男性の料理 実態調査

■ 料理する男性は８割超。「週に１日以上」が約５割
■ 男性が料理をする理由は、「妻や家族、恋人を喜ばせたいから」35％でトップ
■ 男性の約６割、女性の約９割が「料理ができる男はカッコイイ」
■ 男性の得意料理は
　１位：「チャーハン(54％)」、２位：「カレー（53％)」、３位：「野菜炒め（45％)」

2008 年 10 月 31 日
株式会社マクロミル
（証券コード：東証一部 3730）

株式会社マクロミル（本社：東京都港区、社長：辻本秀幸）は、全国 20～59 才以下の男性を対象に、「男性の料理 実態調査」を実施いたしました。調査手法はインターネットリサーチ。調査期間 2008 年 10 月 17 日（金）～10 月 18 日（土)。有効回答数は 516 名から得られました。
※比較参考を目的として女性に対しても「料理に関する調査」を行いました。（有効回答 312 名）

【調査結果概要】

【１】料理をする男性は８割超。「週に１日以上」が約５割

全国 20～59 才の男性を対象に、料理をするかどうかを尋ねたところ、年に数回という人も含めて８割超(84%)が「料理をしている」と回答しました。そのうち、「ほぼ毎日」料理をする人は 10%、「週に 4～5 日程度」が 7%、「週に 2～3 日程度」が 17%、「週に 1 日程度」が 16%と、合計で週に 1 日以上料理をする人は 49%と約半数を占めています。

料理を始めたきっかけは「お金の節約を意識して」が 36%で最も多く、次いで「趣味のひとつにしたくて」が 33%、「家事への参加を考えて」が 29%となっています。

【２】料理をする理由は、「妻や家族、恋人を喜ばせたいから」が 35％でトップ

料理をする男性に、料理をする理由について尋ねたところ、「妻や家族、恋人を喜ばせたいから」が 35%でトップとなりました。次いで「料理をすることが好きだから」が 34%、「節約になるから」が 32%と、それぞれ 3 割以上を占めています。

年代別にみると、20 代では約半数の 47%が「節約になるから」と回答しており、料理を始めたきっかけも、現在料理をしている理由も“節約”が大きなポイントとなるようです。

【３】男性の約６割、女性の約９割が「料理ができる男はカッコイイ」

料理に対する考え方を男性に尋ねたところ、「料理は男性もできた方がいい」は 89%、「料理をすることが好きだ」は 64%、「料理ができる男はカッコイイ」は 59% が“そう思う(そう思う+どちらかといえばそう思う)”と回答しており、料理をポジティブに捉えている男性が目立ちました。

女性の参考データを見ると、「料理は男性もできた方がいい」に関しては“そう思う”と回答した女性が 95%となりました。また「料理ができる男はカッコイイ」についても、“そう思う”と回答した女性は約 9 割（87%）で、女性から見ても男性の料理は好感度が高いようです。

【４】男性の得意料理は
１位:「チャーハン（54％）」、２位:「カレー（53％）」、３位「野菜炒め（45％）」

男性に得意料理を尋ねたところ、1 位が「チャーハン」で 54%、2 位が「カレー」で 53%、3 位は「野菜炒め」で 45%となりました。そのほか、パスタやラーメン、卵焼きが 3 割を超えています。

「男性の料理 実態調査」

【調査結果詳細】

■調査概要

調査方法：	インターネットリサーチ					
調査地域：	全国					
調査対象：	20 才以上 59 才以下の男性（マクロミルモニタ会員）					
有効回答数：		20 代	30 代	40 代	50 代	合計
	男性	129s	129s	129s	129s	516s
	［参考データ］ 女性	78s	78s	78s	78s	312s
調査日時：	2008 年 10 月 17 日（金）～10 月 18 日（土）					
調査機関：	株式会社マクロミル					

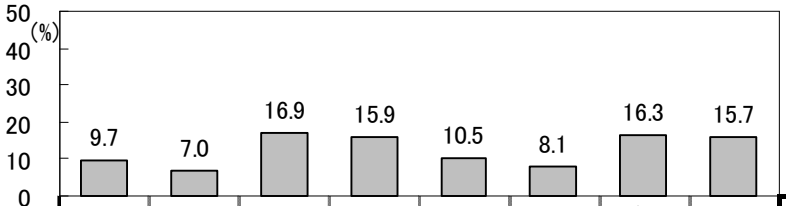
Ⅰ料理の実態について

■ 料理をする男性は 8 割超。「週に 1 日以上」が約 5 割

全国 20～59 才の男性を対象に、料理をするかどうかを尋ねたところ、年に数回という人も含めて 8 割超(84%)が「料理をしている」と回答しました。そのうち、「ほぼ毎日」料理をする人は 10%、「週に 4～5 日程度」が 7%、「週に 2～3 日程度」が 17%、「週に 1 日程度」が 16%と、合計で週に 1 日以上料理をする人は 49%と約半数を占めています。

年代別に見ると‘週に 1 日以上’料理する男性は、20 代が 57%と最も多くなっています。
同居形態別にみると、共働き家庭では‘週に 1 日以上’料理する男性が 50%、非共働き家庭では 32%と、非共働き家庭に比べ共働き家庭のほうが 20 ポイント近く高い割合になっています。
また、一人暮らしの男性では‘週に 1 日以上’が 79%と約 8 割を占めています。(図 1)

【図1】料理をする頻度
Q.あなたは、料理をしますか。また、料理をする方はどのくらいの頻度で料理をしますか。
※この場合の「料理をする」は、「米を炊く」「パンを焼く」のみではなく、「調理する」ことを意味します。
※飲食店にお勤めの方など、お仕事で料理をする場合は除いてお考えください。

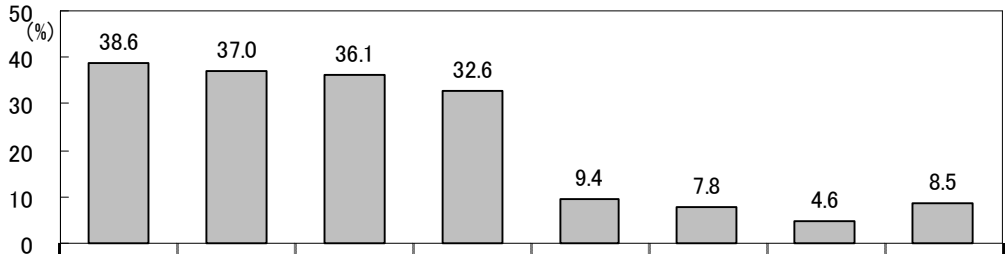


		ほぼ毎日	5～4日程度週に	3～2日程度週に	週に1日程度	3～2日程度月に	月に1日程度	年に数回	全くしない	週に1日以上
全体(n=516)		9.7	7.0	16.9	15.9	10.5	8.1	16.3	15.7	49.4
年代別	20代(n=129)	10.9	10.9	17.8	17.1	5.4	7.8	16.3	14.0	56.6
	30代(n=129)	12.4	5.4	16.3	10.9	12.4	9.3	16.3	17.1	45.0
	40代(n=129)	10.1	4.7	14.7	20.2	11.6	9.3	17.1	12.4	49.6
	50代(n=129)	5.4	7.0	18.6	15.5	12.4	6.2	15.5	19.4	46.5
同居形態	配偶者と同居(非共働き)(n=134)	2.2	2.2	13.4	14.2	17.2	10.4	17.9	22.4	32.1
	配偶者と同居(共働き)(n=143)	8.4	4.9	16.1	20.3	9.8	10.5	17.5	12.6	49.7
	未婚で母親と同居(n=102)	6.9	3.9	16.7	12.7	10.8	7.8	24.5	16.7	40.2
	一人暮らし(n=108)	21.3	16.7	24.1	16.7	2.8	1.9	4.6	12.0	78.7
	その他(n=29)	17.2	13.8	10.3	10.3	10.3	10.3	17.2	10.3	51.7

■ 男性が料理をするのはどんなときか、「日常的に行っている」が 39%で最多。「家族やパートナーの体調が悪いとき」が 37%、「趣味として作りたくなったとき」が 36%

どのようなときに料理をするか尋ねたところ、「日常的に行っている」が 39%で最も多く、次いで「家族やパートナーの体調が悪いとき」が 37%、「趣味として作りたくなったとき」が 36%となりました。（図 2）

【図2】どのようなときに料理をするか＜ベース：料理をする人(n=435)＞
Q.あなたは、どのようなときに料理をしますか。(複数回答)



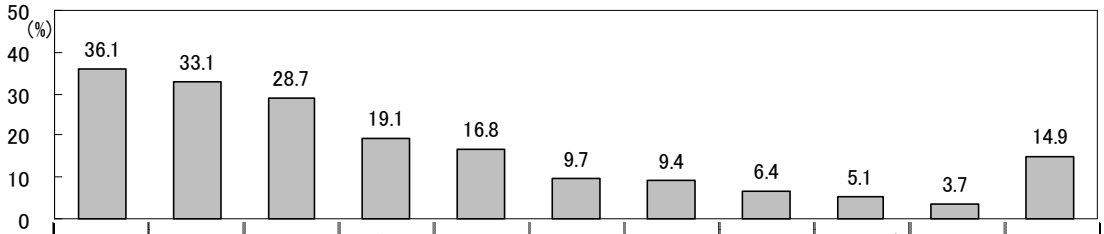
		日常的に行っている	家族やパートナーの体調が悪いとき	趣味として作りたくなったとき	妻や母親の不在時に	記念日、誕生日などのお祝いのとき	ホームパーティなど友人が集まったとき	お弁当の準備	その他
全体(n=435)		38.6	37.0	36.1	32.6	9.4	7.8	4.6	8.5
年代別	20代(n=111)	39.6	29.7	35.1	24.3	13.5	8.1	4.5	5.4
	30代(n=107)	35.5	48.6	34.6	38.3	13.1	10.3	4.7	10.3
	40代(n=113)	40.7	35.4	37.2	31.9	6.2	8.8	5.3	10.6
	50代(n=104)	38.5	34.6	37.5	36.5	4.8	3.8	3.8	7.7

■ 料理を始めたきっかけは「お金の節約を意識して」が 36%。20 代の男性は、約半数（46%）が節約を意識して料理を始める

料理を始めたきっかけについて尋ねたところ、「お金の節約を意識して」が 36%で最も多くなりました。次いで「趣味のひとつにしたくて」が 33%、「家事への参加を考えて」が 29%となりました。

年代別に見ると、20 代で約半数の 46%が「お金の節約を意識して」料理を始めたと回答しており、他の年代に比べると高い割合になっています。（図 3）

【図3】料理を始めたきっかけ＜ベース：料理をする人(n=435)＞ （複数回答）
Q.あなたが、料理を始めたきっかけとして、あてはまるものをお知らせください。



		お金の節約を意識して	趣味のひとつにしたくて	家事への参加を考えて	家にいる機会が増えたため	健康を意識して	新聞・本・雑誌の記事・特集をみて	テレビの料理番組をみて	女性に料理を食べてもらいたい	ブログやインターネットをみて	家族、友人にすすめられて	その他
全体(n=435)		36.1	33.1	28.7	19.1	16.8	9.7	9.4	6.4	5.1	3.7	14.9
年代別	20代(n=111)	45.9	38.7	26.1	19.8	20.7	9.0	13.5	9.9	2.7	2.7	9.0
	30代(n=107)	36.4	30.8	35.5	13.1	15.0	9.3	8.4	9.3	4.7	4.7	12.1
	40代(n=113)	30.1	31.9	28.3	17.7	15.9	8.0	6.2	3.5	6.2	3.5	19.5
	50代(n=104)	31.7	30.8	25.0	26.0	15.4	12.5	9.6	2.9	6.7	3.8	19.2

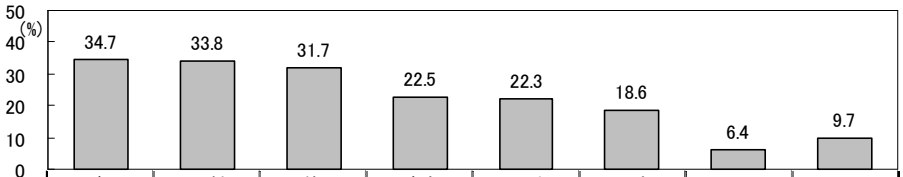
■ 料理をする理由は、「妻や家族、恋人を喜ばせたいから」が 35%でトップ

料理をする男性に、料理をする理由について尋ねたところ、「妻や家族、恋人を喜ばせたいから」が 35%でトップとなりました。次いで「料理をすることが好きだから」が 34%、「節約になるから」が 32%と、それぞれ 3 割以上を占めています。

年代別にみると、20 代では約半数の 47%が「節約になるから」と回答しており、料理を始めたきっかけも、現在料理をしている理由も、20 代の男性にとっては“節約”が大きなポイントとなるようです。

同居形態別にみると、非共働き家庭では「妻や家族、恋人を喜ばせたいから」が 60%と共働きの家庭に比べ 10 ポイント高くなっています。また、一人暮らしの男性では「お金の節約になるから」が 73%、「外食に比べ健康的だから」が 44%と、それぞれ他層に比べ高い割合になっています。（図 4）

【図4】料理をする理由＜ベース：料理をする人(n=435)＞
Q.あなたが、料理をする理由にあてはまるものをお知らせください。(複数回答)



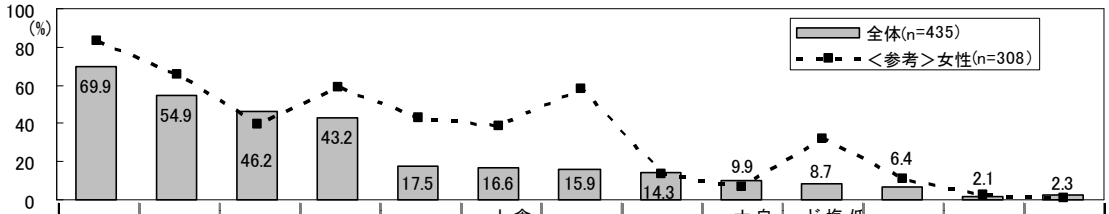
		妻や家族、恋人を喜ばせたいから	料理をすることが好きだから	節約になるから	自分で作った方がおいしいから	外食に比べ健康的だから	家事を役割分担しているから	外食に飽きたから	その他
全体(n=435)		34.7	33.8	31.7	22.5	22.3	18.6	6.4	9.7
年代別	20代(n=111)	30.6	27.9	46.8	21.6	27.0	11.7	8.1	5.4
	30代(n=107)	39.3	37.4	28.0	22.4	23.4	24.3	7.5	5.6
	40代(n=113)	37.2	37.2	27.4	21.2	19.5	17.7	5.3	11.5
	50代(n=104)	31.7	32.7	24.0	25.0	19.2	21.2	4.8	16.3
同居形態	配偶者と同居(非共働き)(n=104)	59.6	39.4	14.4	19.2	12.5	17.3	2.9	7.7
	配偶者と同居(共働き)(n=125)	49.6	35.2	18.4	19.2	17.6	28.8	5.6	15.2
	未婚で母親と同居(n=85)	18.8	35.3	29.4	27.1	15.3	21.2	4.7	11.8
	一人暮らし(n=95)	8.4	27.4	72.6	26.3	44.2	1.1	14.7	3.2
	その他(n=26)	11.5	23.1	23.1	23.1	26.9	30.8	0.0	7.7

■ 料理をする際の重視ポイントは、「簡単にできる」が 7 割

料理をする際、重視しているポイントについて尋ねたところ、「簡単にできる」が 70%で最も多く、次いで「短時間でできる」が 55%、「自分好みの味にする」が 46%となりました。

年代別にみると、20 代では「簡単にできる」が 78%、「短時間でできる」が 69%と、他の年代より高い割合となっています。男女で比較すると、女性の方が重視ポイントは多くなっていますが、「自分好みの味にする」は男性の方が高い割合になっています。（図 5）

【図5】料理をする際の重視ポイント＜ベース：料理をする人(n=435)＞
Q.あなたが料理を作る際、何を重視しますか。(複数回答)



		簡単にできる	短時間でできる	自分好みの味にする	安くできる	旬の食材を使う	食べてくれる人の好みの味にする	栄養バランス	調味料や食材にこだわる	自分のオリジナル料理を作ること	低カロリー、塩分控えめなど健康的であること	スタミナが付く	その他	特にない
全体(n=435)		69.9	54.9	46.2	43.2	17.5	16.6	15.9	14.3	9.9	8.7	6.4	2.1	2.3
年代別	20代(n=111)	77.5	68.5	36.9	48.6	12.6	15.3	16.2	10.8	9.9	8.1	7.2	0.0	2.7
	30代(n=107)	74.8	52.3	48.6	45.8	18.7	15.9	12.1	14.0	10.3	5.6	7.5	1.9	0.9
	40代(n=113)	62.8	47.8	49.6	35.4	16.8	15.9	13.3	16.8	8.0	8.8	7.1	1.8	1.8
	50代(n=104)	64.4	51.0	50.0	43.3	22.1	19.2	22.1	15.4	11.5	12.5	3.8	4.8	3.8
＜参考＞女性(n=308)		83.1	65.3	39.6	59.1	42.9	38.3	58.1	13.3	7.1	32.1	10.7	2.3	0.6

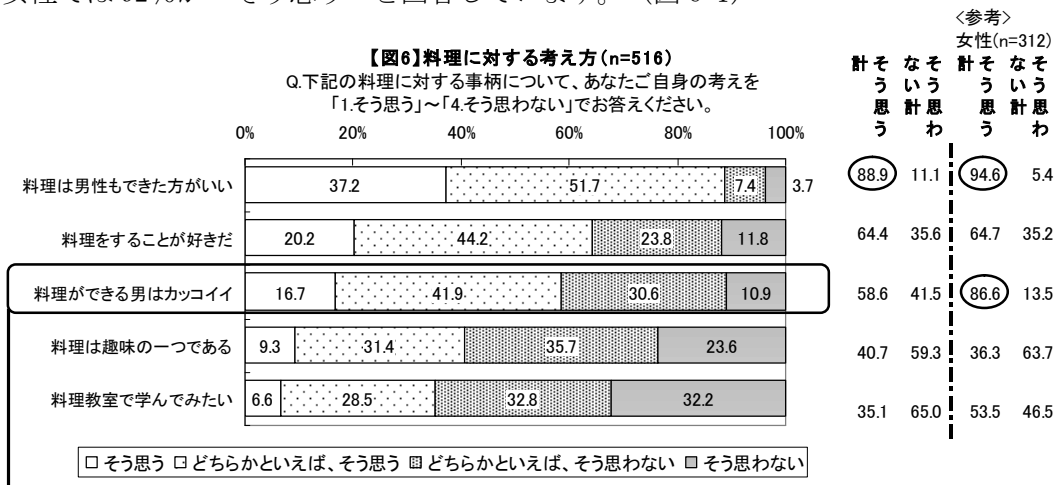
Ⅱ　料理に対する考え方・意識について

■　男性の約 6 割、女性の約 9 割が「料理ができる男はカッコイイ」

料理に対する考え方を男性に尋ねたところ、「料理は男性もできた方がいい」は 89%、「料理をすることが好きだ」は 64%、「料理ができる男はカッコイイ」は 59% が“そう思う(そう思う+どちらかといえばそう思う)”と回答しており、料理をポジティブに捉えている男性が目立ちました。

女性の参考データを見ると、「料理は男性もできた方がいい」に関しては“そう思う”と回答した女性が 95%となりました。また「料理ができる男はカッコイイ」についても、“そう思う”と回答した女性は約 9 割（87%）で、女性から見ても男性の料理は好感度が高いようです。（図 6）

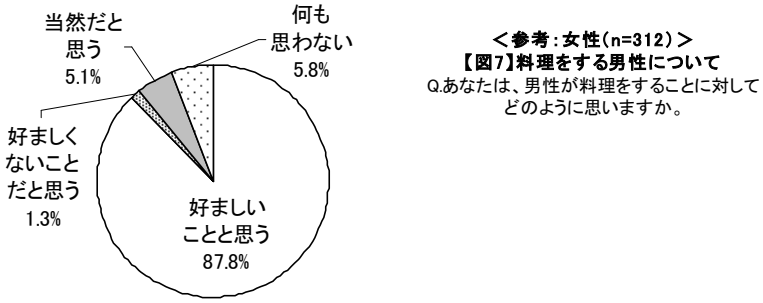
年代別にみると、男女とも若年層ほど「料理ができる男はカッコイイ」と思うひとが多く、20 代では男性で 78%、女性では 92%が“そう思う”と回答しています。（図 6-1）



【参考データ】

■ 女性の約 9 割が「 男性が料理をすること」 を“好ましいことと思う”と回答

全国 20～59 才の女性を対象に、「男性が料理をすること」をどのように思っているか尋ねました。“好ましいことと思う”が約 9 割（88%）を占め、否定的に思っている女性は 1%にとどまりました。（図 7）

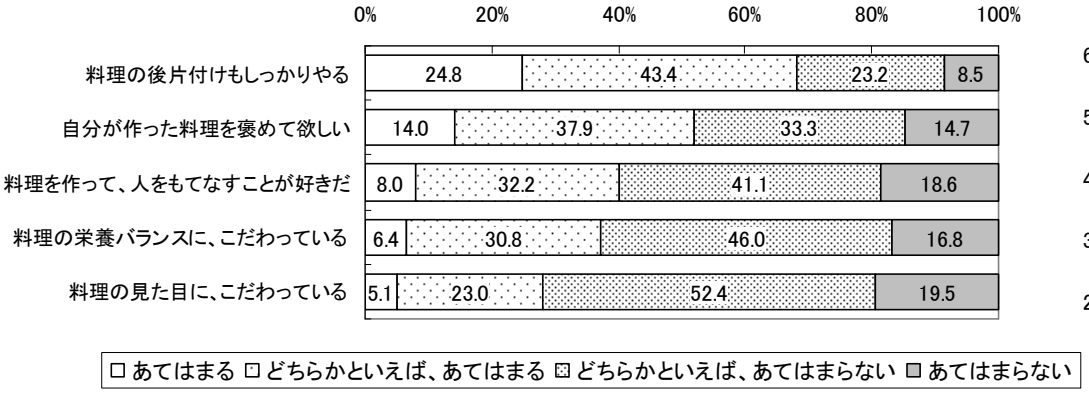


■　約７割の男性が「料理の後片付けもしっかりやる」

料理に対する考え方や行動について尋ねたところ、約７割（68%）の男性が「料理の後片付けもしっかりやる」という項目について“あてはまる(あてはまる＋どちらかといえば、あてはまる)”と回答しています。

また、「自分が作った料理を褒めて欲しい」は 52%、「料理を作って、人をもてなすことが好きだ」は 40%の男性が“あてはまる”と答えています。（図 8）

【図8】料理に対する考え方　＜ベース：料理をする人(n=435)＞
Q下記の料理に関する項目に対して、ご自身の考えを
「1.あてはまる」～「4.あてはまらない」でお答えください。



	計あてはまる	計あてはまらない	〈参考〉女性(n=308) 計あてはまる	〈参考〉女性(n=308) 計あてはまらない
料理の後片付けもしっかりやる	68.2	31.7	80.5	19.5
自分が作った料理を褒めて欲しい	51.9	48.0	81.5	18.5
料理を作って、人をもてなすことが好きだ	40.2	59.7	42.9	57.1
料理の栄養バランスに、こだわっている	37.2	62.8	78.6	21.4
料理の見た目に、こだわっている	28.1	71.9	53.6	46.4

■ 男性の得意料理は
１位：「チャーハン(54%)」、２位：「カレー(53%)」、３位「野菜炒め(45%)」

男性に得意料理を尋ねたところ、１位が「チャーハン」で 54%、２位が「カレー」で 53%、３位は「野菜炒め」で 45%となりました。そのほか、パスタやラーメン、卵焼きが３割を超えています。

（図 9）

【図9】得意な料理＜ベース：料理をする人（n=435)＞
Q.あなたの得意料理は何ですか。(複数回答)

順位	料理名	%	順位	料理名	%
1	チャーハン	53.6	6	卵焼き	34.7
2	カレー	52.6	7	味噌汁	27.4
3	野菜炒め	44.6	8	鍋料理	24.4
4	パスタ	38.9	9	うどん	23.7
5	ラーメン	34.9	10	お好み焼き	23.2

■ 料理を作って喜んでもらえることを、嬉しいと感じる男性が多数

料理をする男性に、料理にまつわるエピソードを自由回答形式で具体的に記入してもらいました。その結果、調味料や隠し味にこだわっているという回答が多数あがったほか、中には、コース料理やお菓子作りをしたというコメントもあり、自分なりのこだわりを持って料理をしている様子がうかがえます。

また、自分が料理を作ることで、家族や恋人、友人に喜んでもらったことが嬉しいというエピソードも多くあがりました。（図 10）

【図10】料理にまつわるエピソード（自由回答一部抜粋）

あなたの料理にまつわるエピソードをご自由にご記入ください。	年齢（才）	未既婚	職業
友人でも彼女でも一緒に作ると仲が深まる気がする	21	未婚	学生
料理をするようになって醤油、みりん、砂糖、酒、みそ、生姜などの使い方を覚えたときにはその奥深さに感動した。	22	未婚	学生
恋人の誕生日に、内緒でケーキを作って喜ばせた。	23	未婚	公務員
隠し味にぜったいにんにくを使っている	25	未婚	学生
最近になって節約を心がけ、毎日食材を考えている。	25	未婚	公務員
子供と一緒に料理することが多く、いつもおいしいねっていってくれる	28	既婚	会社員
カレーに色々な隠し味(ex.チョコレート、ソース、ケチャップ・・・)を入れて味の変化を楽しんでいる	28	未婚	会社員
取り合えず一食に掛けるお金が1000円を超えない様にしている。	30	未婚	自営業
休日のお昼や記念日などは一緒に食事を作っている。 食べるときだけじゃなく作る段階からわいわい楽しめるし会話も弾むので楽しい。 パスタは簡単でおいしいのでよく作る	31	既婚	会社員
オムレツをうまく作りたいと格闘中。なかなか上達しない。	34	未婚	パート・アルバイト
初めてハンバーグを作った際、火加減が分からず外側が焦げて中身が生のままで不評だった。	36	既婚	その他
夫婦喧嘩の処方箋	40	既婚	公務員
休日の昼に何気なく作った”キムチ炒飯”が嫁に思いのほか好評で、その後何度もリクエストされ、嬉々として料理しております。	40	既婚	公務員
子供が市販のお菓子よりパパの作ったお菓子の方がおいしいと言ってくれた。 隠し味の洋酒を多めに使っている。	41	既婚	会社員
主に休日に料理をしている。朝食にホットケーキを焼いたり、チヂミやお好み焼き、肉料理をよく作っている。	43	既婚	会社員
自分で釣ってきた魚で、家族や友人をもてなすのが好き。 鯛の塩釜などは、最高の出来で、自分でも驚きました。	44	既婚	会社員
たまにするから良いのであって、頻繁にするものではない。特に最近そう思うので、作りたいなぁ…くらいでは腰を上げないようにした。男の料理をもてはやされたくないものです。	45	既婚	その他
たとえ簡単な料理でも気分転換になるし、喜んでくれるのがうれしい。	46	既婚	その他
同居している母が風邪をひいた時に、卵酒を作って喜んでくれた のが料理を作るきっかけになった。	47	未婚	その他
新婚当時のクリスマスイブにフランス料理のフルコースを作って喜ばれた。	48	既婚	会社員
子供が食べたいという料理は、妻の料理より、私の料理が多い	49	既婚	会社員
休みの昼食にチャーハンを作るとお父さんの作ったチャーハンは美味しいと言ってくれる。	50	既婚	会社員
料理だが、酒のつまみとして作っている。日本酒にあうつまみを色々考えて、又、つまみの本を購入してためしています。	53	既婚	会社員
調理をするのは楽しいが　後片付けが嫌い	56	未婚	その他
今は日本食の出しにこだわっています。夏野菜の煮物を楽しみました。結構料亭のアジっていわれます	58	既婚	公務員
新しいメニューをうまく出来た時にみんなに喜ばれた時 嬉しく思います。	59	既婚	自営業

【　株式会社マクロミル　会社概要　】

株式会社マクロミルは、さまざまな企業の商品やサービス等に対する消費者の声を、インターネットを活用して瞬時に集めるインターネット市場調査会社です。

国内 75 万人を超える独自調査モニタを調査対象として迅速なネットリサーチを行う「QuickMill」のほか、携帯電話を活用したモバイルリサーチ「MobileMill」、世界各国の消費者を対象にした海外市場調査「GlobalMill」など様々なネットリサーチサービスを展開しています。

社名	■株式会社マクロミル
本社	■東京都港区港南 2-16-1 品川イーストワンタワー11F　〒108-0075
ＵＲＬ	■www.macromill.com
設立	■2000 年 1 月 31 日
資本金	■9 億 3,035 万円　　※2008 年 6 月末現在
上場取引所	■東証一部　（　証券コード：3730　）
代表者	■代表取締役社長　辻本　秀幸
従業員数	■264 名　※2008 年 10 月末現在
事業内容	■インターネットを活用した市場調査（ネットリサーチ）

―― 本件に関するお問い合わせ先 ――

株式会社マクロミル　広報担当：大野・関・西沢
東京都港区港南 2-16-1　品川イーストワンタワー11F　〒108-0075
TEL:03-6716-0707　FAX:03-6716-0701　E-mail:press@macromill.com

《　引用･転載時のクレジット表記のお願い　》

本リリースの引用・転載の際は、必ずクレジットを明記していただきますようお願い申し上げます。
＜例＞「インターネット調査会社のマクロミルが実施した調査結果によると･･･」