

～鍋とコミュニケーションに関する意識調査～
半数以上が鍋料理は「家族全員で」
鍋料理の食事時間は普段の食事より平均「37.1分」長く
20代にとって鍋料理は、「コミュニケーション」ツール
年代が上がるにつれて“ヘルシーさ”に関心

エバラ食品工業株式会社（本社：神奈川県横浜市、代表取締役社長：宮崎 遵）は、最盛期における鍋の実態を調べるため、20代～60代の女性1500名を対象として、「鍋とコミュニケーションに関する意識調査」を実施しました。調査結果は以下の通りです。

調査結果ダイジェスト

- 2012年9月～11月で鍋料理を食べた回数は、平均「5.6回」。
鍋料理が好きな人は2日に1回が鍋の日!? 3か月間で50回食べているとの回答も。
- 去年と比べて鍋料理が増えた理由、若年層では鍋を通じた“コミュニケーション”を重視の傾向。
一方、年代が上がるにつれて“ヘルシーさ”に関心。
- 鍋料理を今後食べる予定の頻度は「週1～2回」と半数近い44.9%が回答。
鍋料理を家でしか食べない人が半数以上。
- 鍋料理を作るのは、「温まりたい時」や「家族が集まる時」など、家族と心身ともに温まりたい時。
- 家族が集まった時に家で食べる食事は「鍋料理」が66.8%で圧倒的。
特に関西では8割近くが回答。年代別では、20代の鍋食率が最も高い。
- 半数以上の女性が、鍋料理の食事時間は普段の食事より平均「37.1分」長くなると回答。
特に関西では長くなる傾向が強く、冬の天気図同様「西高東低」の傾向。
- 冬シーズン以外にも鍋料理を食べる人は8割。
真夏でも1割以上が鍋を食べる！特に、30代、中部・九州エリアで高めの結果に。
- この冬の初体験鍋は「キムチ鍋」！韓国系鍋に注目！！

この調査に関して、聖徳大学児童学部・同大学院兼任講師である室田洋子氏に専門家の観点から監修して頂きました。詳細については、12ページ以降をご覧ください。

エバラ食品は「こころ、はずむ、おいしさ。」の実現を目指し、鍋料理の可能性を広げ、鍋を通年の家庭料理にしていきたいと思います。

本件に関するお問い合わせ

■ 報道関係の方のお問い合わせ
エバラ食品 東京広報事務局（共同PR内）
電話 03-3571-5236 FAX 03-3574-9364
E-mail ebarapr@kyodo-pr.co.jp

■ お客様のお問い合わせ
エバラ食品 お客様相談室
電話 0120-892-970（フリーダイヤル）

エバラ食品のモバイルレシピ

新商品情報や
おすすめレシピを
公開しています。



<http://m.ebarafoods.com/>

■ 調査概要

【調査名】： 鍋とコミュニケーションに関する意識調査

【調査方法】： WEB モニターによるアンケート

【対象】： 20～60 代女性

【実施期間】： 2012 年 11 月 29 日～12 月 2 日

【サンプル数】： 1500 人

		年代				
		20代	30代	40代	50代	60代
エリア	東北(北海道含む)	50	50	50	50	50
	関東	50	50	50	50	50
	中部	50	50	50	50	50
	関西	50	50	50	50	50
	中国・四国	50	50	50	50	50
	九州(沖縄含む)	50	50	50	50	50

【監修】： 聖徳大学児童学部・同大学院兼任講師 室田洋子

※ 次ページ以降に記載しているグラフの%値は小数点以下第 2 位を四捨五入しているため、合計が 100%にならない場合があります。

■室田 洋子（むろた・ようこ）氏 プロフィール



聖徳大学児童学部・同大学院兼任講師

聖徳大学児童学部・同大学院兼任講師。専門は発達・臨床心理学（臨床心理士）。お茶の水女子大学卒業・同大学院修了。桜美林大学講師、青葉学園短期大学教授を経て 2003 年より聖徳大学・大学院教授。2011 年退官。

現在 聖徳大学児童学部・同大学院兼任講師。

大学の教員に並行して教育相談・心理臨床活動を継続（東京都杉並区立済美教育研究所・横浜市緑区緑保健所の教育相談・発達相談は 20 年余行った。現在はフィッシャー教育相談室を主宰）。東京都在住。

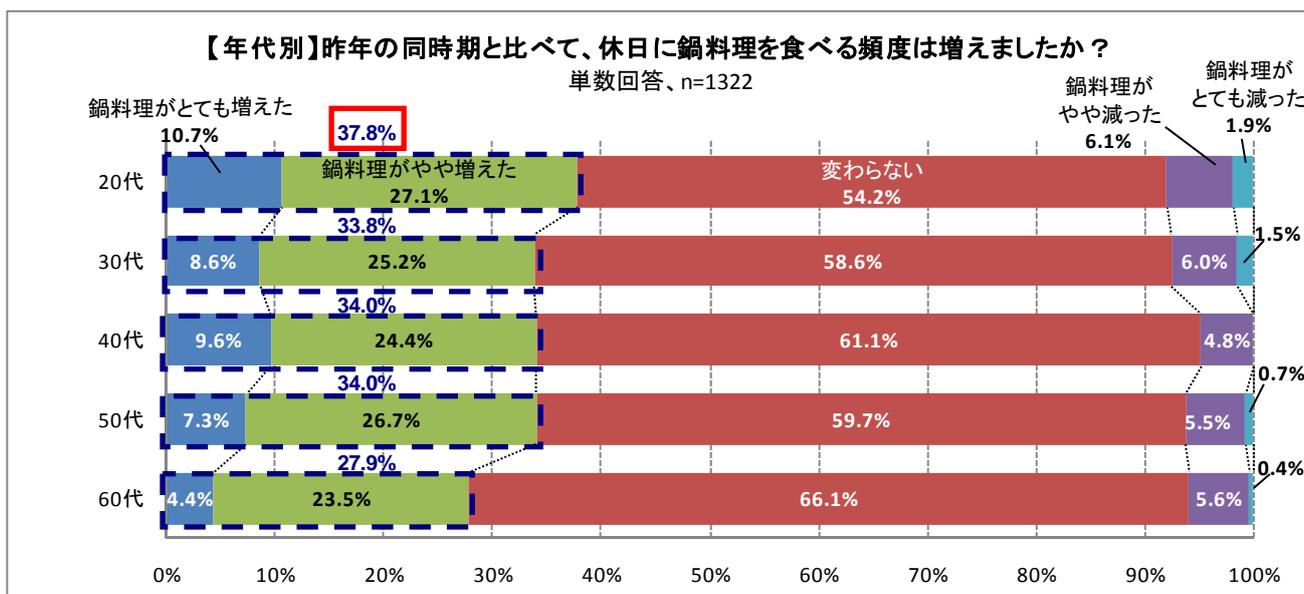
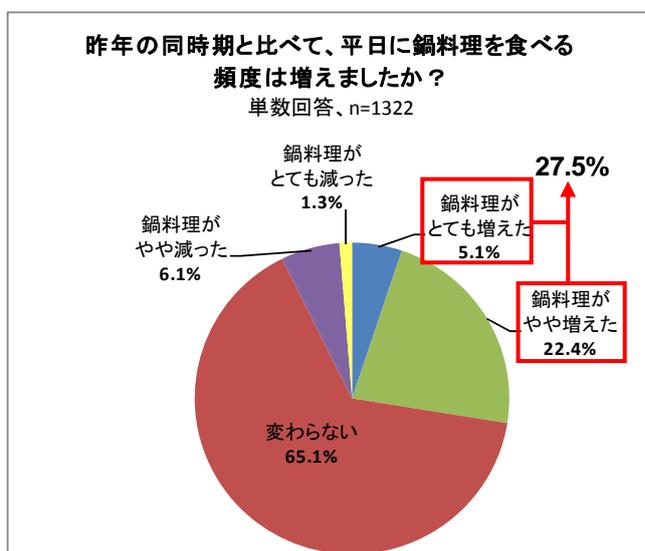
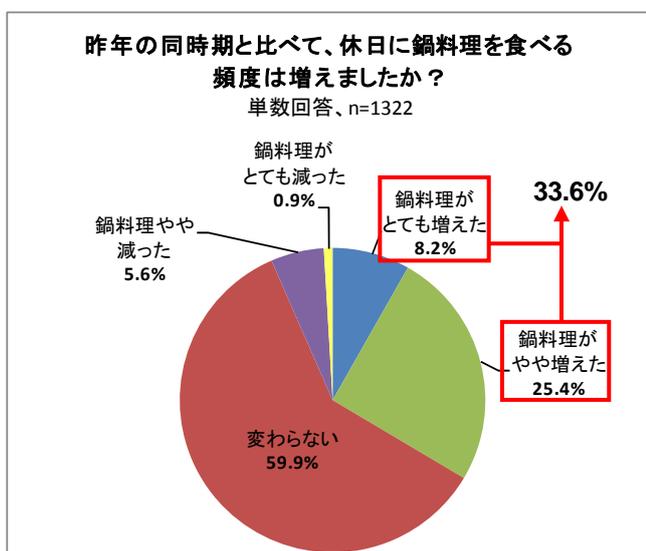
「みんなで食べる楽しい子どもの食生活」（合同出版）、
「食卓の力で子どもが変わった！」（カンゼン）、「心を癒す食卓」、
「心を育てる食卓」、「食卓から見える子どもの心・家族の姿」
（以上、芽ばえ社）などの著書の他、新聞の連載等多数。

1. 2012年9月～11月で鍋料理を食べた回数は、平均5.6回。

鍋料理が好きな人は2日に1回が鍋の日！？ 3か月間で50回食べているとの回答も。

2012年9月から11月の期間で鍋料理を食べた回数を聞いたところ、平均で「5.6回」食べたという結果になりました。最高では、3か月の期間で「50回」食べたという回答も見られ、2日に1回以上鍋料理を食べている人もいます。

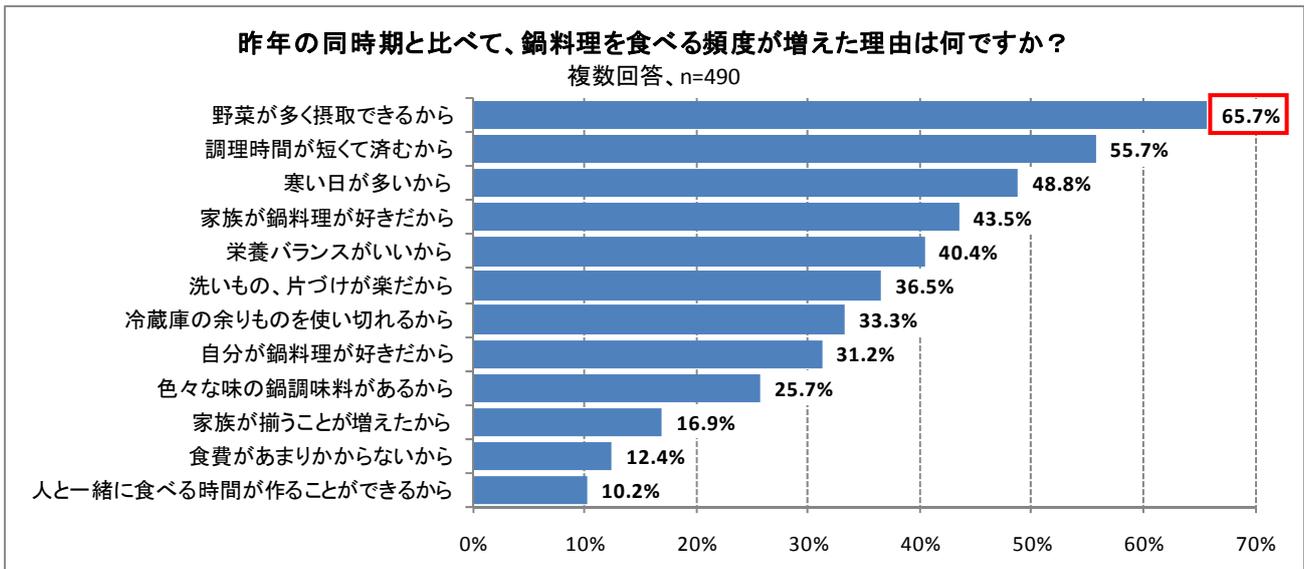
また、鍋料理を食べる回数を昨年の同時期と比較すると、「変わらない」が最も多かったものの、休日では「鍋料理がととも増えた」・「鍋料理がやや増えた」合わせて33.6%となり、「鍋料理がやや減った」・「鍋料理がととも減った」の合計6.5%を大幅に上回る結果となりました。平日より鍋料理が増えたと回答した人が多くいた休日を年代別でみると、鍋料理を食べた回数が増えたと回答した20代は37.8%となり、他の年代より多くなりました。



2. 去年と比べて鍋料理が増えた理由、若年層では鍋を通じた“コミュニケーション”を重視の傾向。一方、年代が上がるにつれて“ヘルシーさ”に関心。

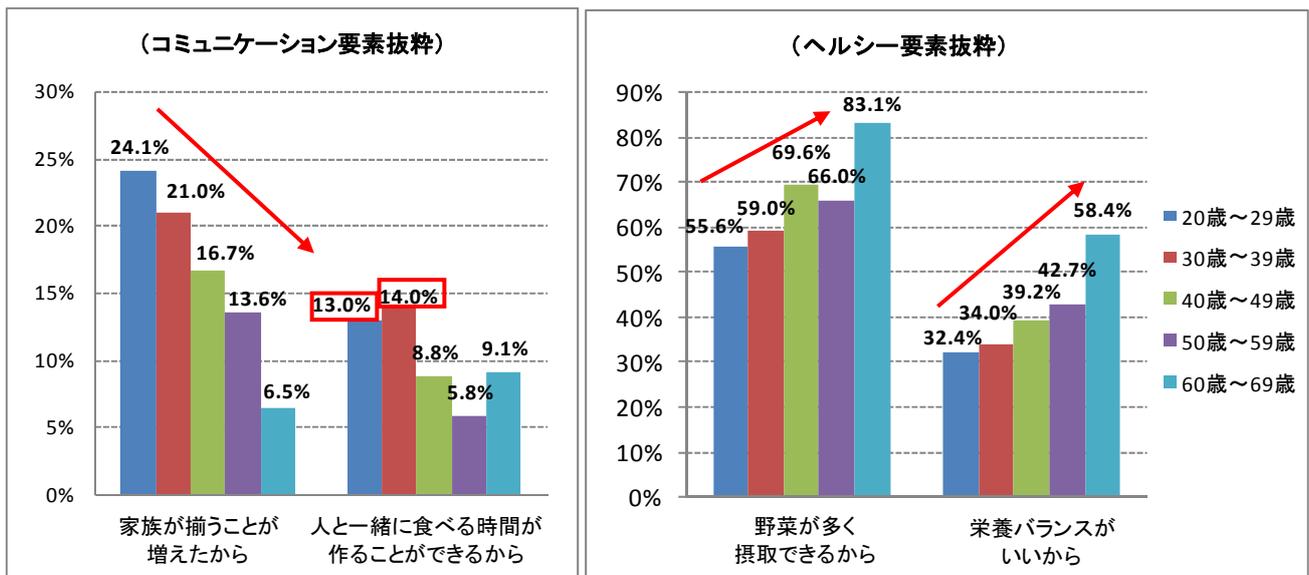
鍋料理を食べる回数が増えた主な理由としては、「野菜が多く摂取できるから」が65.7%と最も多く、「調理時間が短くて済むから」(55.7%)や「栄養バランスがいいから」(40.4%)といった回答も多くみられました。

20代・30代の若年層では年代が上の層より、「家族が揃うことが増えたから」・「人と一緒に食べる時間を作ることができるから」など、家族や知人・友人と鍋を食べることでの“コミュニケーション”を重視している傾向が見受けられます。一方で、年代が上がるにつれて、「野菜が多く摂取できるから」・「栄養バランスがいいから」といった鍋料理のヘルシーさを挙げる割合が増えていることがわかりました。



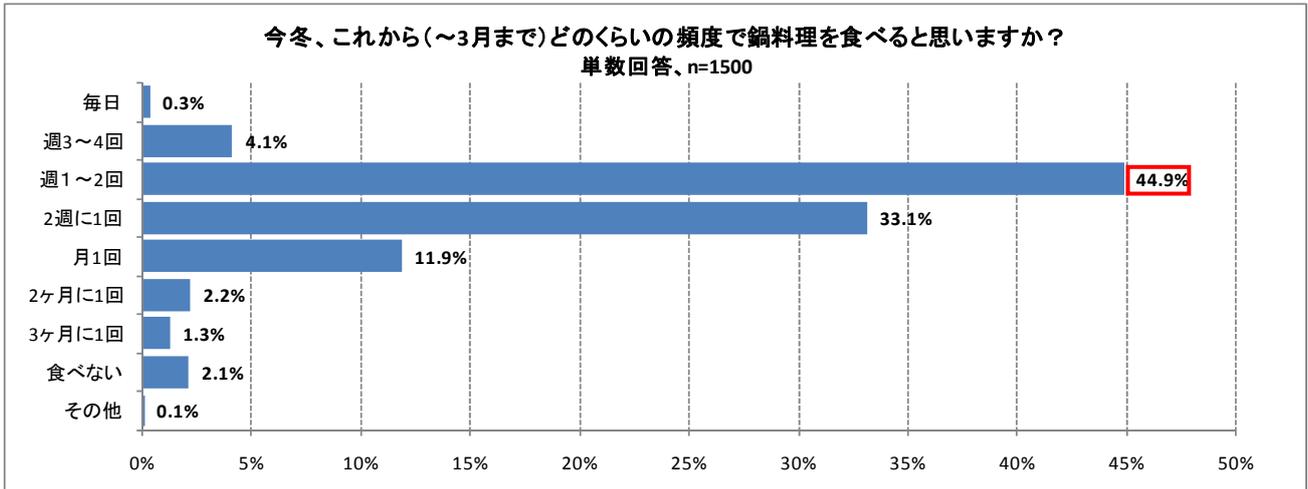
【年代別】昨年の同時期と比べて、鍋料理を食べる頻度が増えた理由は何ですか？

複数回答、n=490

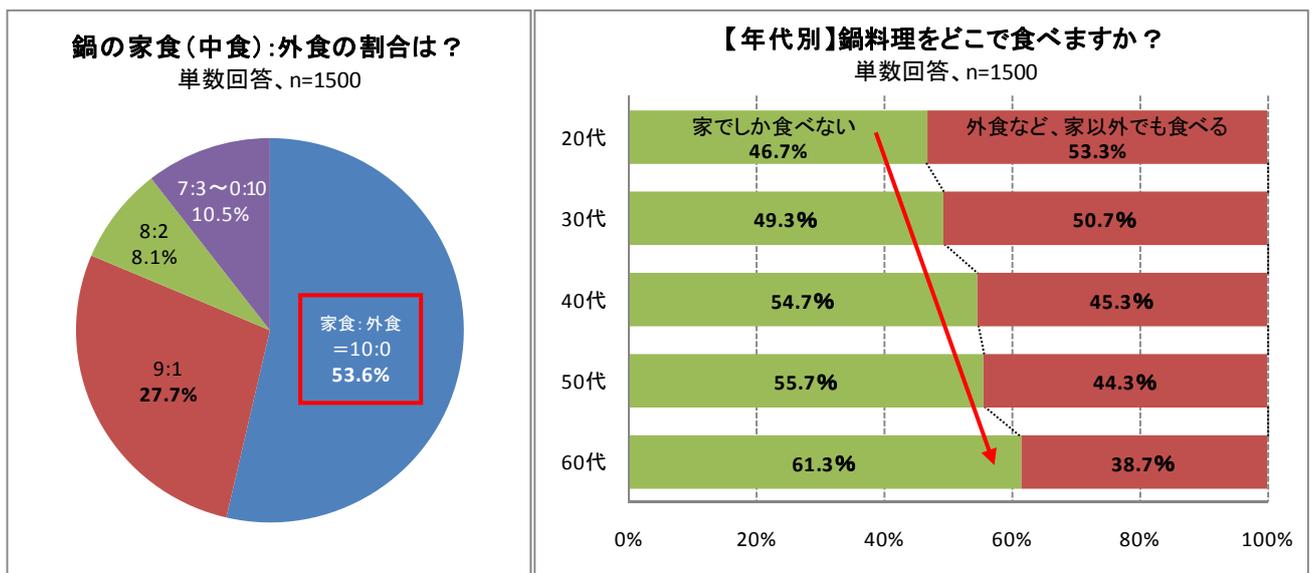


**3. 鍋料理を今後食べる予定の頻度は「週1~2回」と半数近い44.9%が回答。
鍋料理を家でしか食べない人が半数以上。**

この冬、2012年12月初旬から2013年3月までにどのくらいの頻度で鍋料理を食べる予定かと聞いたところ、「週1~2回」が44.9%で半数近くなりました。続いて、「2週に1回」(33.1%)、「月1回」(11.9%)の順で多くなりました。ほぼ半数の人はこの冬、週に1度は鍋を食べると思うと回答しました。

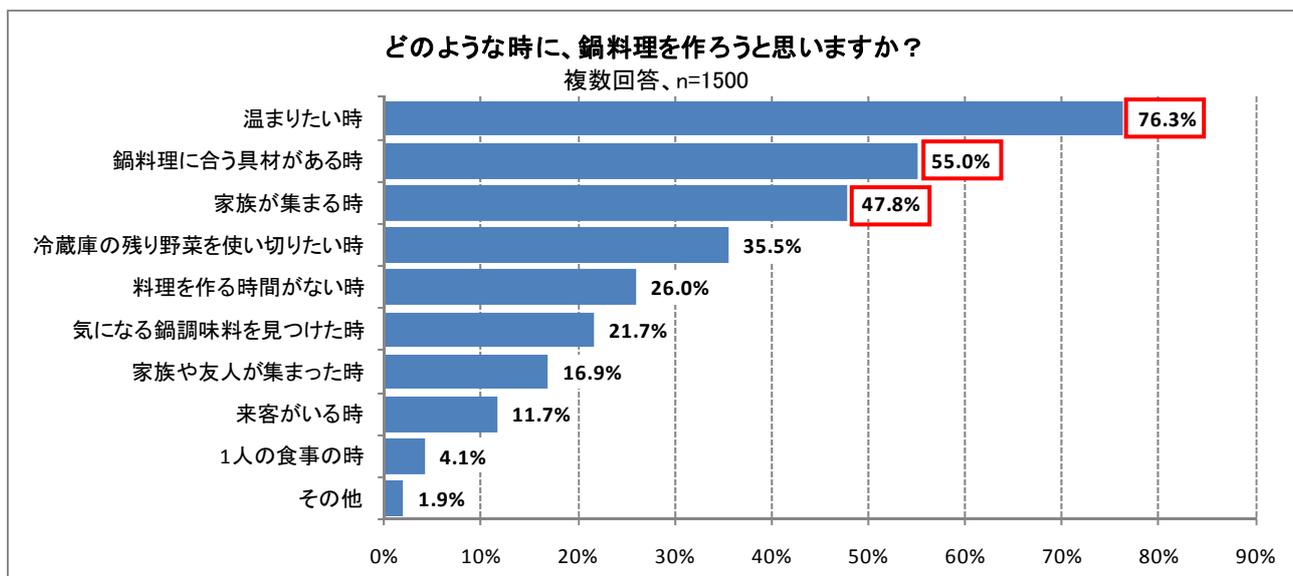


また、鍋料理を食べる場所として、家で鍋料理を食べる割合と外食する割合を聞いたところ、家食(中食):外食を「10:0」と答えた人が53.6%、「9:1」と回答した人は27.7%となり、ほとんどの人が鍋料理は家で食べていることがわかりました。また、年齢が上がるにつれて、鍋料理は家でしか食べないという人の割合が多くなる傾向が見受けられました。



4. 鍋料理を作るのは、「温まりたい時」や「家族が集まる時」など、家族と心身ともに温まりたい時。

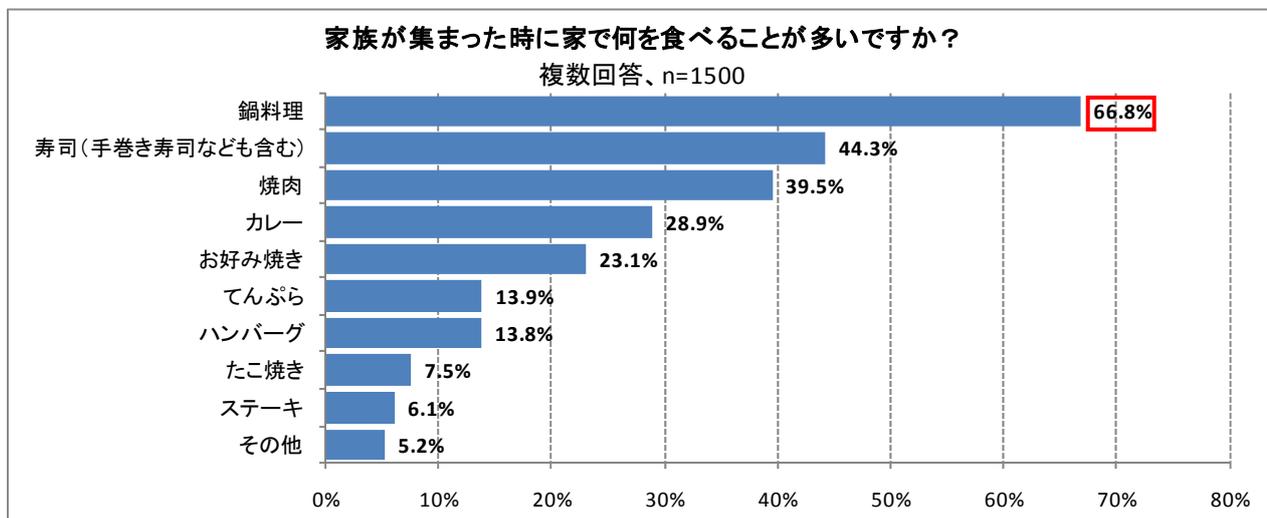
鍋料理を作ろうと思うのは、「温まりたい時」が76.3%で約8割の人が回答しました。続いて「鍋料理に合う具材がある時」(55.0%)、「家族が集まる時」(47.8%)となりました。心身ともに温まりたい時に鍋料理を作りたくなるようです。

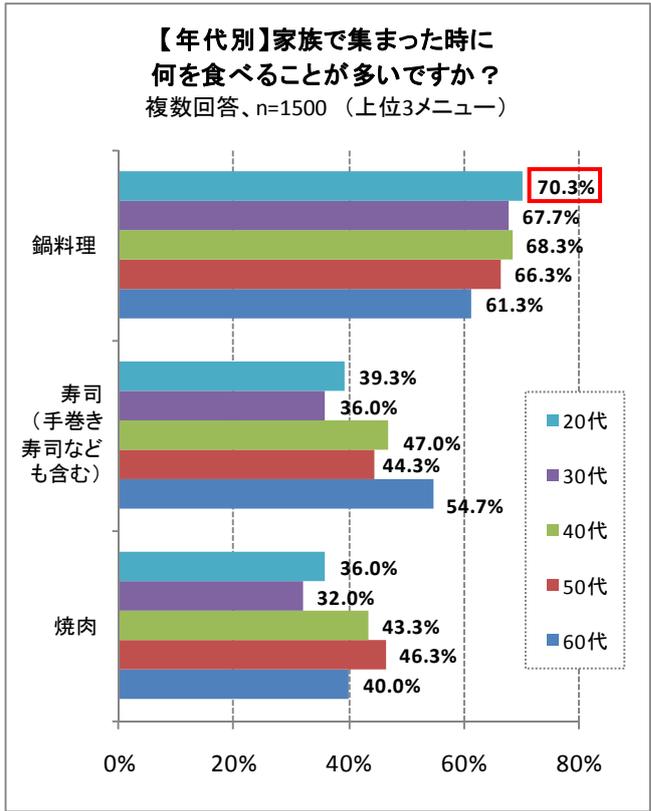
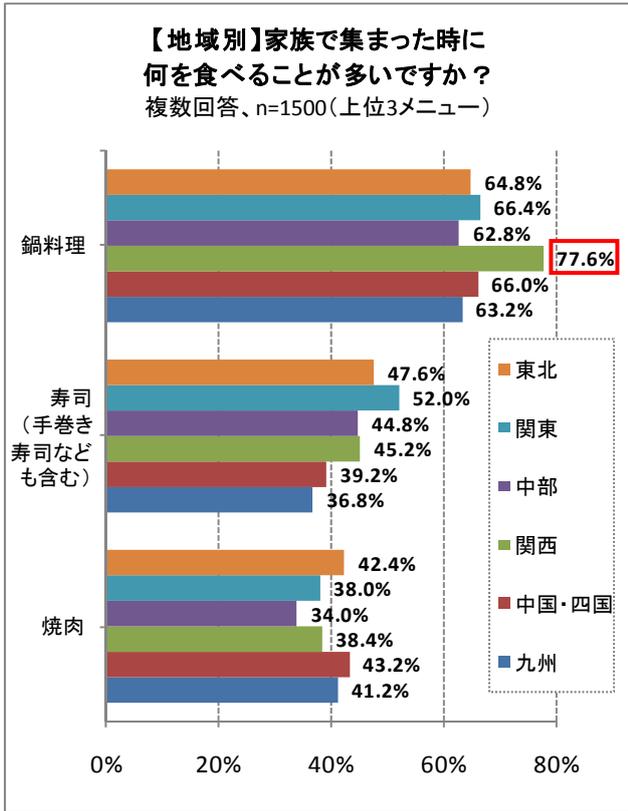


5. 家族が集まった時に家で食べる食事は「鍋料理」が66.8%で圧倒的。特に関西では8割近くが回答。年代別では、20代の鍋食率が最も高い。

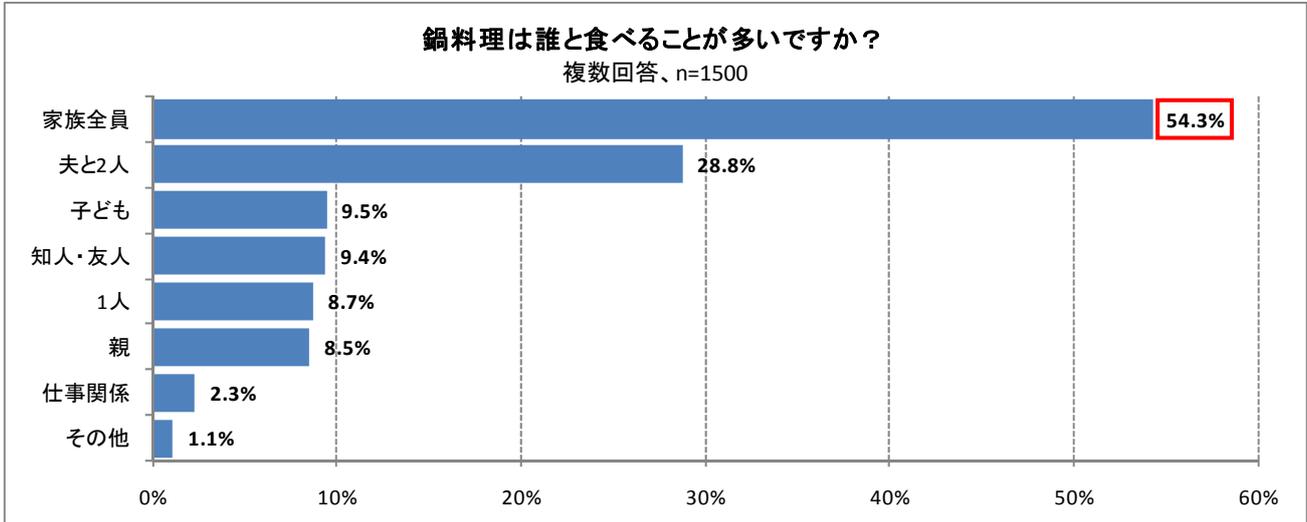
家族が集まった時に家で何を食えることが多いかという質問には、「鍋料理」の回答が圧倒的に多く、66.8%と3人に2人が回答しました。次に「寿司」が44.3%、「焼肉」が39.5%で続きました。

地域別では、関西エリアでは77.6%が回答しており、他の地域より家族が集まった時に「鍋料理」を食べる傾向が見られました。年代別でみると、20代では「鍋料理」の回答が他の年代より多くなりました。





また実際に、鍋料理を誰と食べる人が多いか聞いたところ、「家族全員」と回答した人が54.3%で半数以上になり、次に多かったのが「夫と2人」で28.8%でした。夫や子どもだけの時に食べるという回答も多く見受けられましたが、鍋は家族揃って食べる人が多いようです。



<参考> 家族ご飯は、秋冬は「鍋料理」、春夏は「焼肉」が1位に！

当社が2012年3月に実施した「焼肉とコミュニケーションに関する意識調査」では、「身の回りの人たちとコミュニケーションを楽しむ際に食べたいと思うメニュー」を聞いたところ、「焼肉」、「鍋料理」、「お好み焼き」の順になりました。春夏の季節には「焼肉」の人气が高く、今回の冬にとった調査では「鍋料理」が第1位となり、季節によって、食べたいと思う食事に差が出ていることがわかりました。

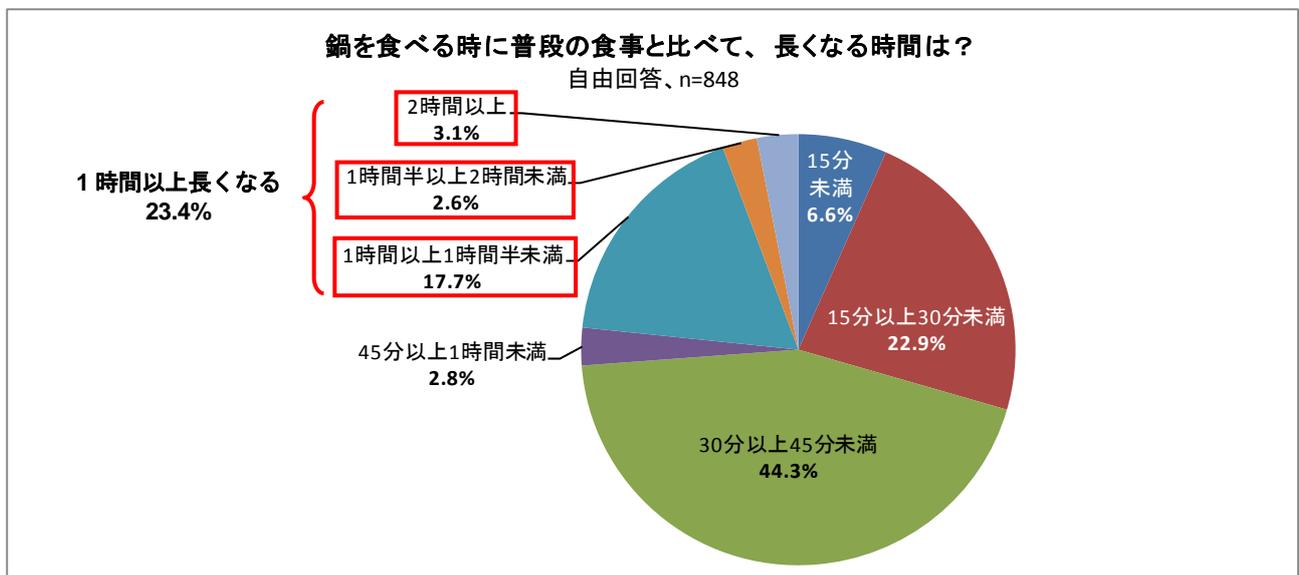
12 ページ以降の監修・室田先生のコメントでもあるように、「焼肉」や「鍋料理」のように食卓の距離が近くなる料理は、家族や友人・知人とコミュニケーションを深めたい時に食べたい料理なのかもしれません。

<2012年3月「焼肉とコミュニケーションに関する意識調査」>
食を通じて、家族や友人など身の回りの人たちとコミュニケーションを楽しむ際に、
食べたいと思うメニューは何ですか？
 複数回答、n=1664

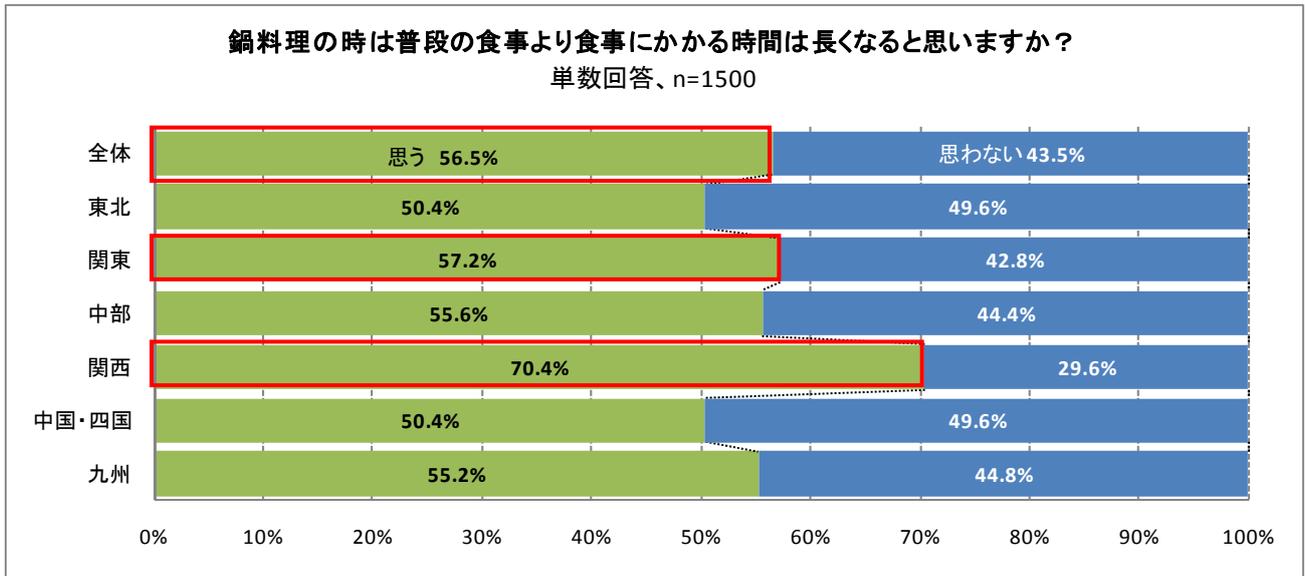
順位	メニュー	%
1	焼肉	76.9%
2	鍋料理	66.6%
3	お好み焼き	60.0%
4	手巻き寿司	56.2%
5	すき焼き	46.8%

6. 半数以上の女性が、鍋料理の食事時間は普段の食事より平均「37.1分」長くなると回答。特に関西では長くなる傾向が強く、冬の天気図同様「西高東低」の傾向。

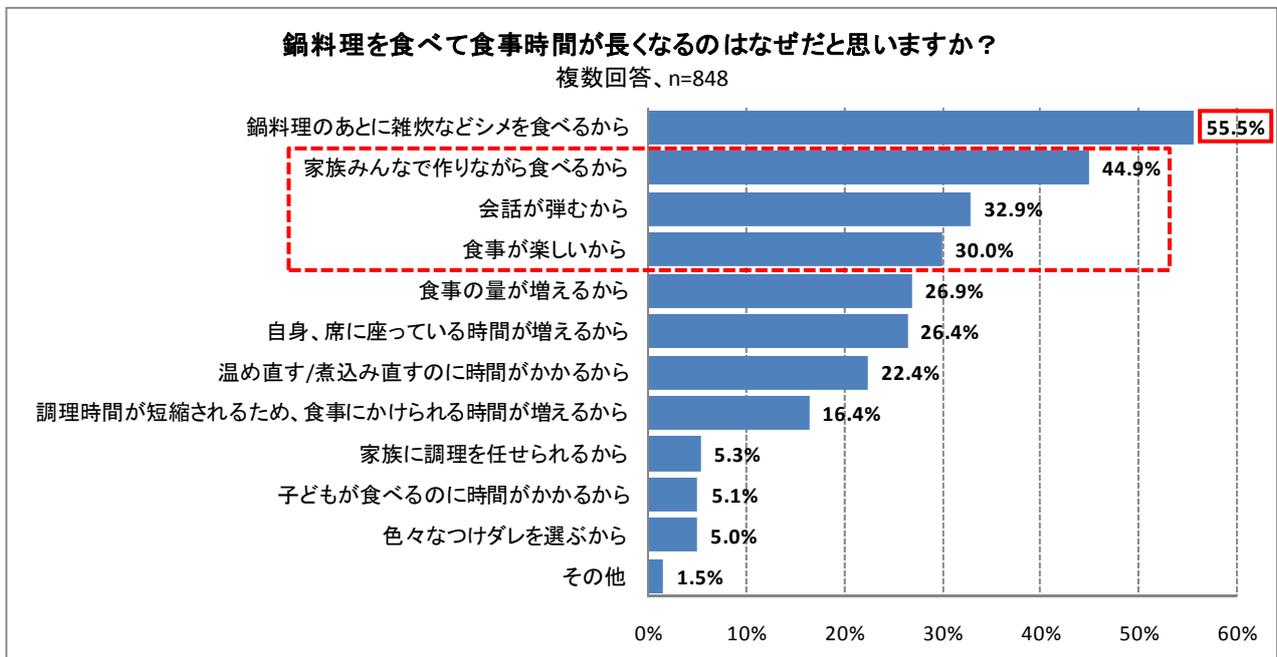
鍋料理を食べる時に普段の食事と比べて、食事にかかる時間が長くなるか聞いたところ、半数以上の56.5%が、「長くなると思う」と回答しました。具体的にどのくらい長くなるかの質問では、平均「37.1分」になり、鍋料理だと食べる時間が普段の食事より30分以上長くなるという結果になりました。また、23.4%の人が1時間以上長くなると回答し、「2時間以上」という人も見受けられました。



地域別では、関西エリアの70.4%の人が「長くなると思う」と回答し、関東エリアの57.2%と比べると大きな差になっており、冬の天気図同様の「西高東低」になっていることがわかりました。



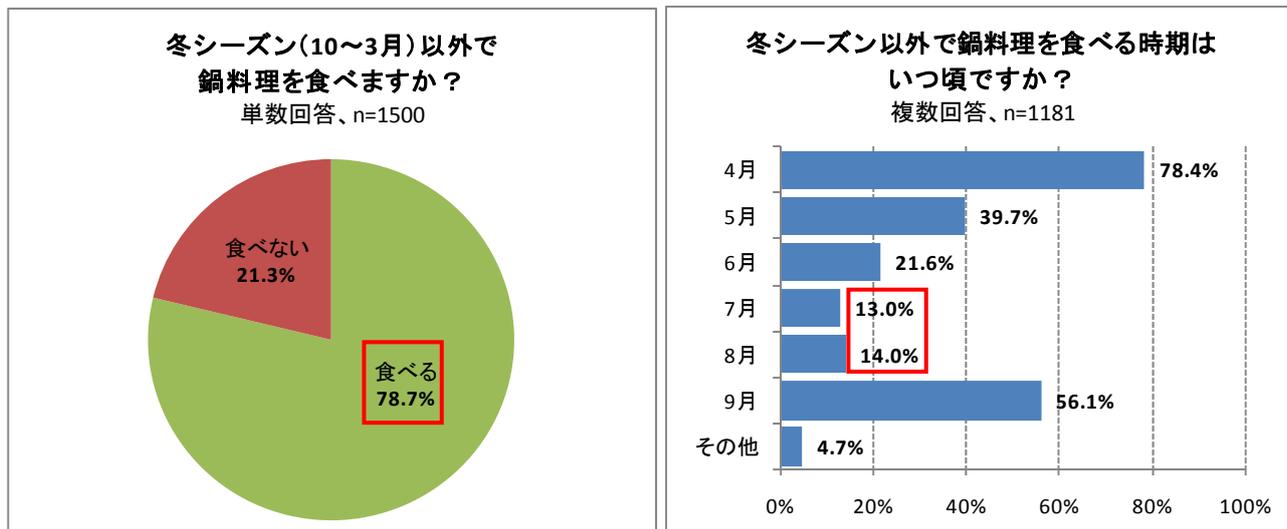
また、長くなる理由としては、「鍋料理のあとに雑炊などシメを食べるから」(55.5%)と単純に食事の時間が長くなるという回答のほか、「家族みんなで作りながら食べるから」(44.9%)、「会話が弾むから」(32.9%)、「食事が楽しいから」(30.0%)など、鍋料理を通じてコミュニケーションを取るために長くなるとの回答が多くなりました。



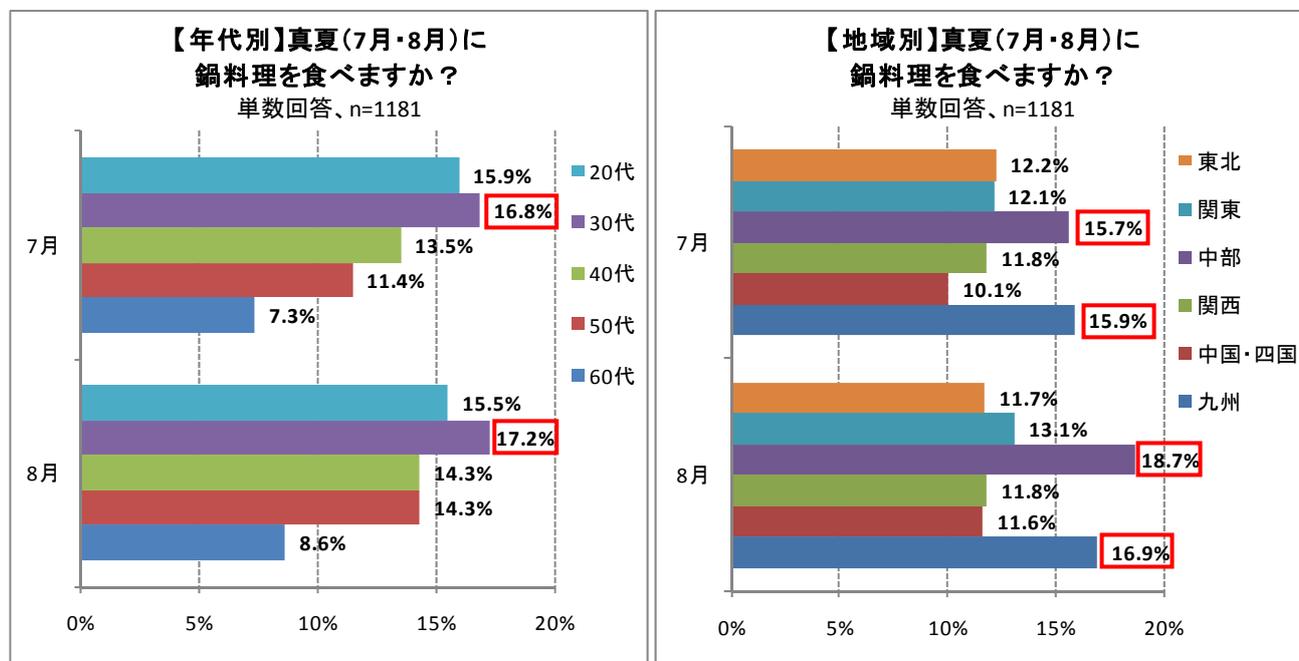
7. 冬シーズン以外にも鍋料理を食べる人は8割。

真夏でも1割以上が鍋を食べる！特に、30代、中部・九州エリアで高めの結果に。

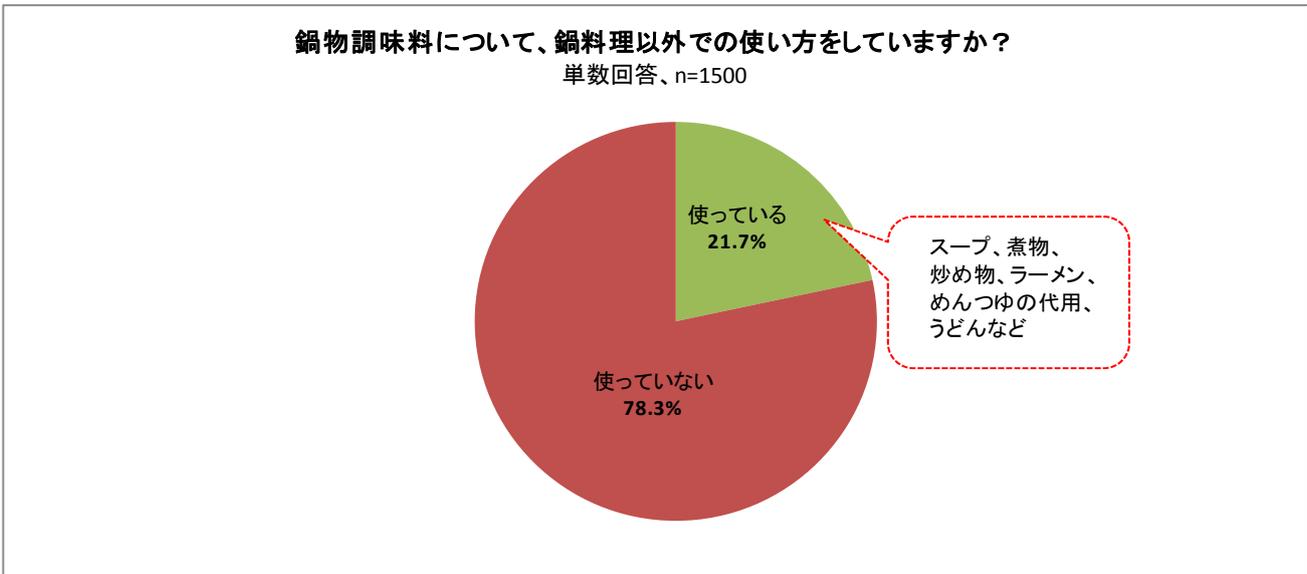
10～3月にかけての冬シーズン以外に鍋料理を食べるか聞いたところ、「食べる」と回答した人は78.7%に達しました。食べる時期では、冬シーズンの前後である「4月」、「9月」が特に多くなっておりますが、暑さが厳しい「7月」、「8月」も1割以上いることがわかりました。



年代別では、7月と8月に鍋料理を食べると回答した割合は30代が高い結果となりました。また、地域別では、中部エリアと九州エリアで、真夏に鍋料理を食べる傾向が強いことがわかりました。

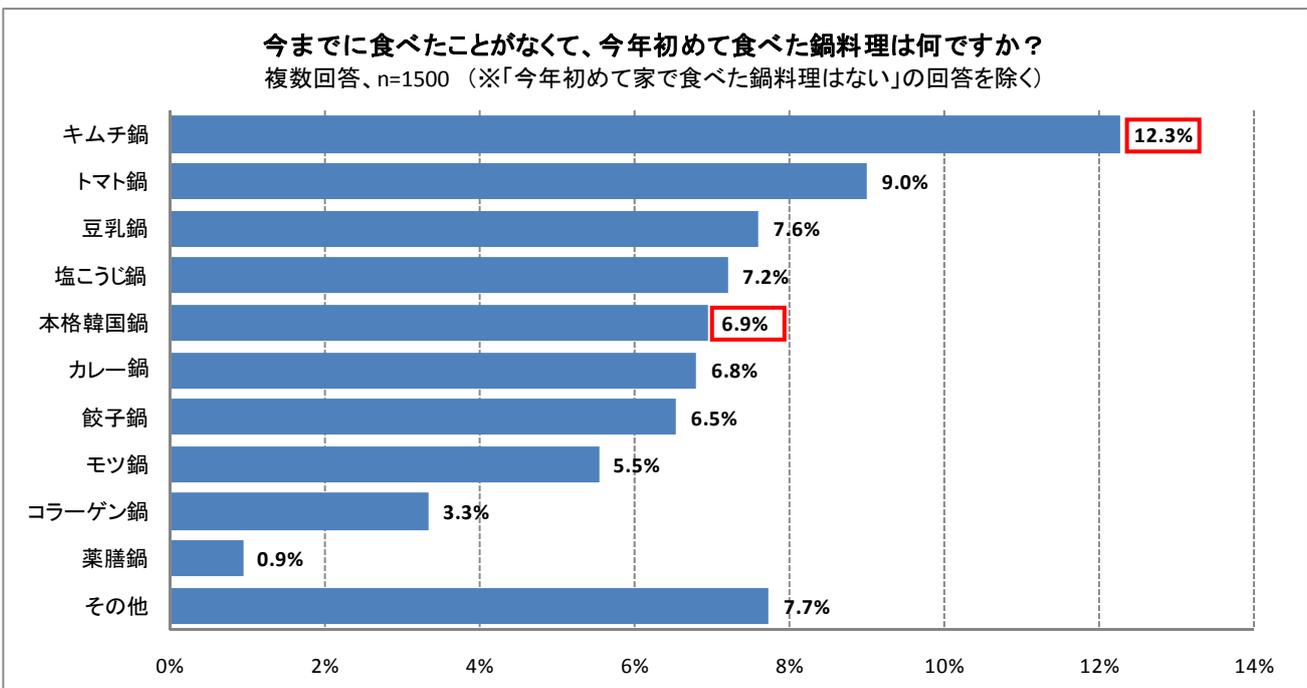


また鍋物調味料を、鍋料理以外に「使っている」と回答した人は21.7%で2割になりました。使い方としては、“めんつゆ”や“炒め物”、“煮物の味付け”など鍋料理以外にも工夫して使っていることがうかがえます。



8. この冬の初体験鍋は「キムチ鍋」！韓国系鍋に注目！！

この冬初めて家で食べた鍋料理では、「キムチ鍋」が12.3%で最も多くなりました。また、スンドゥブ・サムゲタン・ソルロンタンなどの「本格韓国鍋」も上位に挙げられており、近年の韓国ブームを背景に、食事でも韓国系鍋に人気が集まっているようです。他には、「トマト鍋」(9.0%)や「豆乳鍋」(7.6%)などの鍋料理が多く食べられていることがわかりました。



<室田洋子先生のコメント>

■食卓のコミュニケーションを深める4つの機能

私は、今回の調査結果を見て、これまで自身が研究してきた食卓のコミュニケーションを深める4つの機能に鍋料理がとても合致している料理であると感じました。

① 食卓を囲むこと

人とコミュニケーションを図るためには、一緒に食卓を囲むことがとても重要です。人は、食べ物を口にするとリラックスする傾向があり、心が開きやすくなります。また、おいしいものを食べた時などは、お互いにその満足感を共有することができるので、家族はもちろん、友人・知人、会社の上司・部下などと良好な関係を築きたいのであれば、一緒に食事をすると、いっそうコミュニケーションが深まります。今回の調査結果では、9割以上の人々が鍋料理を食べるときは誰かと一緒に食べていると回答しています。これは多くの人が鍋料理をきっかけにコミュニケーションを図ろうと考えているのではないのでしょうか。

② 食卓を囲む人との距離

よく中世の映画などで長いテーブルの端と端に座って食事を食べているシーンがありますが、こんなに距離が遠いと言葉でのコミュニケーションは取れませんが、相手がどんなものを食べているのか、食欲があるのかなどのかなど、一緒に座っている人の様子がわかりません。これは極端な例かもしれませんが、鍋料理を食べる時は、食卓に集まった人たちの真ん中に鍋が置かれると思います。そうすると食卓を囲む人たちは、具材をとるために自然と前のめりに座り、鍋を囲んでいる人たち同士の距離が近くなります。距離が近くなることで、表情の変化や声のトーンなど、言葉以外の意思疎通が可能になり、コミュニケーションの質が高まります。これは鍋料理に関わらず、ホットプレートなどで食べる焼肉やお好み焼きなどにも言えることです。

③ 一緒に食卓を囲む時間

一緒に食事を囲む時間が長くなればなるほど、意思疎通する時間が増えるため、それだけコミュニケーションが深まります。今回の結果でもあるように鍋料理を食べる時は、普段の食事に比べ時間が「長くなる」と答えた人の割合が多く、長くなると答えた人は、平均で「約37分」も長くなるという結果でした。現在多くの家庭では調理空間と食事空間が分かれてしまっていて、料理をする人がゆっくり座って食べるのが難しくなっています。それが鍋料理だと食材を切っておけば食卓での調理が可能になるため、みんながそろって一緒に食べる時間を長く取ることができるのだと思います。つまり、鍋料理はコミュニケーションを深めるのに適した食事であると言えるのではないのでしょうか。

④ 一緒に食卓を囲む頻度

一緒に食卓を囲む頻度が増える、それだけでコミュニケーションが深まります。特に、ここまでの“①食卓を囲むこと”、“②食卓を囲む人との距離”、“③一緒に食卓を囲む時間”の要素が揃った上でその回数が増えれば、当然、そのつながりは深まると言えます。今回の調査では、この冬食べる鍋料理の回数が「週1~2回」という結果が一番多かったのですが、コミュニケーションが深まりやすい鍋料理を週1~2回も食べるようならば、さらに家族や友人・知人との仲も深まるのではないのでしょうか。

■鍋料理は人との距離を縮めるのに適した料理

ここまで食卓におけるコミュニケーションについて話しましたが、ここからは鍋料理ならではの良さについてお話しします。

鍋料理は、食事に集中していないと狙っていた食材を他の人に食べられてしまったり、煮込み過ぎてしまったりするので、テレビを見ながら食べたり、スマートフォンなどの携帯端末をいじりながら食べたりするよりは、食事に集中しやすい料理と言えます。つまり、みんなの心が食卓に留まるので、お互いに目を見て話す頻度が多くなり、心がつながっているという意識が高くなります。

また、同じ食材を同じタイミングで何人かが取ろうとしてしまった場合、「同じことを考えているのだな」と笑ってしまったり、「私は後でいいですよ」というように相手を“思いやる”という感情も生まれるので、より心のつながりを実感できる料理だと思います。さらに鍋を食べている時の会話でも、それぞれのこだわりの食べ方や「これ煮えたよ」や「よそってあげる」など鍋を中心に話が広がっていくので、話題を探すことなく、食事の雰囲気がほのぼのとしたものになり、リラックスした状態でコミュニケーションを図ることができます。

■鍋料理はみんなが鍋奉行になれるチャンス！ 普段の食卓とは違う役回り

鍋料理の場合、いつも料理を作るお母さんではなく、お父さんや小さな子どもでも調理を手伝えるというメリットがあります。お父さんは鍋奉行として、子どもに「お父さんはこんなこともできるんだよ」といつもと違った一面をみせることができ、父親としてのポイントを上げられる絶好の機会になるのではないのでしょうか。普段料理をしないお父さんであれば、非日常的な時間を過ごすことができ、新鮮に感じられると思います。

また、子どもにとっても、鍋料理は具材を切って入れるだけの簡単調理なので、失敗も少なく手伝いやすい食事と言えます。たとえ鍋から具材をこぼしてしまっても煮込めば食べることができますし、味が変わる心配もなく、親も安心して子どもに任せられます。子どもは、自分の手を加えた食材の出来上がりを待つことで食事に集中しますし、出来上がった具材を家族のみんなから「おいしいよ」と褒めてもらえることで、成功体験となり自信を持っているんなことにチャレンジしよう思うようになるのではないのでしょうか。鍋料理は、コミュニケーション以外にも、参加するみんなが楽しめる料理だと思います。

このように、鍋料理には、コミュニケーションをはじめ、様々な良さがあります。同じ1つの料理をみんなで食べるという行為は、自分の居場所や存在が受け入れられていると感じられるとともに、「あの食材がおいしかったね」というように、同じ思い出を共有することができ、それぞれのつながりが強固になります。よって、コミュニケーションを深めたいと思う際には、鍋料理に限らず、焼肉やお好み焼きなど同じ1つの料理を囲む食事をしてみればその人たちとの距離もグッと縮まるのではないのでしょうか。