らしは「お米を炊くのが面倒」「お米を買うのが面倒」「外食の機会が増えて自宅で食べる機会が減った」「自炊する時間が減った」、4人家族や専業主婦は「ダイエットや減量のため」の割合が高い。【P15-16】

日々の食事で健康やダイエットを意識している人の頻度が増えた理由は「健康や栄養バランスのため(38.4%)」、減った理由は「ダイエット・減量(40.5%)」のポイントが高く、健康を意識するかダイエットを意識するかで頻度が増減することがわかる。【P13、15】

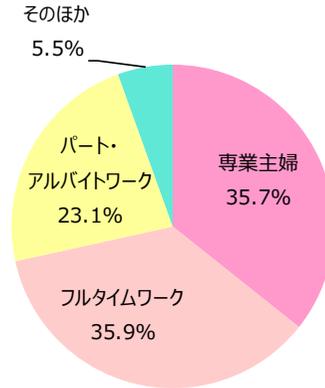


「お米についてのアンケート」回答者プロフィール

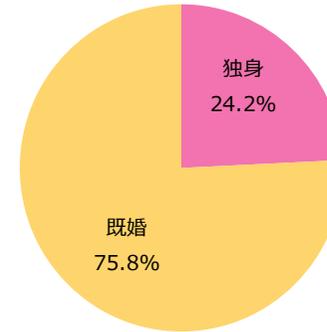
【年代】



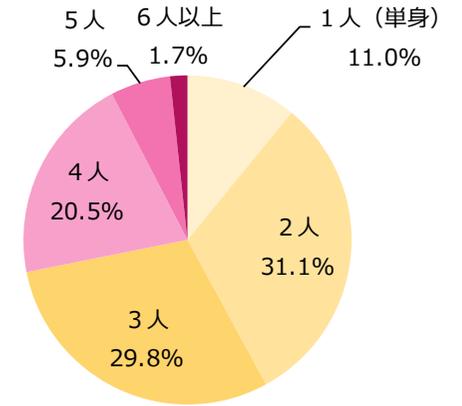
【働き方】



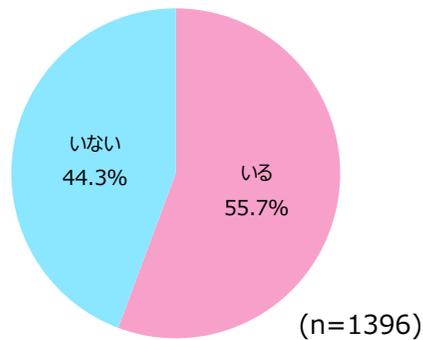
【未既婚】



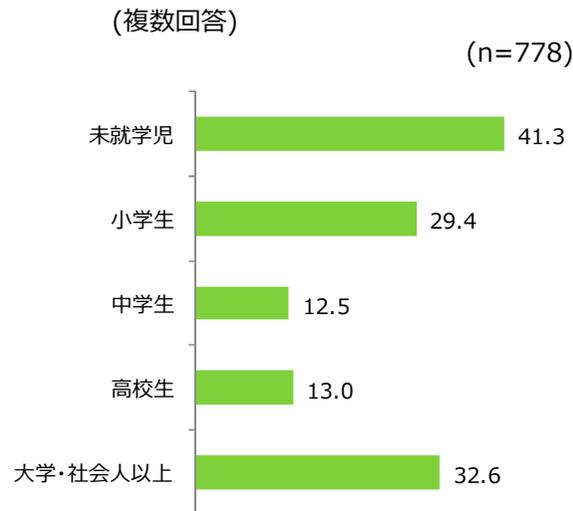
【(自分自身を含めた)同居家族人数】



【同居している子どもの有無】



【同居している子どもの年代】



【居住地】

No.	居住地	n	%
1	北海道	43	2.7
2	青森県	5	0.3
3	岩手県	4	0.3
4	宮城県	26	1.7
5	秋田県	1	0.1
6	山形県	1	0.1
7	福島県	14	0.9
8	茨城県	9	0.6
9	栃木県	6	0.4
10	群馬県	5	0.3
11	埼玉県	93	5.9
12	千葉県	108	6.9
13	東京都	325	20.7
14	神奈川県	166	10.6
15	新潟県	5	0.3
16	富山県	1	0.1
17	石川県	7	0.4
18	福井県	2	0.1
19	山梨県	3	0.2
20	長野県	4	0.3
21	岐阜県	9	0.6
22	静岡県	16	1.0
23	愛知県	90	5.7
24	三重県	10	0.6
25	滋賀県	10	0.6
26	京都府	50	3.2
27	大阪府	214	13.6
28	兵庫県	173	11.0
29	奈良県	10	0.6
30	和歌山県	9	0.6
31	島根県	1	0.1
32	岡山県	17	1.1
33	広島県	25	1.6
34	山口県	3	0.2
35	徳島県	4	0.3
36	香川県	6	0.4
37	愛媛県	9	0.6
38	福岡県	57	3.6
39	佐賀県	1	0.1
40	長崎県	1	0.1
41	熊本県	9	0.6
42	大分県	4	0.3
43	宮崎県	1	0.1
44	鹿児島県	10	0.6
45	沖縄県	1	0.1
	全体	1568	100.0



【設問一覧】

Q1. あなたは日々の食事で、健康やダイエットを意識していますか？

Q2. あなたは普段、朝食にどのぐらいお米(外食、パックご飯や冷凍チャーハンなど加工食品、弁当・おにぎりなど調理済み食品を含む)を食べていますか？

Q3. あなたは普段、昼食にどのぐらいお米(外食、パックご飯や冷凍チャーハンなど加工食品、弁当・おにぎりなど調理済み食品を含む)を食べていますか？

Q4. あなたは普段、夕食にどのぐらいお米(外食、パックご飯や冷凍チャーハンなど加工食品、弁当・おにぎりなど調理済み食品を含む)を食べていますか？

Q4-2. 「それ以下」「お米は食べない」と答えた方、

夕食にあまりお米(外食、パックご飯や冷凍チャーハンなど加工食品、弁当・おにぎりなど調理済み食品を含む)を食べない理由を教えてください。あてはまるものをいくつかでも

Q5. あなたが朝食に食べることが多い主食は次のうちどれですか？その理由も教えてください

Q6. 自宅で炊いたお米を食べる頻度はどのぐらいですか？

Q7. 外食でお米を食べる頻度はどのぐらいですか？

Q8. 弁当・おにぎりなど買ってきた調理済み食品でお米を食べる頻度はどのぐらいですか？

Q9. パックご飯や冷凍チャーハンなど買い置きできるような加工食品でお米を食べる頻度はどのぐらいですか？

Q10. 自宅でお米を炊いて食べる方、自宅でお米を炊いて食べる時のこだわりは？あてはまるものをいくつかでも

Q10-2. おいしく炊くために加えているものがある(天然塩、昆布、備長炭、氷、はちみつ、オリーブオイルなど)と答えた方、何を加えていますか？あてはまるものをいくつかでも

Q11. 3年前と比べて、自宅で炊いたお米を食べる頻度に変化はありましたか？その理由も教えてください

<3年前と比べて自宅で炊いたお米を食べる頻度が増えた方、その理由>

<3年前と比べて自宅で炊いたお米を食べる頻度が減った方、その理由>

Q12. 普段、何キロ入りのお米をどのぐらいの頻度で、どこで買って(もらって)いますか？

<購入するお米一袋あたりの内容量><お米の購入頻度><お米の購入場所>

Q13. あなたのご家庭の一月あたりのお米の消費量はどのぐらいですか？

Q14. あなたが普段買って(もらって)食べているお米の品種をすべてお選びください。

Q15. あなたがこれから食べてみたいお米の品種をすべてお選びください。

Q16. 近年、新しい品種のブランド米が次々と各地で登場していますが、あなたはこうした新しいブランド米に対して、興味・関心はありますか？

Q16-2. 「興味・関心があり、すぐ食べてみるほうだ」と答えた方、どこで新しいブランド米の情報を入手していますか？あてはまるものをいくつかでも

Q17. お米を購入する際、あなたが重視するポイントを上位3つまでお選びください

Q18. あなたが好きなお米の味や食感を教えてください。あてはまるものをいくつかでも

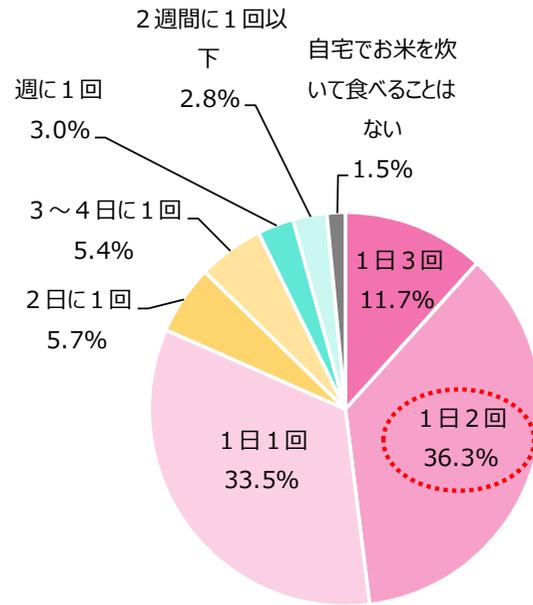
Q19. あなたのご家庭では、買ったお米はどのように保存していますか？

Q20. 「お米」や「お米を食べること」について、あなたが気になることや困っていること、不満に思うことなどあればご自由にお書きください

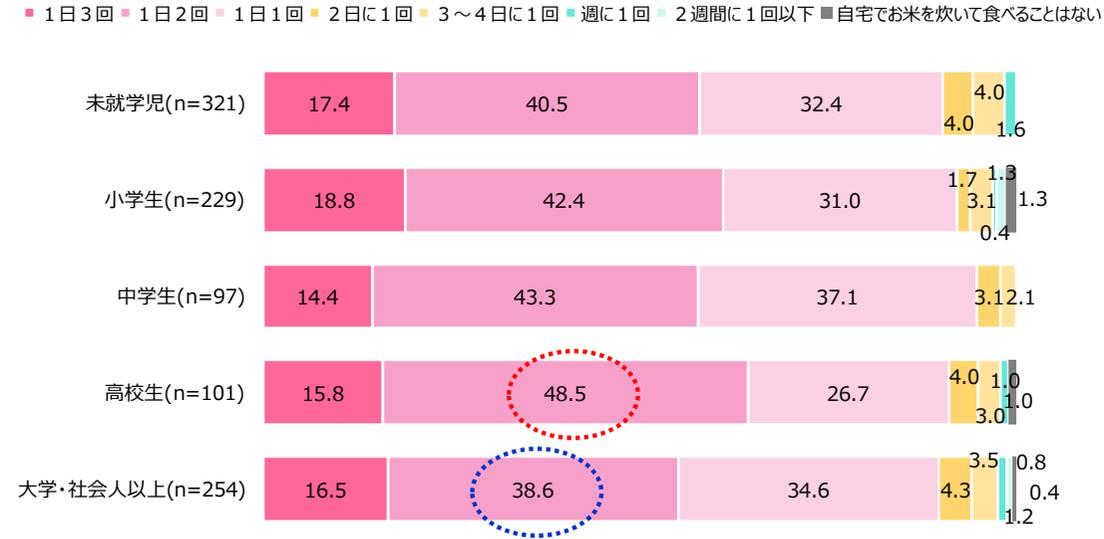
Q21. あなたが食べてみておいしかったおすすめのお米や、お米やごはんを食べることについて「楽しかった・うれしかった・感動した」などのエピソードがあれば、ご自由にお書きください



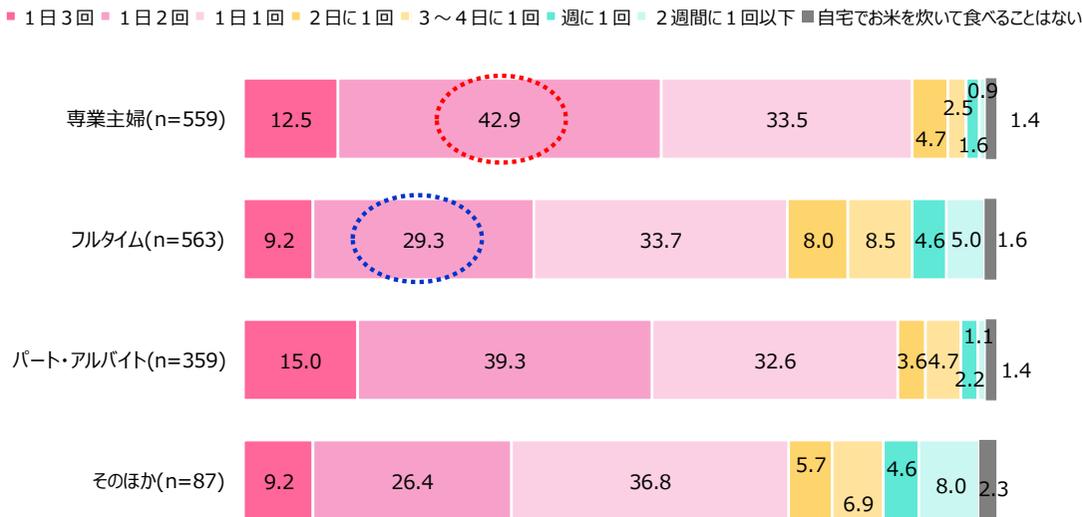
Q6. 自宅で炊いたお米を食べる頻度



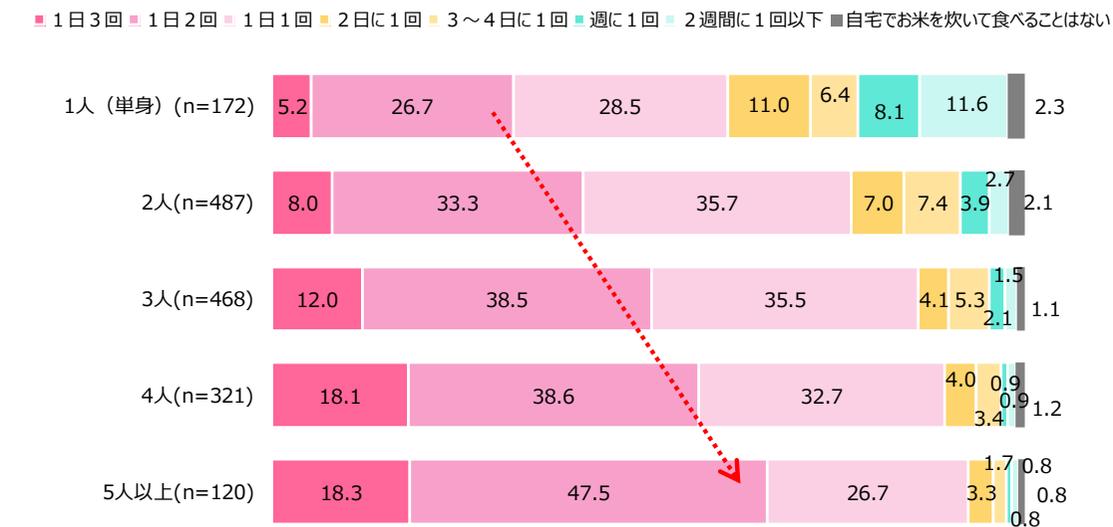
【子どもの年齢別】



【働き方別】



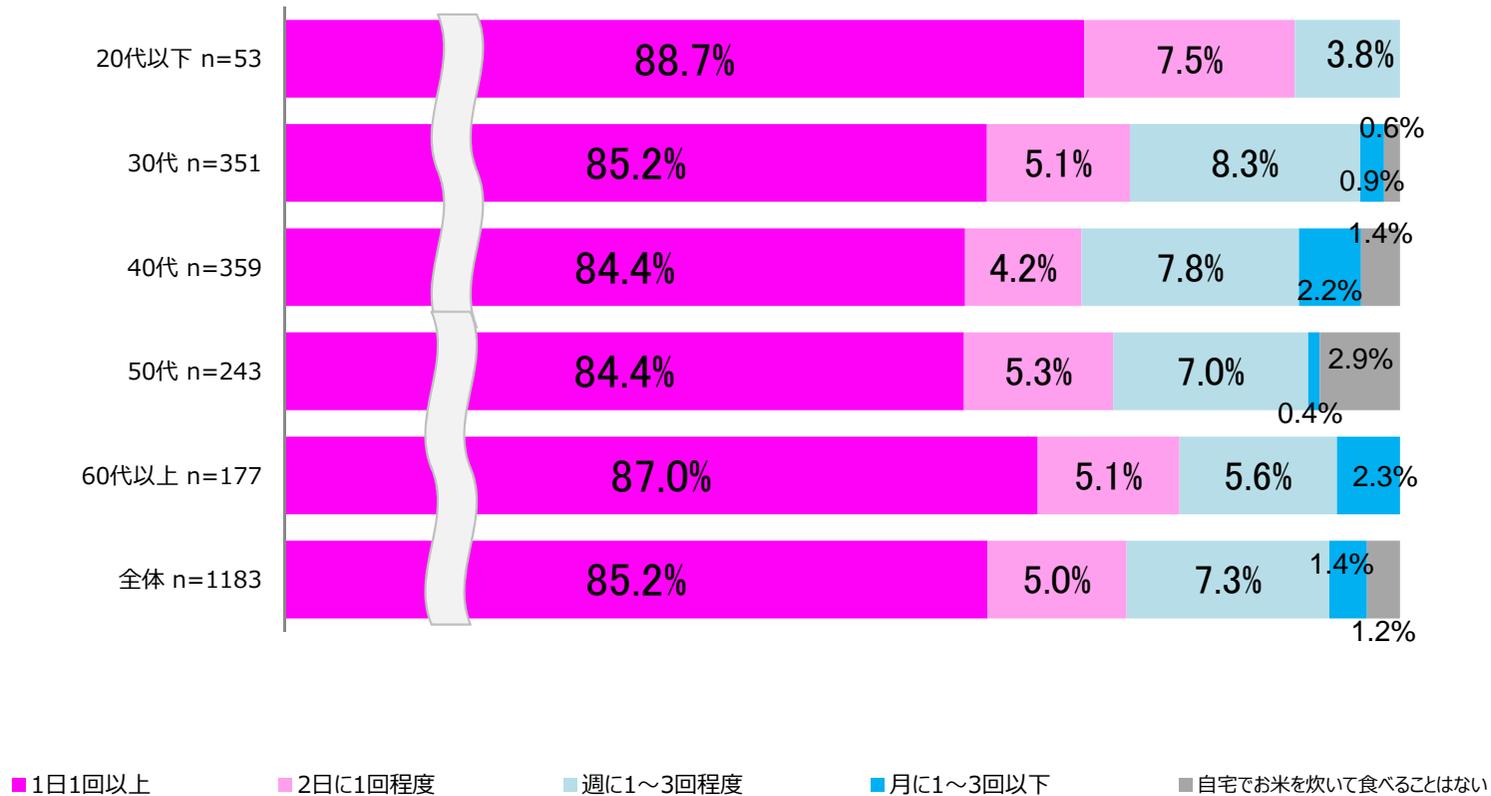
【同居家族人数別】





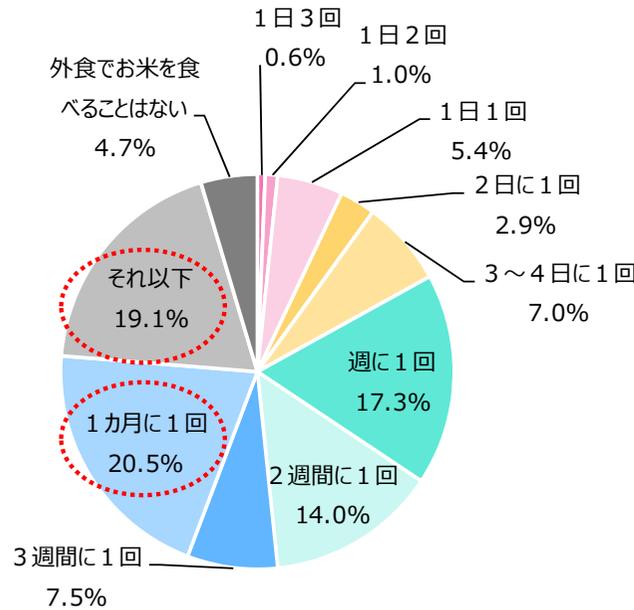
Q6. 自宅で炊いたお米を食べる頻度

【年代別 ※既婚女性のみ】





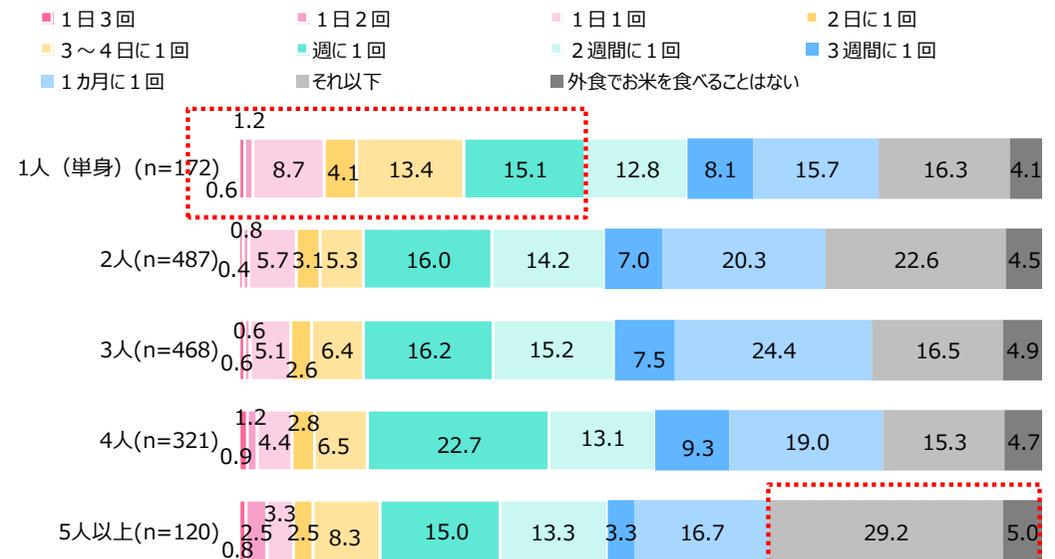
Q7. 外食でお米を食べる頻度



【働き方別】

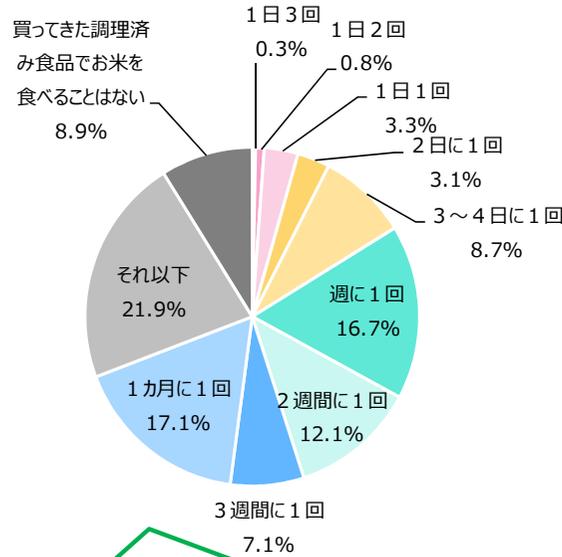


【同居家族人数別】

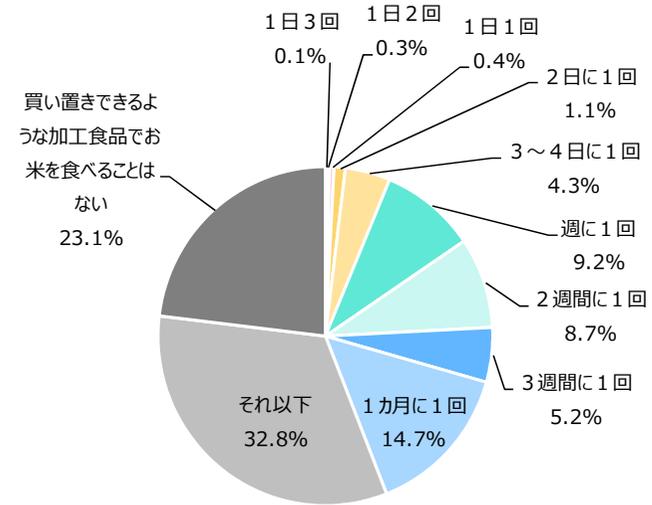




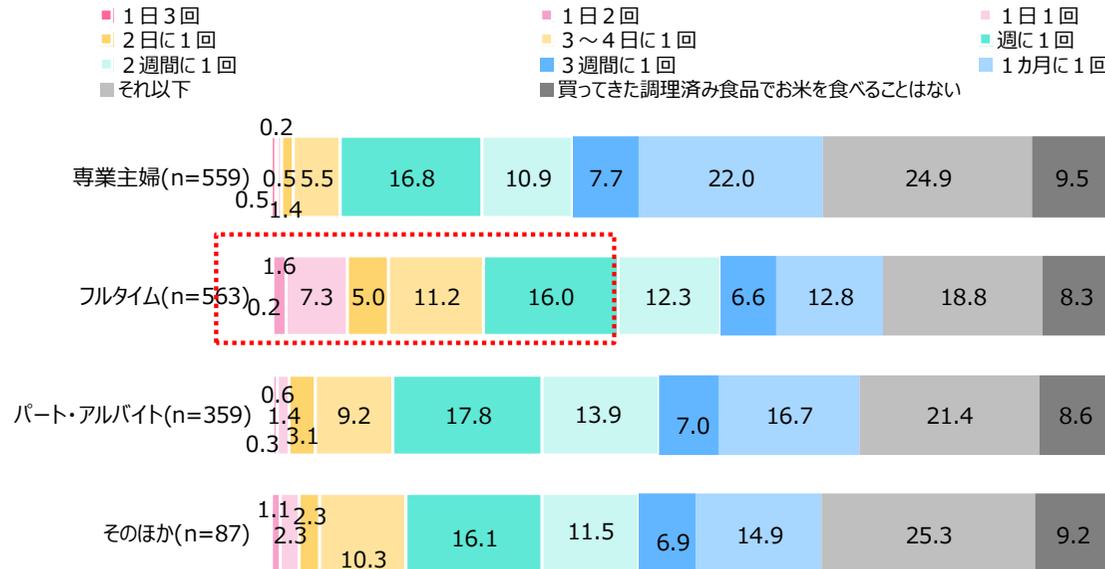
Q8. 弁当・おにぎりなど調理済み食品でお米を食べる頻度



Q9. パックご飯や冷凍チャーハンなど加工食品でお米を食べる頻度

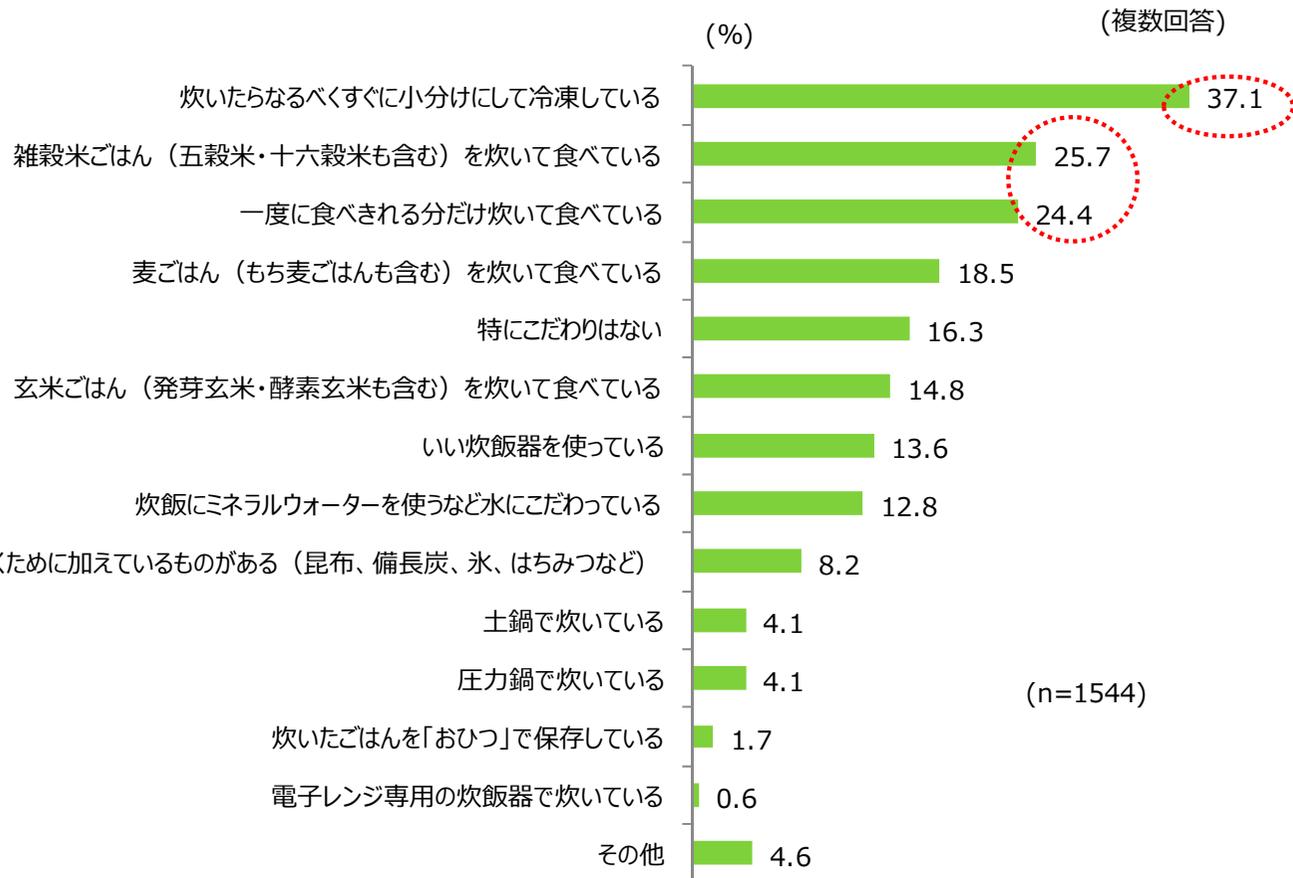


【働き方別】

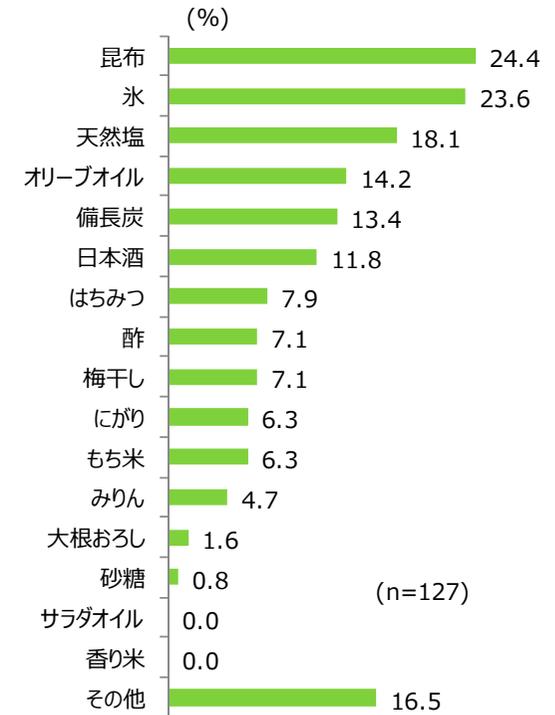




Q10. 自宅でお米を炊いて食べる方、自宅でお米を炊いて食べる時のこだわりは？あてはまるものをいくつでも



Q10-2. おいしく炊くために加えているものがある(昆布、備長炭、氷、はちみつなど)と答えた方、何を加えていますか？あてはまるものをいくつでも (複数回答)



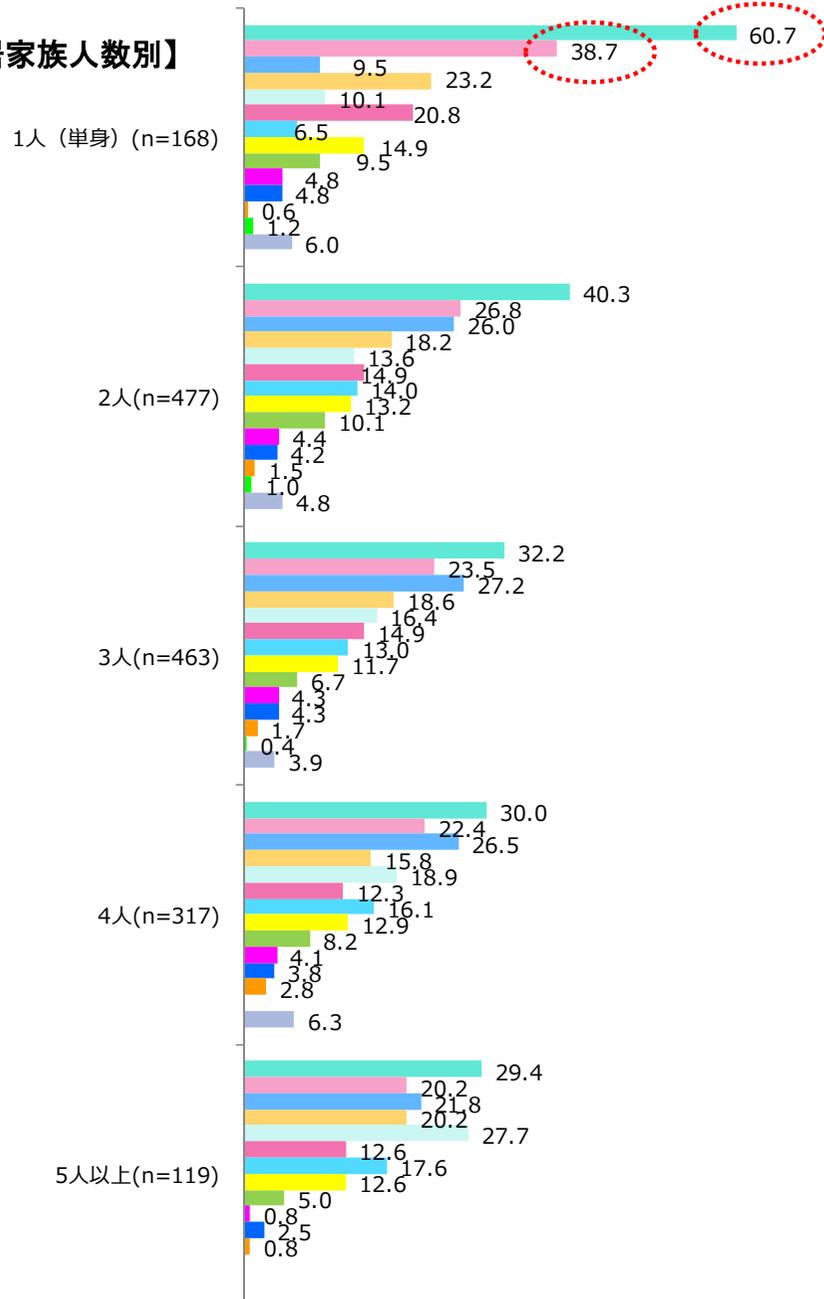
【日々の食事での健康やダイエットへの意識別】

	玄米ごはんを炊いて食べている	雑穀米ごはんを炊いて食べている	麦ごはん (もち麦ごはんも含む) を炊いて食べている	おいしく炊くために加えているものがある	一度に食べきれ的分だけ炊いて食べている	炊いたらなるべくすぐに小分けにして冷凍している	炊いたごはんを「おひつ」で保存している	炊飯の水にこだわっている	いい炊飯器を使っている	土鍋で炊いている	圧力鍋で炊いている	電子レンジ専用の炊飯器で炊いている	特にこだわりはない
意識している(n=1307)	16.5	27.6	20.2	8.7	25.3	38.6	1.8	13.5	14.5	4.4	4.1	0.7	13.8
意識していない(n=237)	5.5	15.2	9.3	5.5	19.0	29.1	1.3	8.9	8.4	2.5	3.8	0.0	29.5

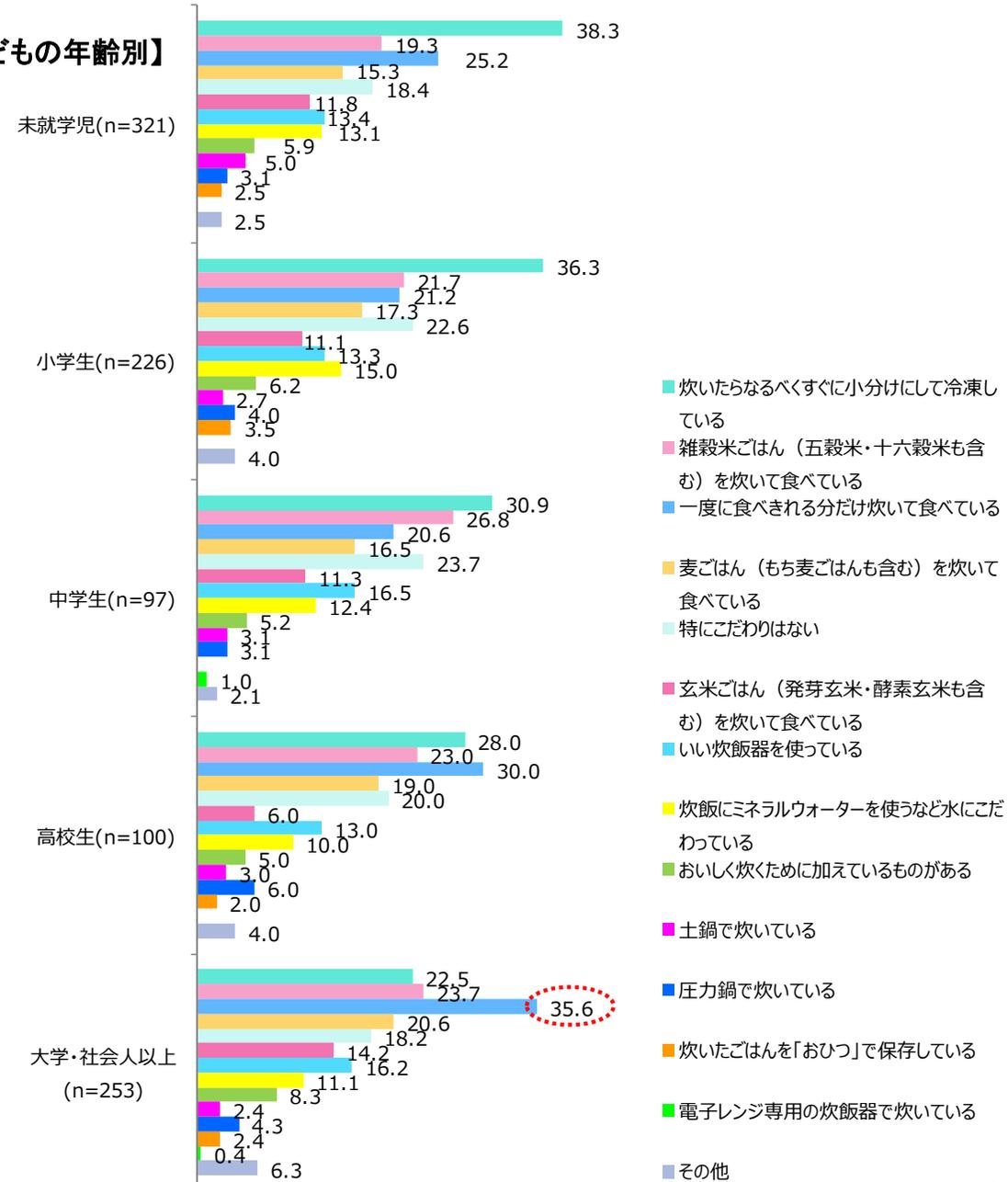


Q10. 自宅でお米を炊いて食べる方、自宅でお米を炊いて食べる時のこだわりは？ あてはまるものをいくつでも (複数回答)

【同居家族人数別】

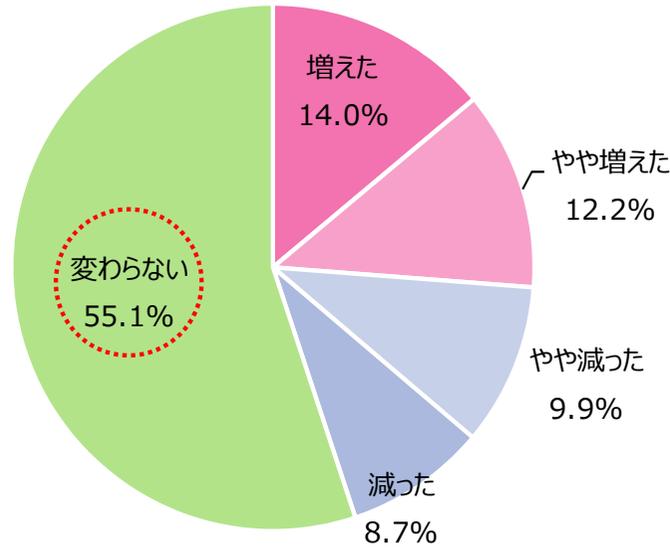


【子どもの年齢別】



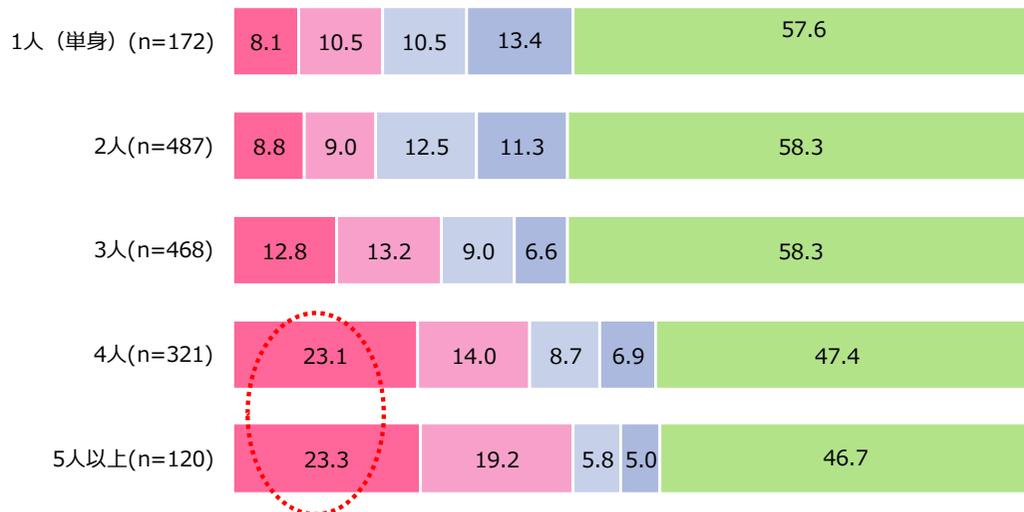


Q11. 3年前と比べて、自宅で炊いたお米を食べる頻度に変化はありましたか？その理由も教えてください



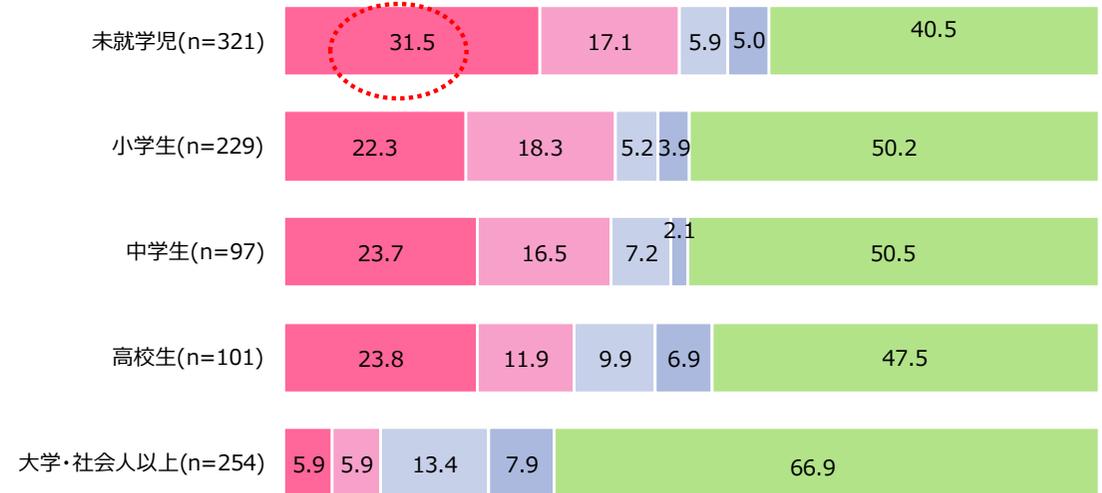
【同居家族人数別】

■ 増えた ■ やや増えた ■ やや減った ■ 減った ■ 変わらない



【子どもの年齢別】

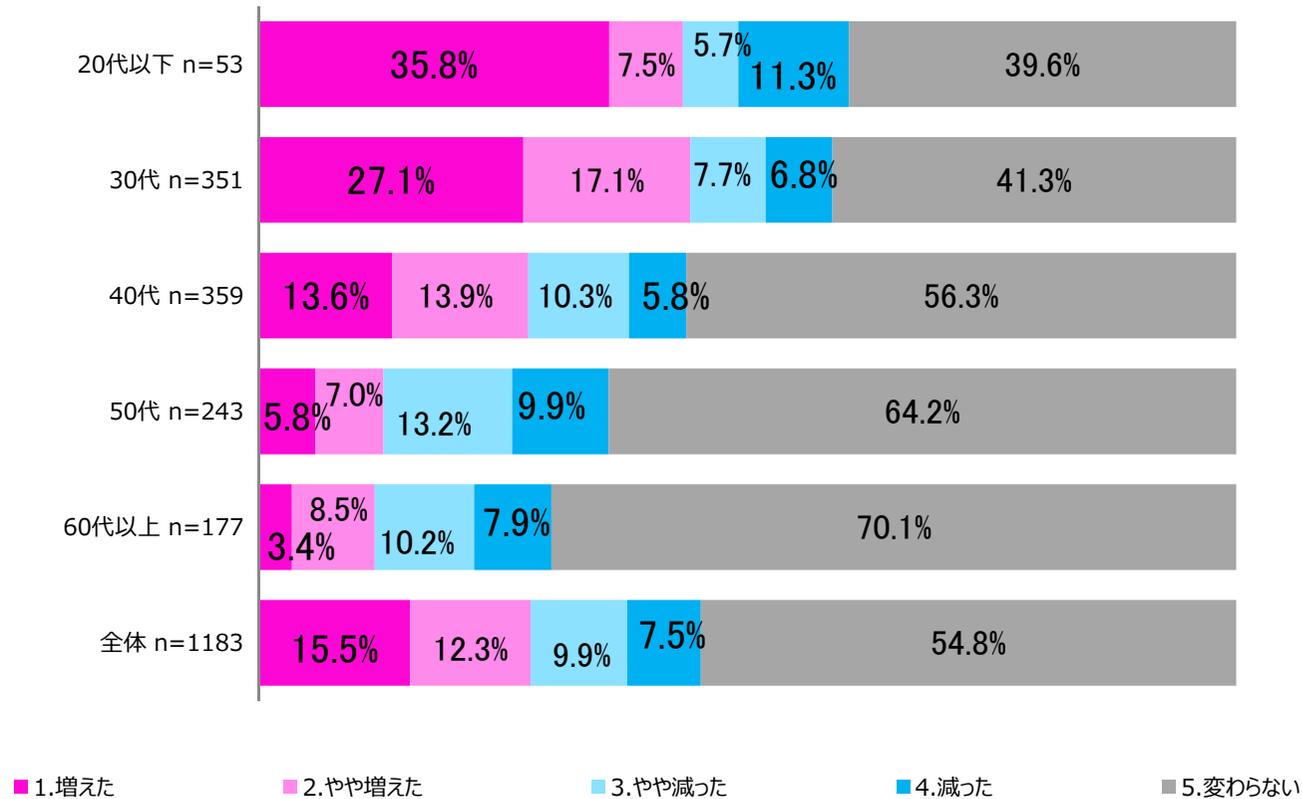
■ 増えた ■ やや増えた ■ やや減った ■ 減った ■ 変わらない





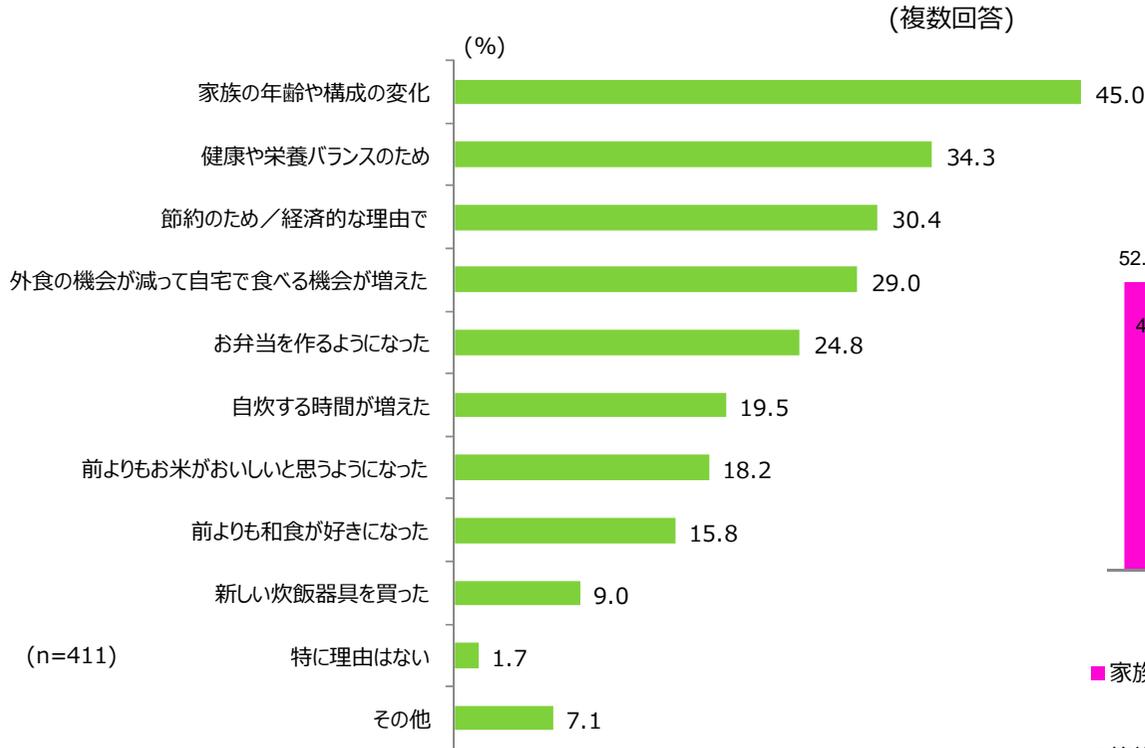
Q11. 3年前と比べて、自宅で炊いたお米を食べる頻度に変化はありましたか？その理由も教えてください

【年代別 ※既婚女性のみ】

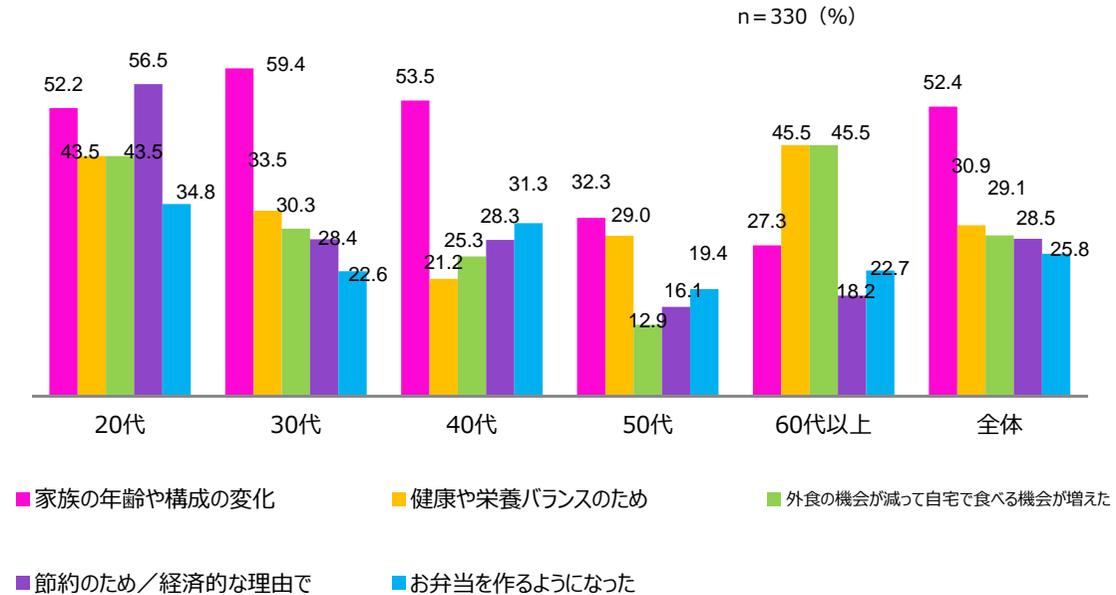




<3年前と比べて自宅で炊いたお米を食べる頻度が増えた方、その理由>



【年代別 ※既婚女性のみ】 上位5項目を抜粋



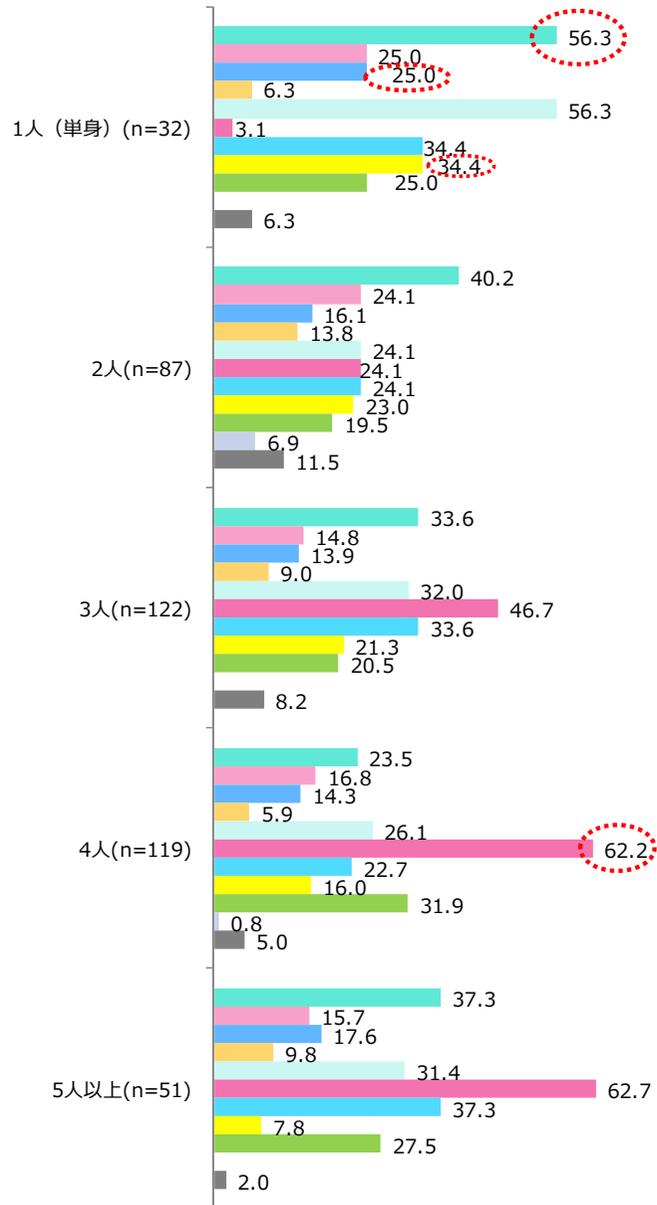
【日々の食事での健康やダイエットへの意識の有無別】 (複数回答)

【増えた理由】	健康や栄養バランスのため	前よりもお米がおいしいと思うようになった	前よりも和食が好きになった	新しい炊飯器具を買った	節約のため/経済的な理由で	家族の年齢や構成の変化	外食の機会が減って自宅で食べる機会が増えた	自炊する時間が増えた	お弁当を作るようになった	特に理由はない	その他
意識している(n=352)	38.4	18.8	16.5	9.4	32.7	43.8	30.7	20.5	24.4	1.4	7.7
意識していない(n=59)	10.2	15.3	11.9	6.8	16.9	52.5	18.6	13.6	27.1	3.4	3.4

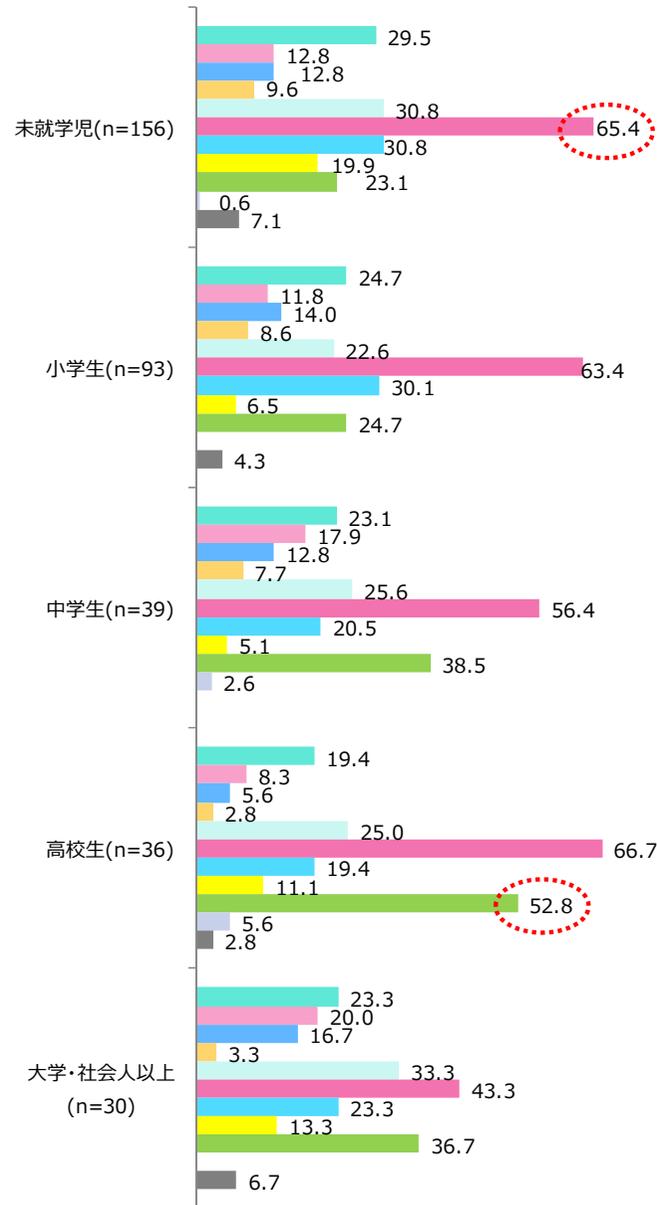


<3年前と比べて自宅で炊いたお米を食べる頻度が増えた方、その理由> (複数回答)

【同居家族人数別】



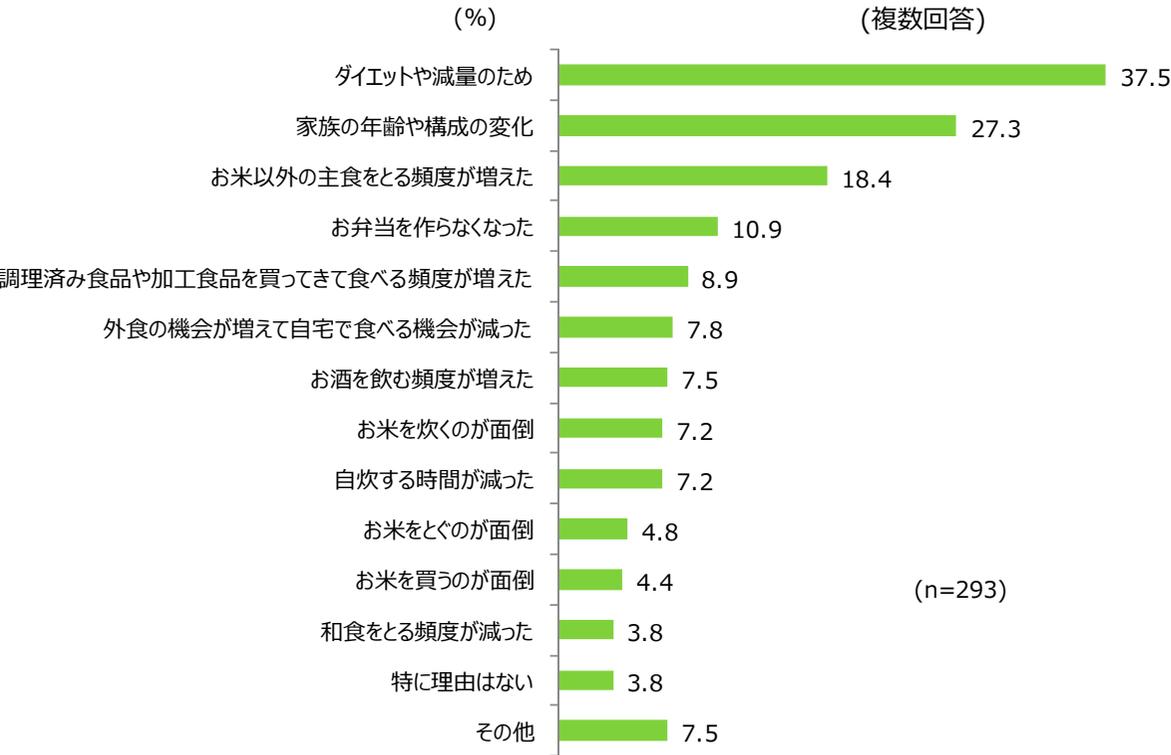
【子どもの年齢別】



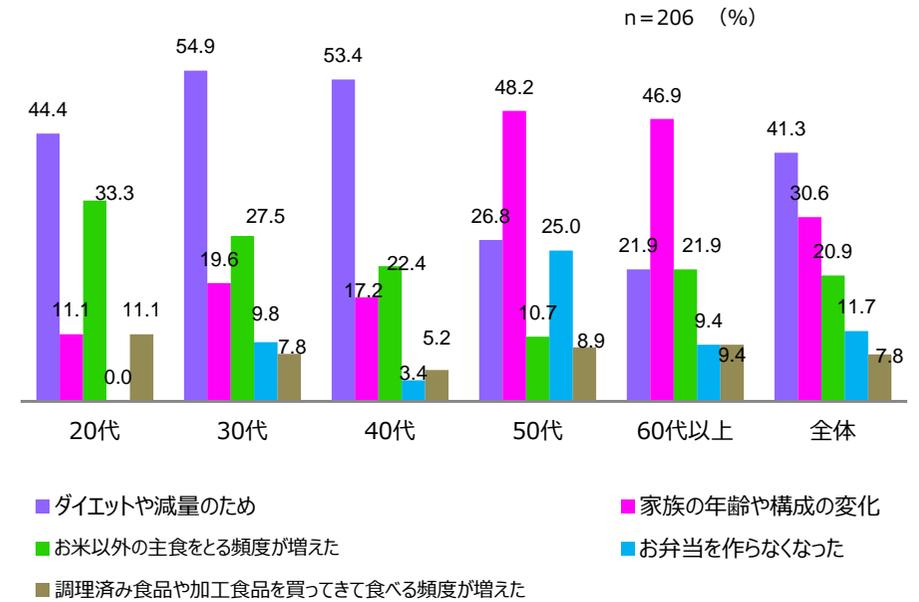
- 健康や栄養バランスのため
- 前よりもお米がおいしいと思うようになった
- 前よりも和食が好きになった
- 新しい炊飯器具を買った
- 節約のため/経済的な理由で
- 家族の年齢や構成の変化
- 外食の機会が減って自宅で食べる機会が増えた
- 自炊する時間が増えた
- お弁当を作るようになった
- 特に理由はない
- その他



<3年前と比べて自宅で炊いたお米を食べる頻度が減った方、その理由>



【年代別 ※既婚女性のみ】 上位5項目を抜粋



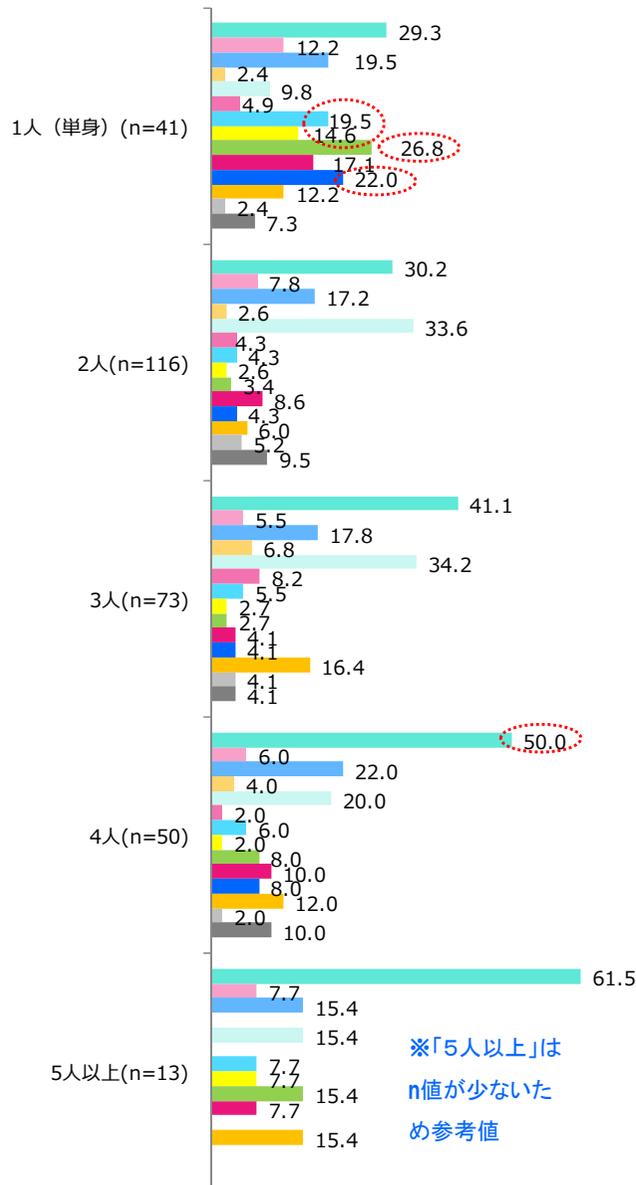
【日々の食事での健康やダイエットへの意識の有無別】 (複数回答)

【減った理由】	ダイエットや減量のため	お酒を飲む頻度が増えた	お米以外の主食をとる頻度が増えた	和食をとる頻度が減った	家族の年齢や構成の変化	お米をとぐのが面倒	お米を炊くのが面倒	お米を買うのが面倒	外食の機会が増えて自宅で食べる機会が減った	調理済み食品や加工食品を買ってきて食べる頻度が増えた	自炊する時間が減った	お弁当を作らなくなった	特に理由はない	その他
意識している(n=264)	40.5	8.0	18.6	3.4	26.5	3.4	6.4	3.8	7.6	9.1	7.2	10.6	3.8	8.0
意識していない(n=29)	10.3	3.4	17.2	6.9	34.5	17.2	13.8	10.3	10.3	6.9	6.9	13.8	3.4	3.4



<3年前と比べて自宅で炊いたお米を食べる頻度が減った方、その理由> (複数回答)

【同居家族人数別】



【働き方別】

