

『内食・中食について』

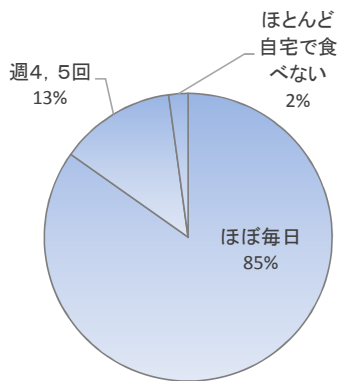
内食は味と栄養バランス、中食は味と価格を重視

調査期間：3月1日(木)~6日(火)
回答数：46名
回答率：92.0%

※内食とは…家庭で食材を料理して食べること

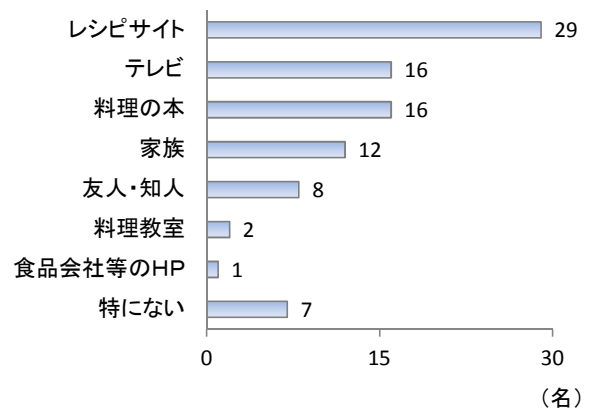
中食とは…惣菜や弁当、デリバリー(出前)などの調理済み食品を自宅で食べること

Q1 夕食を自宅で食べる頻度はどれくらいですか？
(単一回答)



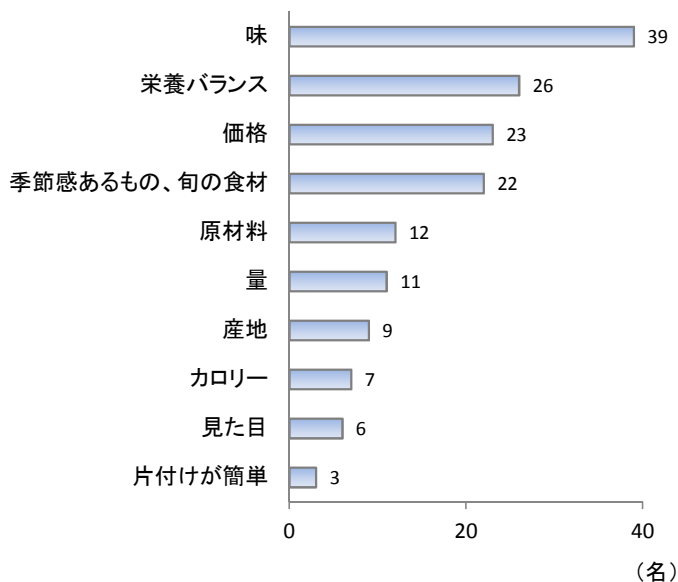
約9割が「ほぼ毎日」自宅で食べている。

Q2 家庭料理についてどのようなところから情報収集しますか？(複数回答可)



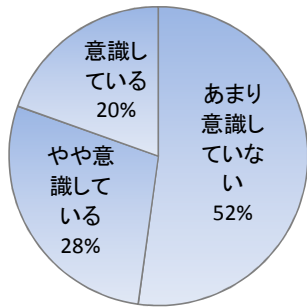
レシピサイトを利用する方が6割を占めた。

Q3 家庭料理には何を重視しますか？(複数回答可)



「味」を重視する方は8割、次に「栄養バランス」を重視する方が多かった。

Q4 家庭料理は地元の食材を利用するように意識していますか？(単一回答)



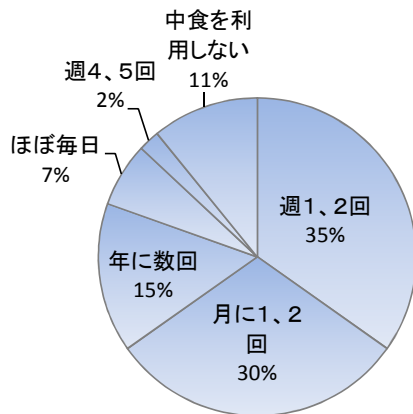
意識している方(合計48%)と意識していない方(52%)で半々に分かれた。

Q5 Q4で「意識している」「やや意識している」と回答された方にお聞きします。どのような理由で利用していますか？(自由記述)

有効回答者数 22名

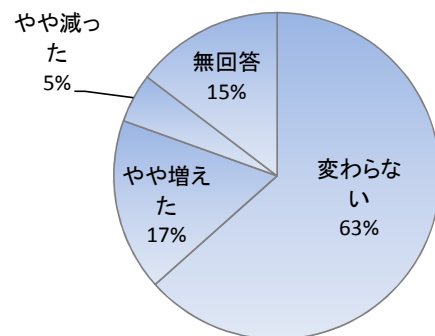
- ・新鮮でおいしいものが多いから
- ・季節のものが手に入りやすいから
- ・安心感があるから
- ・地元生産者を応援したい、地元活性化のため
- ・知っている地名だと安心するから
- ・地産地消を実践したい
- ・自家生産や道の駅にある野菜は農薬が気にならず、安全に思えるから

Q6 中食はどのくらいの頻度で利用しますか？(単一回答)



利用頻度にばらつきがあり、「週1、2回」「月に1、2回」が3割以上で回答数が多かった。

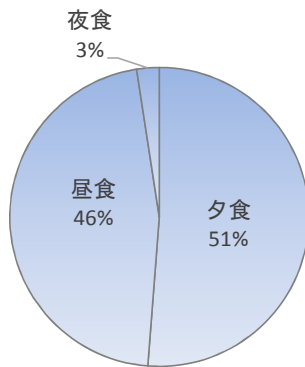
Q7 中食を利用する方にお聞きします。利用頻度はここ1年で増えましたか？(単一回答)



有効回答者数 41名

「変わらない」が63%で最多であった。

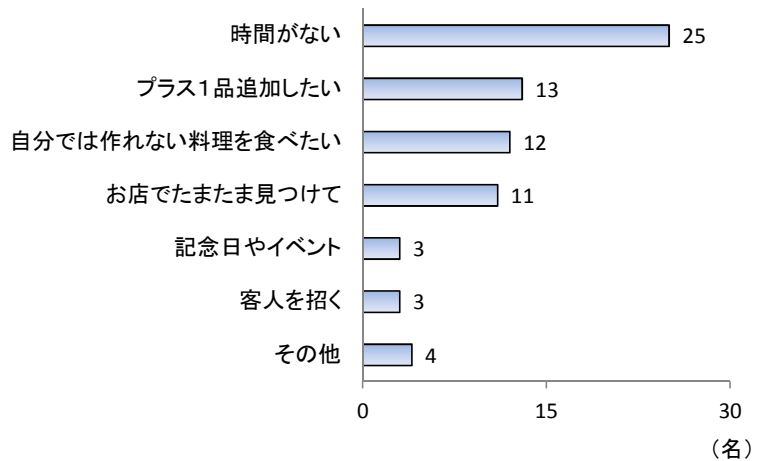
Q8 中食を利用する方にお聞きします。どの食事時間に利用することが多いですか？（単一回答）



有効回答者数 41名

「夕食」と「昼食」で半々に分かれた。

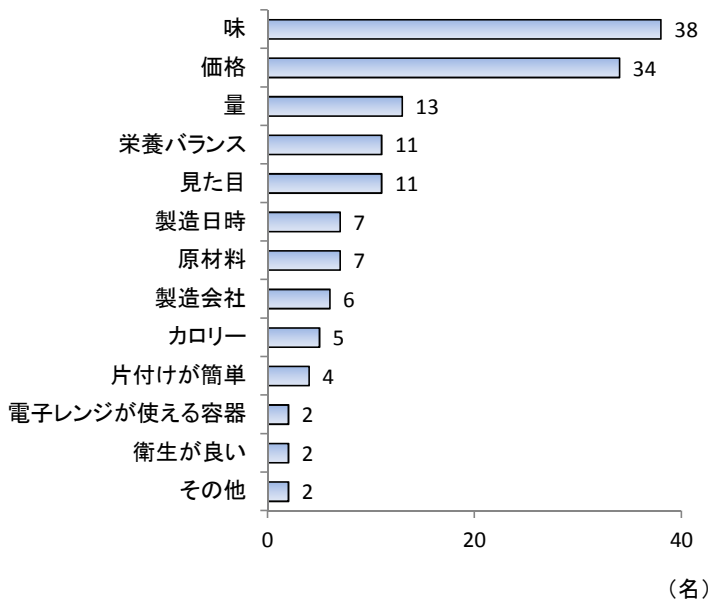
Q9 中食を利用する方にお聞きします。どのような時に利用しますか？（複数回答可）



有効回答者数 41名

「時間がない」が6割で最多回答であった。その他は「疲れているとき」「簡単に食事を済ませたいとき」であった。

Q10 全員にお聞きします。中食には何を重視しますか？（複数回答可）



「味」「価格」が7割以上と回答数が多かった。その他は「自分では作れないもの」「自分の好みの食品かどうか」を重視すると回答があった。

Q11

自宅での食事で気を付けていることやこだわっていることはありますか？(自由記述)

- ・塩分を控え、食べ過ぎないように心掛ける
- ・味付けが濃くならないようにしている
- ・化学調味料はできるだけ利用しない
- ・食品添加物がないものを選ぶ
- ・栄養バランスを考える。不足になりがちな野菜や魚をなるべく摂るようにしている。
- ・酢の物をできるだけたべるようにする
- ・旬の食材や季節感を感じるものを作っている
- ・温かいものが食べられるように手作りにこだわっている
- ・煮る、炊く等で柔らかくして食べる
- ・残さない量で食事を作ること、食材を使い切る
- ・家庭菜園を活用して、栄養バランス良く、節約できるようにしている
- ・家族と一緒に食べるようにしている
- ・妻の料理がとてもおいしく、感謝の気持ちを忘れないようにしている