



「味噌汁とだしについてのアンケート」まとめ

全国の既婚女性を対象に、味噌汁とだしについてのアンケートを実施した。

【自宅で味噌汁を飲む頻度／手作りorインスタント／いつ飲むか】

自宅で味噌汁を「毎日1回」飲む人が37.4%と最多。「1日2回以上」も9.6%いる。一方で「週1回以下」という人も17.0%いる。

自宅で飲む味噌汁は「すべて手作り」53.8%、「ほぼ手作りでたまにインスタント」33.9%と、手作りがメイン。

飲むタイミングは「夕食」83.0%、「朝食」34.7%、「昼食」10.4%の順で多い。末子が小学生・中学生の人は「朝食」に飲む率が4割台で、他より7ポイント以上多い。

【味噌汁に使うだしの種類】

味噌汁を作る際、「市販だし(だしパックや顆粒だし、液体だし)・だし入り味噌」を“毎回”または“ほとんど”使っている人は70.4%。「本格だし(煮干しや鰹節、昆布などでだしをとる)」を“必ず”または“ほとんど”使っている人は13.4%。年代が上がるにつれ、“必ず”または“ほとんど”「本格だし」を使う割合は高くなるが、60代以上でも2割弱。

味噌汁に使っているだしを具体的に聞くと、上位は「顆粒だし」62.2%、「だしパック」36.6%、「だし入り味噌」27.8%、「鰹節」21.4%、「昆布」19.6%。

【味噌汁は汁物orおかず？／我が家のお気に入り味噌汁】

味噌汁を「汁物として作るほうが多い」人が65.9%。「汁物として作る場合と、おかずとして作る場合が半々」という人が18.0%。「おかずとして作るほうが多い」人が16.1%。

我が家のお気に入りの味噌汁をFAで聞くと、塩分を気にして味噌は控えめに、隠し味や具で旨味をアップする工夫をしている人が散見された。隠し味はヨーグルトやバター、酒かす、ゴマなどバラエティー豊か。また、冷蔵庫の余り野菜を使ったり、野菜不足を補うためにも一役買っている。

【味噌汁以外で、だしを使う料理をつくる頻度】

味噌汁以外で、だしを使う料理をつくる頻度は、「週に2、3回」45.6%が最多。次いで「週に1回」19.6%、「週に4回以上」19.6%。

どの年代も「週に2、3回」が4割台で最も多いが、年代が上がるほど頻度は高くなり、60代以上は「週に4回以上」が約3割。

【味噌汁以外の料理で使う、だしの種類】

味噌汁以外の料理に使うのは「ほとんど市販だし(だしパック、顆粒だし、液体だし)や麺つゆ」39.1%が最多。「毎回、市販だしや麺つゆ」という人も31.9%いる。「本格だし(煮干しや鰹節、昆布などでとる)」を“必ず”または“ほとんど”使う人は約1割。20代・30代は「毎回、市販だしや麺つゆ」が4～5割と多い。

使っている種類を具体的に聞くと、上位は「顆粒だし」74.9%、「だし入り調味料(麺つゆなど)」52.4%、「だしパック」43.9%、「昆布」37.2%、「鰹節」32.5%。

【市販だしを使う理由／本格だしを使う理由】

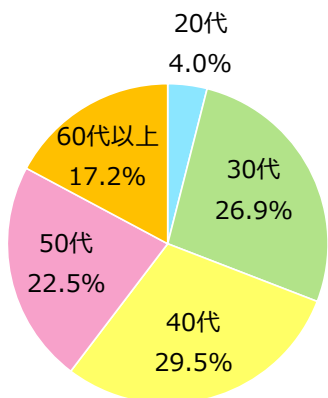
“毎回”または“ほとんど”市販だしやだし入り調味料を使っている人に理由を聞くと、トップは「だしをとるのが面倒」70.7%。続いて、「市販だしやだし入り調味料で十分だから」55.3%、「だしをとる時間がない」29.3%。20代～40代は特に「だしをとるのが面倒」が7割超と多く、20代・30代は「だしをとる時間がない」という人の割合も他より高い(約4割)。50代・60代以上は「市販だしやだし入り調味料で十分だから」という人が6割前後と多い。

「本格だし(煮干しや鰹節、昆布などでだしをとる)」を使う人に理由を聞くと、上位は「おいしい」78.4%、「安全・安心」55.2%、「体にいい」52.1%。

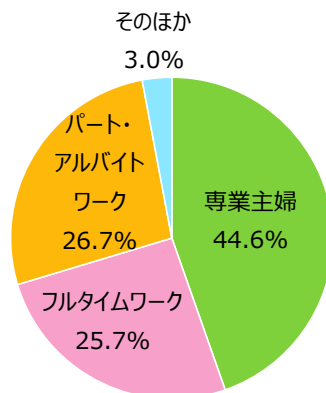


「味噌汁とだしについてのアンケート」回答者プロフィール

【年代】



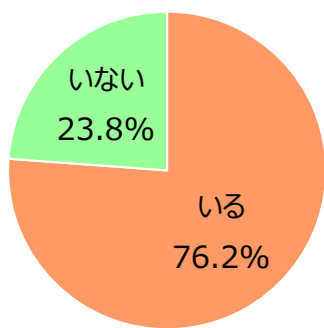
【働き方】



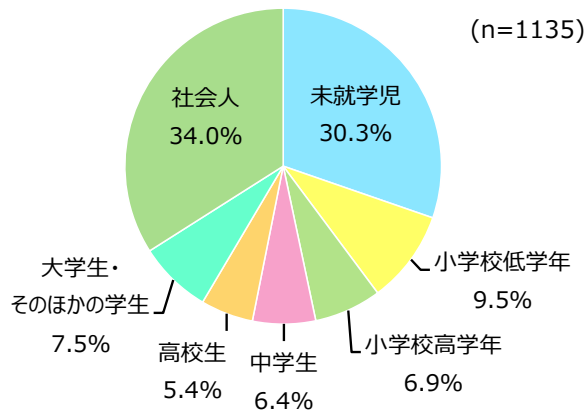
【居住地】

居住地	n	%
北海道	59	4.0
青森県	1	0.1
岩手県	7	0.5
宮城県	81	5.4
秋田県	4	0.3
山形県	2	0.1
福島県	18	1.2
茨城県	5	0.3
栃木県	21	1.4
群馬県	4	0.3
埼玉県	83	5.6
千葉県	86	5.8
東京都	220	14.8
神奈川県	155	10.4
新潟県	5	0.3
富山県	1	0.1
石川県	16	1.1
福井県	3	0.2
山梨県	5	0.3
長野県	4	0.3
岐阜県	7	0.5
静岡県	14	0.9
愛知県	102	6.8
三重県	7	0.5
滋賀県	8	0.5
京都府	32	2.1
大阪府	196	13.2
兵庫県	129	8.7
奈良県	7	0.5
和歌山県	7	0.5
岡山県	20	1.3
広島県	21	1.4
山口県	3	0.2
徳島県	1	0.1
香川県	6	0.4
愛媛県	54	3.6
福岡県	52	3.5
佐賀県	2	0.1
熊本県	12	0.8
大分県	2	0.1
鹿児島県	25	1.7
沖縄県	3	0.2
全体	1490	100.0

【子どもの有無】



【末子学齢】





【設問一覧】

Q1.あなたが自宅の食事で味噌汁を飲む頻度は？

Q2.自宅で味噌汁を飲む場合、どのような味噌汁が多いですか？

Q3.自宅で味噌汁を飲む場合、いつ飲むことが多いですか？

Q4.手作り味噌汁の場合、だしはどうしていますか？

Q5.味噌汁を作る際、具体的にどのだしを使っていますか？

Q6.味噌汁を手作りする人、「汁物（具は1、2つ程度）」として作る場合と、「具たくさんに、おかずの1品」として作る場合、どれくらいの割合ですか？

Q7.我が家ならではと思う味噌汁はありますか？ ちょっと変わった具材を入れたり、隠し味を入れるなど、お気に入りレシピがあれば教えてください。

Q8.味噌汁以外で、だしを使う料理（煮物など）を、どれくらいの頻度で作りますか？

Q9.味噌汁以外で、だしを使う料理（煮物など）を作る際、だしはどのように用意しますか？

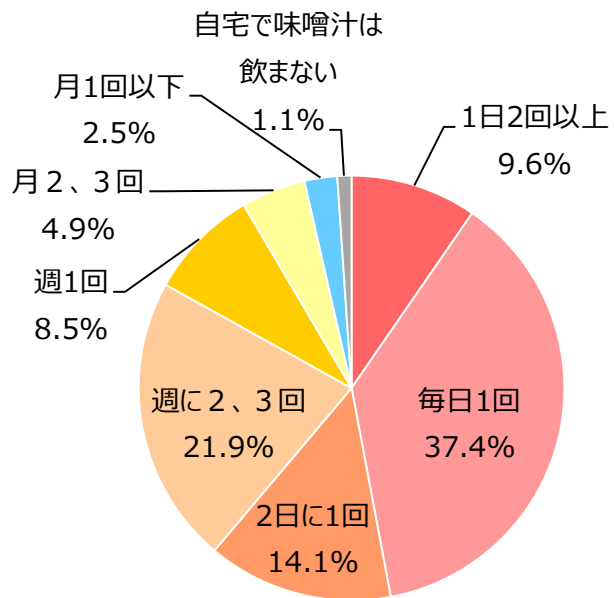
Q10.あなたが普段、料理に使っているだしを、すべて選んでください。

Q11.ほとんど、または毎回市販のだしを使っている人、その理由を教えてください。

Q12.自分でだしを取る人、その理由を教えてください。

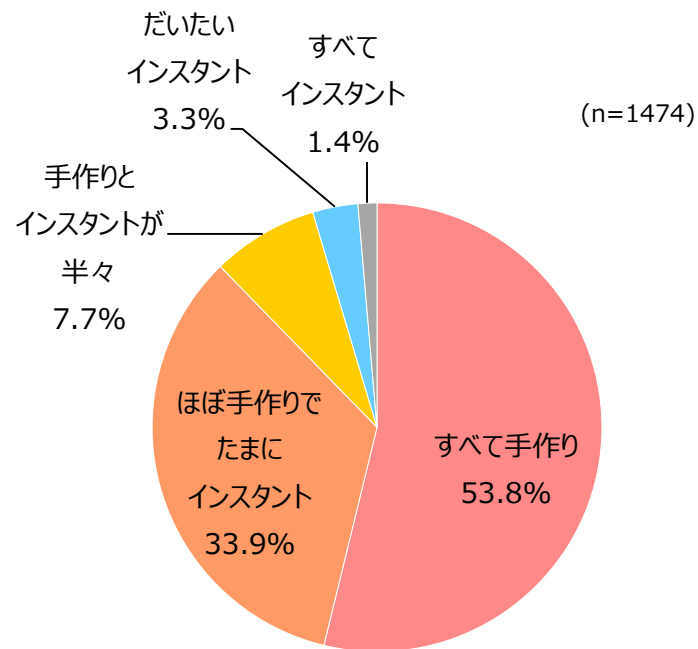


Q1.あなたが自宅の食事で味噌汁を飲む頻度は？



Q2.自宅で味噌汁を飲む場合、どのような味噌汁が多いですか？

※自宅で味噌汁は飲まない人を除く

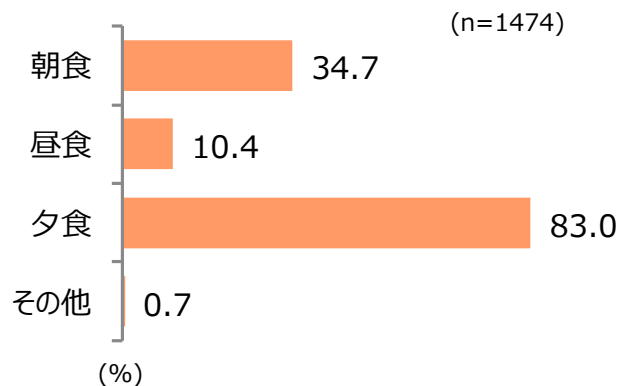




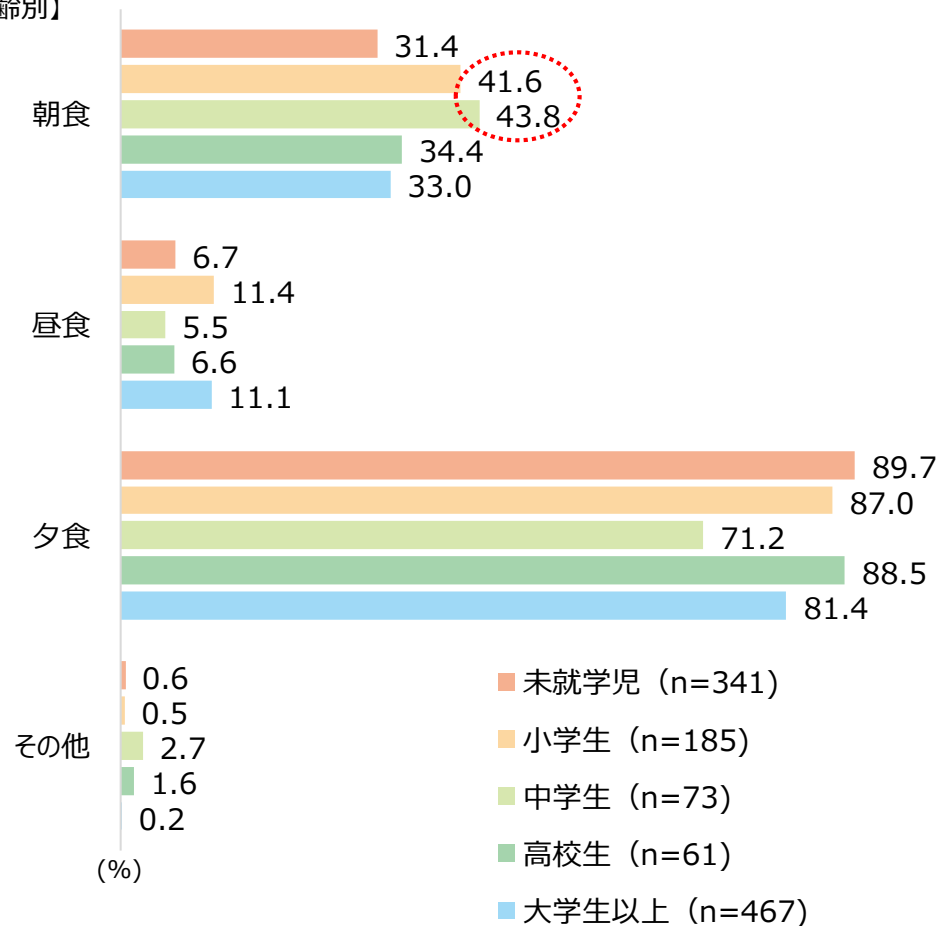
Q3. 自宅で味噌汁を飲む場合、いつ飲むことが多いですか？ (複数選択)

※自宅で味噌汁は飲まない人を除く

【全体】



【未子学齢別】



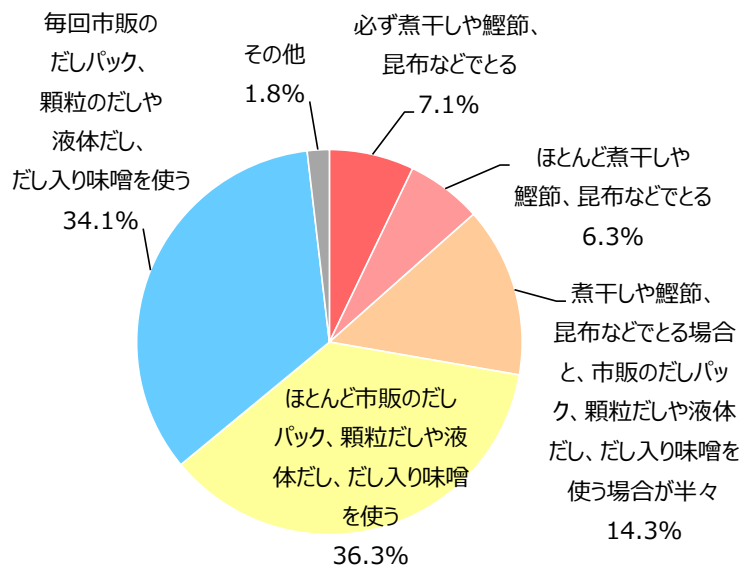


Q4. 手作り味噌汁の場合、だしはどうしていますか？

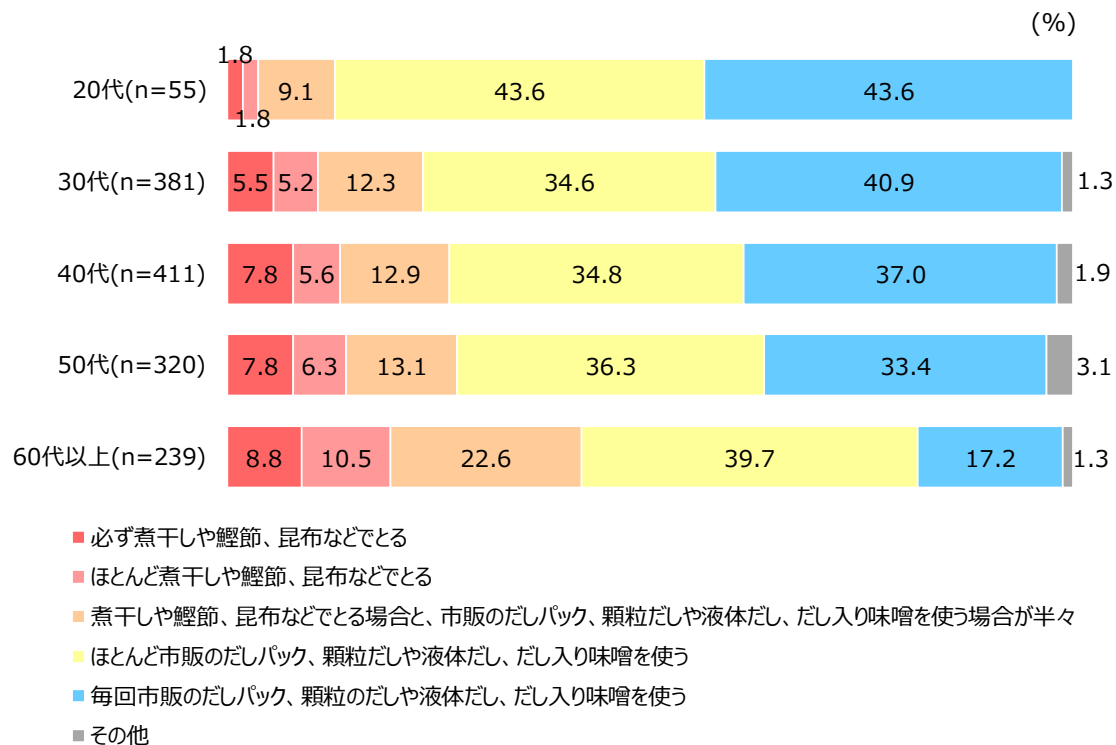
※Q2で「だいたいインスタント」「すべてインスタント」と答えた人を除く

【全体】

(n=1406)



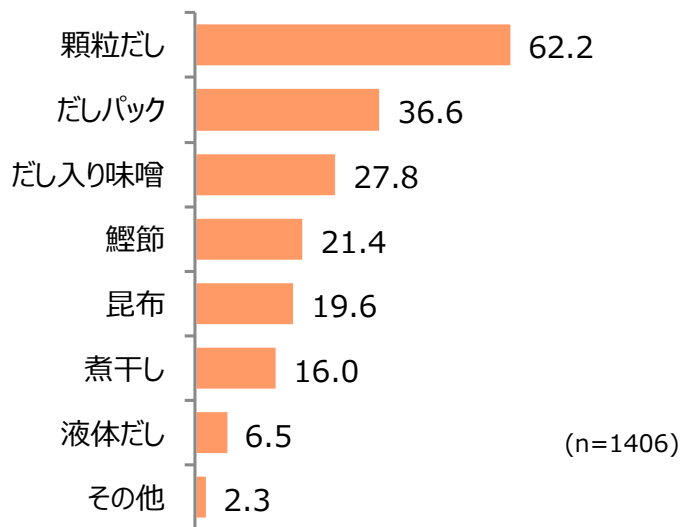
【年代別】





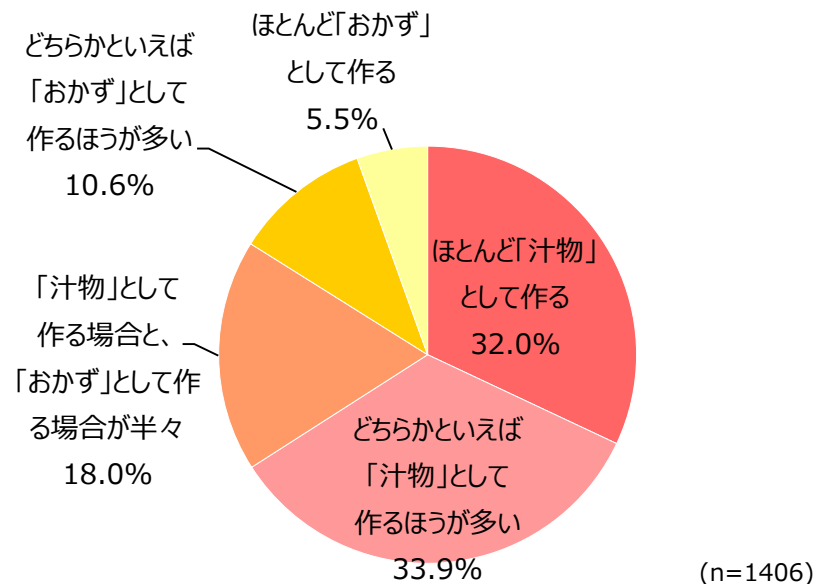
Q5.味噌汁を作る際、具体的にどのだしを使っていますか？(複数選択)

※Q2で「だいたいインスタント」「すべてインスタント」と答えた人を除く



Q6.「汁物(具は1、2つ程度)」として作る場合と、「具たくさんに、おかずの1品」として作る場合、どれくらいの割合ですか？

※Q2で「だいたいインスタント」「すべてインスタント」と答えた人を除く





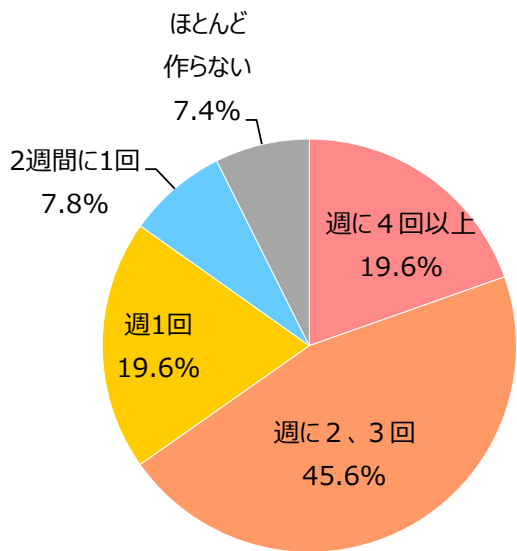
Q7.我が家ならではの、お気に入りの味噌汁はありますか？

年齢	我が家のお気に入り味噌汁
26	サバ缶とキムチをいれた味噌汁が美味しいです。サバ缶は、汁まで全ていれませんが、生臭さがありません。味噌ととても合います。
29	味噌ラーメン風にした味噌汁が好きです ニンニク、ごま、バター、もやし入れます
29	トマトにゴマ油 (卵もかきたまに入れて入れるとgood)
29	みょうがときゅうりを味噌と混ぜて、ボール状にまるめて、ラップでつつわで凍らせて保冷剤のかわりに弁当へいれて持って行く！ 持つしオススメ
29	ベーコンを入れることがあります。最初に炒めて油を出し、その後は通常通り水を入れてお味噌汁を作ります。ベーコンの旨みが出ておいしいです。
29	栄養アップのためにすりごまを入れたごま味噌汁
31	便秘予防、健康のために、MCTオイルを大匙1 入れています。
31	子供にセロリを食べさせたくて、そのままでは無理だったので、じっかで昔私に出されて凄く美味しかった、味噌汁の中のセロリってのを思い出して、食べさせたら大好評！ それ以来、セロリ入り味噌汁は結構な頻度で出ます！
31	夏限定でトマトとモロヘイヤの冷製味噌汁
32	たきおかずを食べてくれないので千切り大根やひじきを入れたり、干しきのご例えはしめじ、舞茸など入れてみたりします。味噌は塩分高いのできな粉を入れて濃くしてます！
33	味噌汁は塩分が気になるので、だしの出る玉ねぎやネギなどを具に使うと、味噌が少なくてもだしがいい感じに出て美味しく頂けます♪
34	しゃぶしゃぶや茹で鶏の残り汁を出汁として使っています。具がシンプルでもコクが加わり美味しくなります。
34	チーズを入れる！ 野菜も入れ、同じ発酵食品で案外合うし伸びるので子供が喜ぶ！
34	塩分が気になるので、具沢山にして汁が少なくなるようにしています。きのこ類を多めに入れると、旨みが出るので味噌が少なめでも十分美味しいです。
35	ミニトマトと大葉と粉チーズを少々入れます。洋風みそ汁でおいしいです！
36	仕事が忙しくてなかなか品数が作れないので野菜多目に入れます。キャベツなんかも入れてみたり。半熟卵を入れるのも美味しいです。
37	カレー、シチュー用のA5ランクの牛肉を入れること
37	茗荷のお味噌汁は季節限定ですが、お気に入りです。風邪の時期には酒かすをいれるのが、我が家流です。
37	野菜があまり好きじゃない子供の為、具沢山味噌汁にして野菜を摂ってもらうようにしてる。
38	便秘気味の我が家はヨーグルトを混ぜて朝食時は乳酸菌味噌汁が定番
39	ごま油で炒めたナスと天かす
39	主に朝ごはんを作る事が多いのですが、茄子(細切りにすり)と素麺と刻みねぎをいれておかず味噌汁にします。お腹に優しく、主人が飲み過ぎた時などにも良いです。
40	春はクレソンを入れる
40	火を止めて器によそう直前に、1人当たり大さじ1ほどヨーグルトを入れる。発酵食品のダブルパワーですが、熱が入ることによりヨーグルトがチーズのようになって、コクがありおいしい
41	ごま油とニンニクチューブで具材を炒めて、それから水を入れ、出汁を入れ、味噌汁を作る時があります。これは我が家ならではのかなーと思います。
42	酒粕を小分けにしたものを冷凍保存して、毎日の味噌汁に入れていきます。
42	減塩のため味噌を少なめにしていますが味のアクセントとして家族それぞれの好みで生姜やニンニクワサビチューブやすりごまを入れています。
44	ほとんど朝食は、お味噌汁なので、子供が飽きてしまうので、豆乳をまぜたり、赤だしにしてみたりしています
44	冷凍保存している野菜なんでも (きのこ類、さつまいも、キャベツなど) 、お豆腐、ワカメが定番です
44	時々隠し味に少量のカレー粉を入れます。玉ねぎやじゃがいもなど、甘味の出る具ととても合います！
44	オクラを薄く輪切りにした物を火を止める間際に入れる。味噌汁がトロトロになる。隠し味と健康の為に酒粕を大さじ1杯入れる。
49	豚汁の具に豚肉を入れないで、代わりにツナを入れる。生姜の汁をいれると生臭無がない。
49	息子が帰省する日は好物の納豆汁を作ります。納豆をすりつぶし、最後に味噌と一緒にたっぷり加えます。
59	レンコンをすりおろして、とき卵でとじる。色は悪いがとろりとして寒い時期には体が温まる。
72	スダチの時期になると、スダチ酢を絞ります。

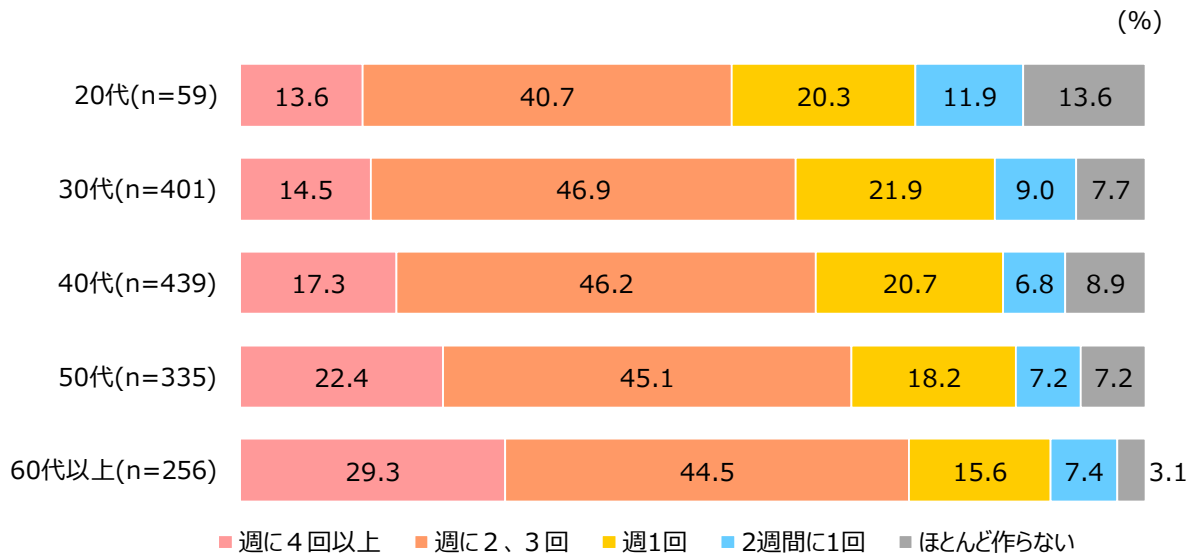


Q8.味噌汁以外で、だしを使う料理(煮物など)を、どれくらいの頻度で作りますか?

【全体】



【年代別】

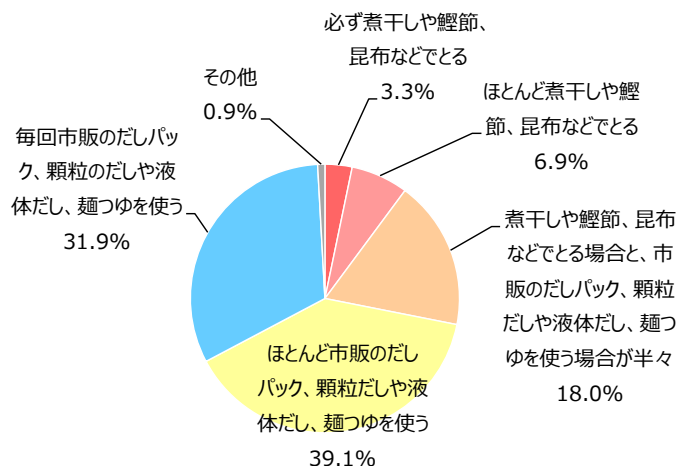




Q9. 味噌汁以外で、だしを使う料理(煮物など)を作る際、だしはどのように用意しますか？

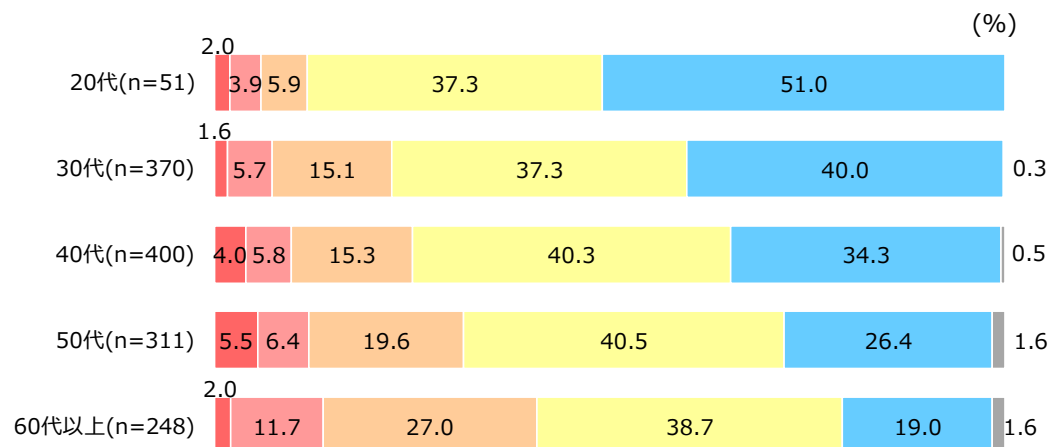
※Q8で「ほとんど作らない」と答えた人を除く

【全体】



(n=1380)

【年代別】

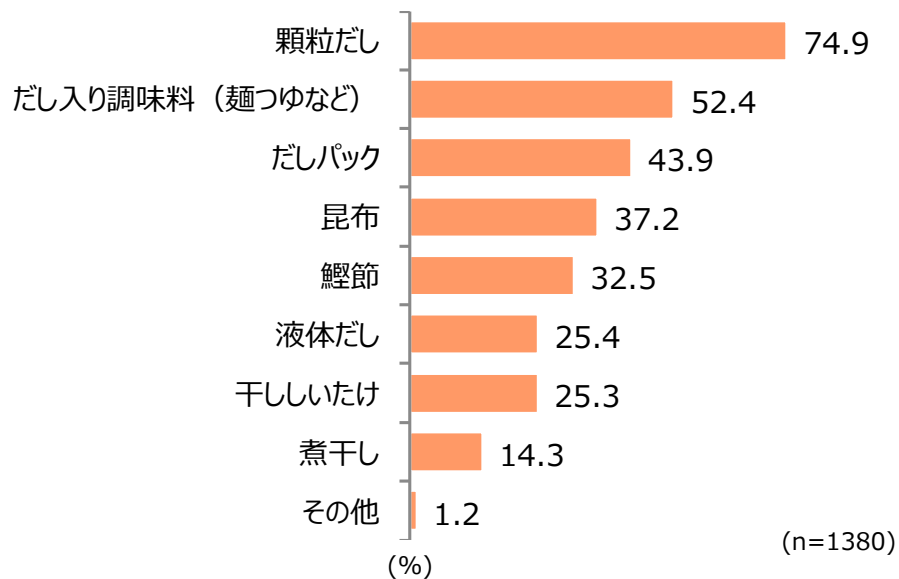


- 必ず煮干しや鰹節、昆布などでとる
- ほとんど煮干しや鰹節、昆布などでとる
- 煮干しや鰹節、昆布などでとる場合と、市販のだしパック、顆粒だしや液体だし、麵つゆを使う場合が半々
- ほとんど市販のだしパック、顆粒だしや液体だし、麵つゆを使う
- 毎回市販のだしパック、顆粒のだしや液体だし、麵つゆを使う
- その他



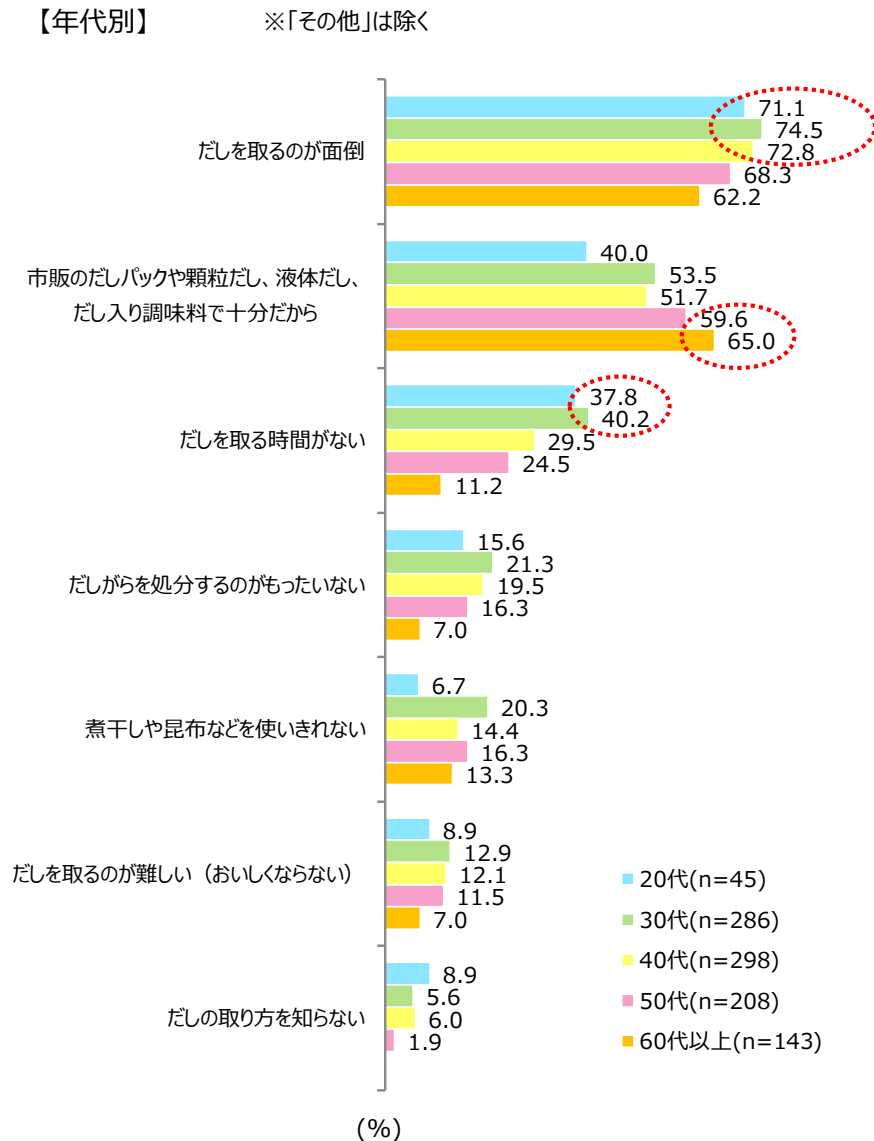
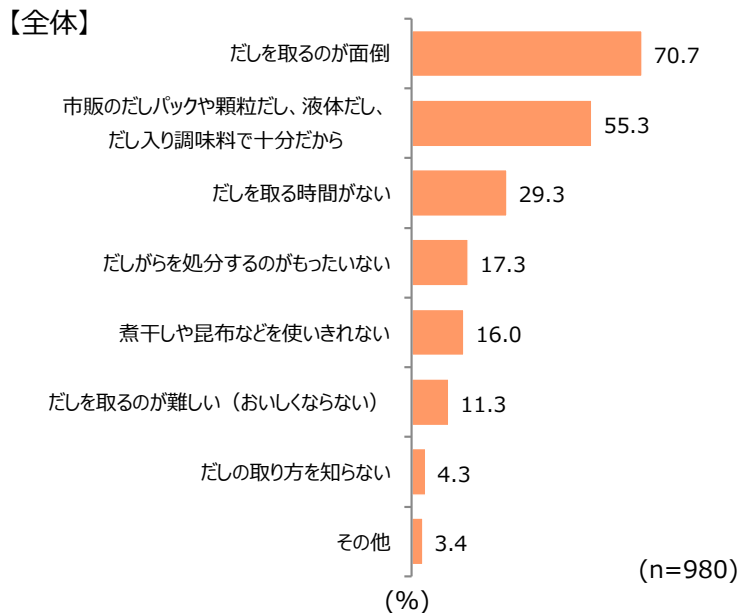
Q10.あなたが普段、料理に使っているだしを、すべて選んでください。(複数選択)

※Q8で「ほとんど作らない」と答えた人を除く





Q11. ほとんど、または毎回市販のだしを使っている人、その理由を教えてください。(複数選択)





Q12. 自分でだしを取る人、その理由を教えてください。(複数選択)

※Q9で「必ず煮干しや鰹節、昆布などでとる」「ほとんど煮干しや鰹節、昆布などでとる」「煮干しや鰹節、昆布などでとる場合と、市販のだしパック、顆粒だしや液体だし、
麵つゆを使う場合が半々」と答えた人が回答

