

＼冷凍食品は「日常食化&速食化」！ひとり暮らしが購入する割合の高い冷凍食品は意外なアレ！？／

ひとり暮らし・同棲暮らし・実家暮らしの女性3,600名にアンケート！

「住まい別・料理に関するアンケート調査2024」を発表

2024年10月28日
株式会社エイブル

株式会社エイブル（本社：東京都港区、代表取締役社長：吉田晴雄、以下「エイブル」）は、株式会社ニチレイフーズ（本社：東京都中央区、代表取締役社長：竹永雅彦、以下「ニチレイフーズ」）との共同で「料理に関するアンケート」を実施いたしました。結果を下記レポートいたします。

▶調査概要

調査時期：2024年9月10日(火)～9月15日(日)

調査方法：インターネット調査（メゾンエイブルLINE公式アカウントよりアンケート告知）

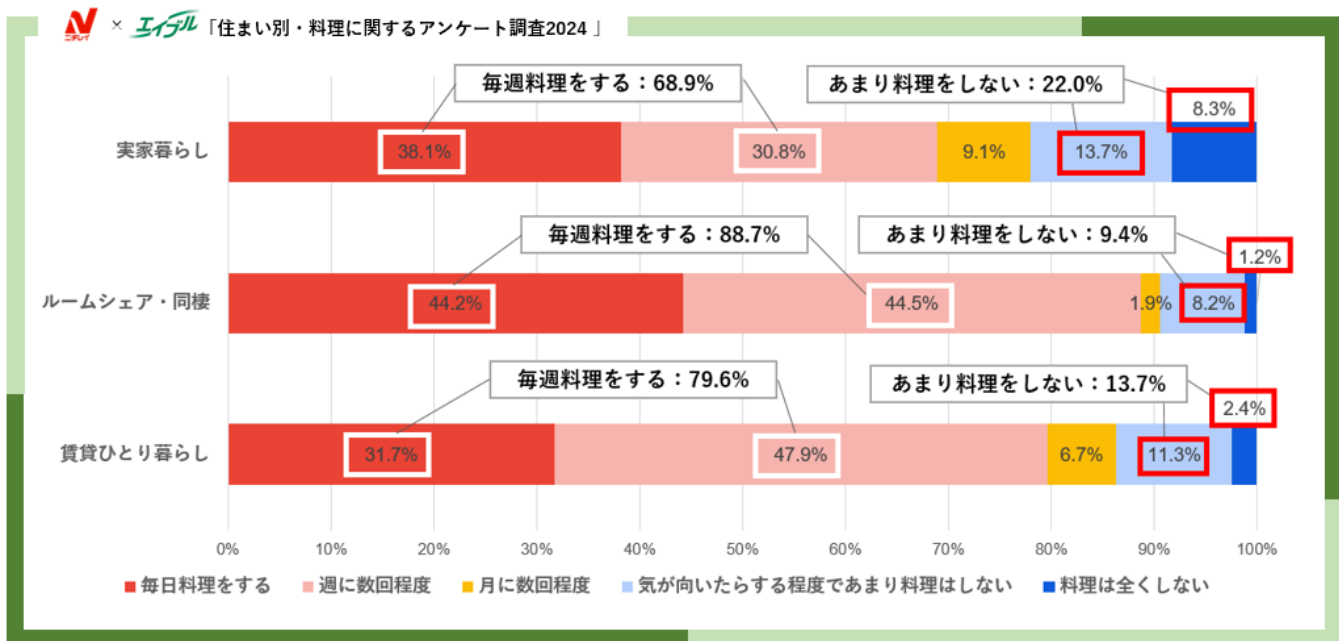
回答者数：計4,345名

有効回答：計3,621名 ※設問によって有効回答数は異なります。

居住別_賃貸ひとり暮らし：2,498名、ルームシェア・同棲：317名、実家暮らし：806名

Q1) 料理をする頻度（居住スタイル別）

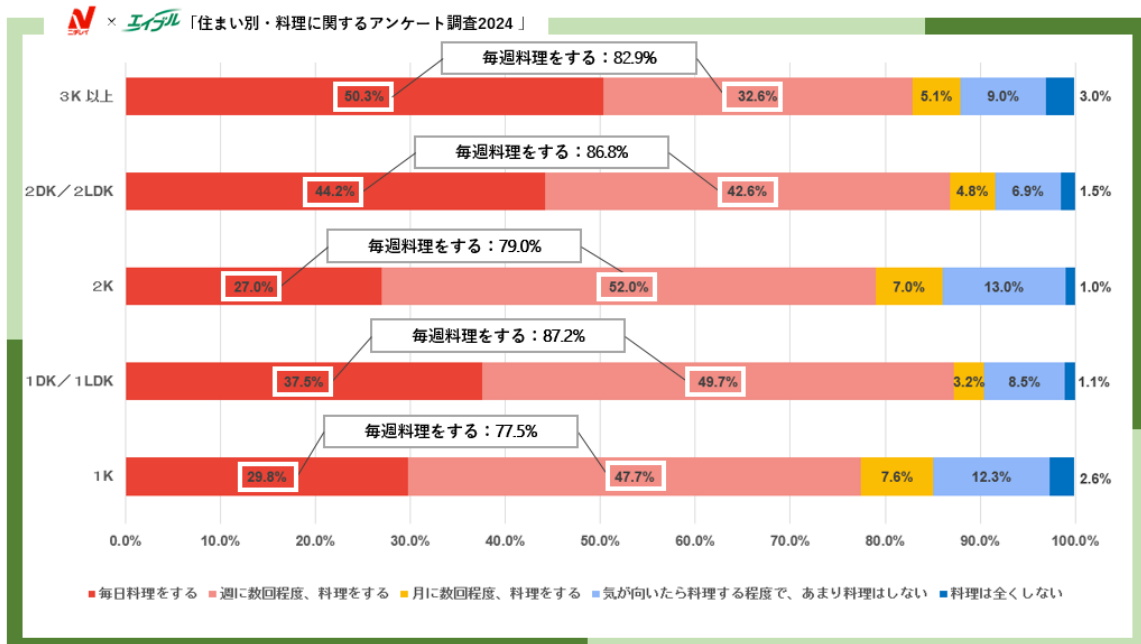
有効回答数：3,616名（賃貸ひとり暮らし：2,494名、ルームシェア・同棲：317名、実家暮らし：805名）



料理をする頻度では全属性で「毎週料理をする」と回答した人が半数以上で、なかでもルームシェア・同棲では88.7%と最も高い結果となりました。実家暮らしでは22.0%が「あまり料理をしない」と回答。ひとり暮らしでは毎週料理をすると回答した人が79.6%いる一方、「毎日料理をする」と回答した人の割合が31.7%と、毎日料理派ではひとり暮らしが最も低い回答となりました。

Q2) 料理をする頻度 (ひとり暮らし：間取り別)

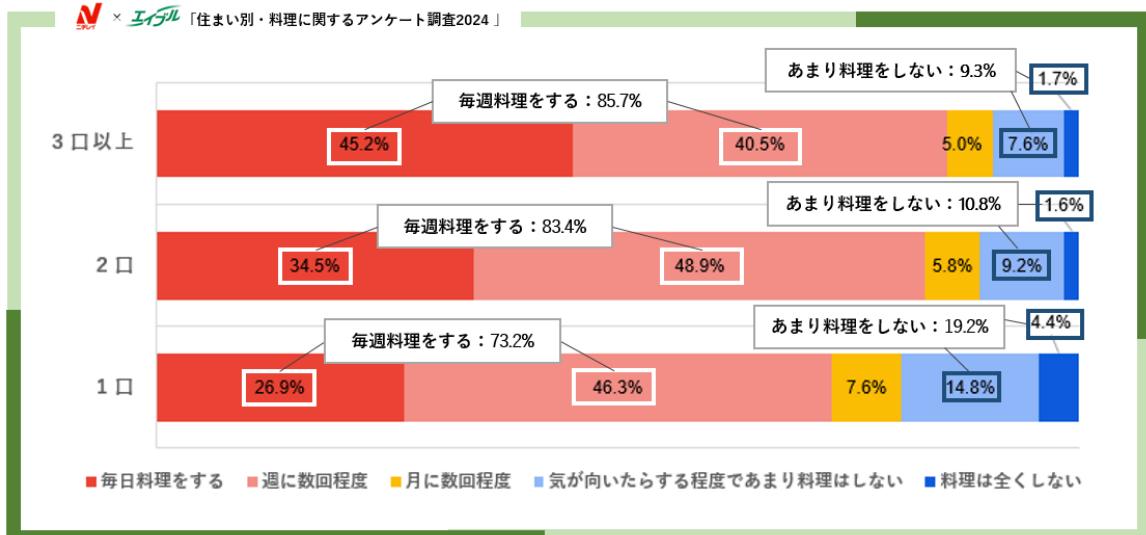
有効回答数：2,766名（1K：1,118名、1DK・1LDK：730名、2K：100名、2DK・2LDK：462名、3K以上：356名）



ひとり暮らしの間取り別でみると「毎週料理をする」と回答した人が1Kでは77.5%、2Kでは79.0%に対して、ダイニングやリビング付きの1DK/1LDKでは87.2%、2DK/2LDKでは86.8%と高くなることから、**キッチンの広さと料理頻度は比例することが分かります。**

Q3) 料理をする頻度 (ひとり暮らし：コンロ数別)

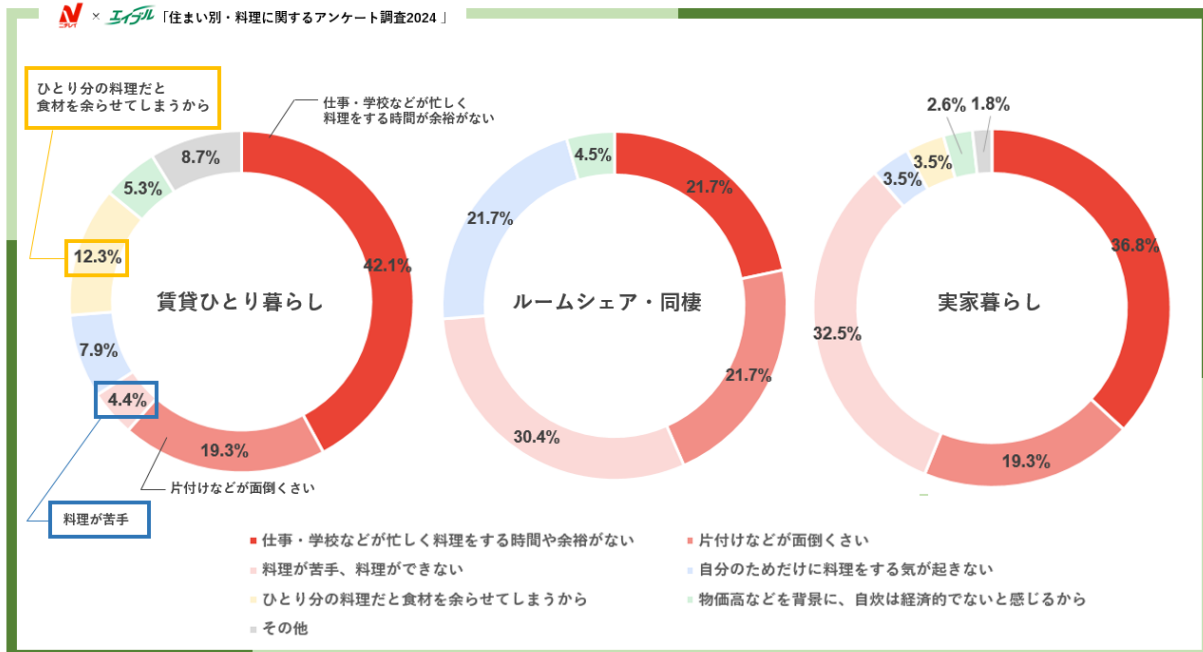
有効回答数：2,839名（1口：737名、2口：1,761名、3口以上：341名）



ひとり暮らしのキッチンのコンロ数別で見ても、「毎週料理をする」と回答した割合は、1口では73.2%に対して、3口以上では85.7%と、**コンロ数が3口以上の方は1口の人に対して毎週料理をする割合が12.5%も高い結果**となりました。また、3口以上の人では「あまり料理をしない」割合が9.3%しかないのに対して、1口の人では19.2%と2倍以上の差がある結果となりました。

Q4）料理をしない理由（居住スタイル別）

有効回答数：有効回答数：251名（ひとり暮らし：114名、ルームシェア・同棲：23名、実家暮らし：114名）



料理をしない理由では、全属性を通して「仕事・学校などが忙しく料理をする時間や余裕がない」と「片付けなどが面倒くさい」が上位回答として多い結果となりました。ひとり暮らしの回答に注目すると、他と比べて特徴的であったのが「ひとり分の料理だと食材を余らせてしまうから」（12.3%）が高くなり、対して「料理が苦手」（4.4%）は低い結果となりました。

料理についてのアンケートサマリ

・「毎日料理派」では、ひとり暮らしがワースト

居住スタイル別で比較すると、“毎週”料理をする人では、1位「ルームシェア・同棲」（88.7%）、2位「ひとり暮らし」（79.6%）、3位「実家暮らし」（68.9%）となった一方、“毎日”料理をする人で比較すると、1位「ルームシェア・同棲」（44.2%）、2位「実家暮らし」（38.1%）、3位「ひとり暮らし」（31.7%）と、毎日料理派では実家暮らしとひとり暮らしが逆転し、ひとり暮らしは毎日料理派が少ない結果となりました。

・キッチンの充実具合と料理頻度は比例する

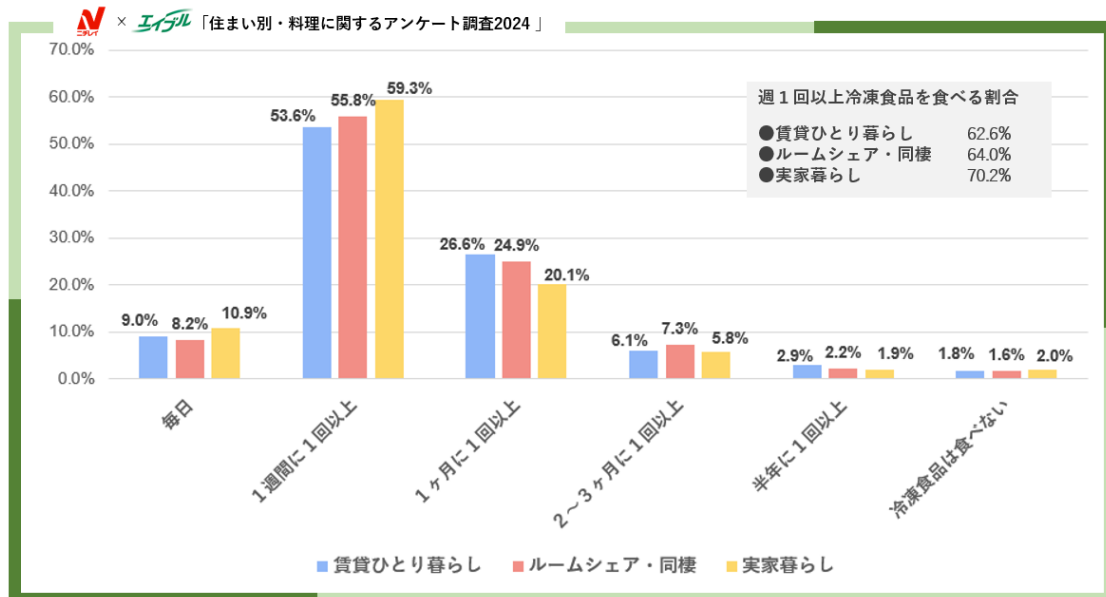
1K・2Kと比較すると、1DK／1LDKや2DK／2LDKの方が料理頻度が高くなり、コンロ数でも1口より3口以上の人の方が毎週料理をする人が10%以上高い結果となりました。

・ひとり暮らしの料理をしない理由では「フードロス」がキーワードに

全属性を通して、料理をしない理由としては「仕事・学校で忙しく時間に余裕がない」と「片付けが面倒くさい」が上位回答に。「仕事・学校で忙しく時間に余裕がない」では、ひとり暮らしが42.1%と他属性より高い傾向にあり、あわせて、ひとり暮らしでは「ひとり分の料理だと食材を余らせてしまうから」（12.3%）が高くなるのが特徴として分かりました。

Q5) 冷凍食品を食べる頻度（居住スタイル別）

有効回答数：3,615名（ひとり暮らし：2,494名、ルームシェア・同棲：317名、実家暮らし：804名）

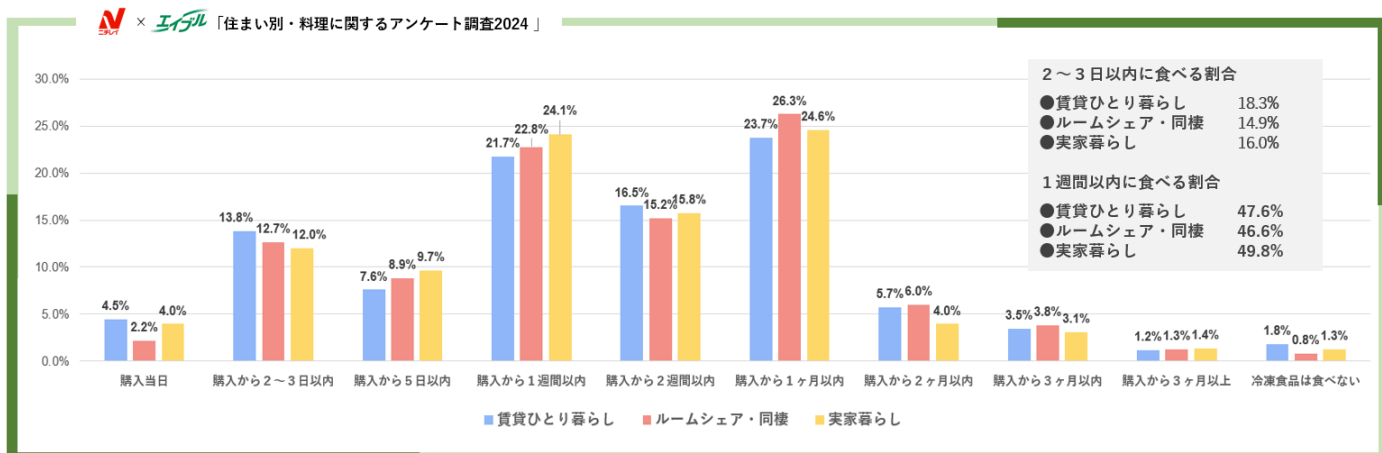


冷凍食品を「毎週食べる」と回答した人は6割を超え、属性別でみると「毎週食べる」と回答した人では実家暮らしが70.2%と最多、ついでルームシェア・同棲64.0%、最後にひとり暮らし62.6%となりますが、「毎日食べる」に絞ってみると実家暮らしの10.9%は最多で変わらないものの、次にひとり暮らしの9.0%が入ります。

1割毎日冷凍食品を食べ、6割以上が毎週冷凍食品を食べるという程、冷凍食品は保存食ではなく日常食として浸透していることが分かります。

Q6) 冷凍食品を購入してから食べるまでの期間（居住スタイル別）

有効回答数：3,614名（ひとり暮らし：2,492名、ルームシェア・同棲：316名、実家暮らし：806名）

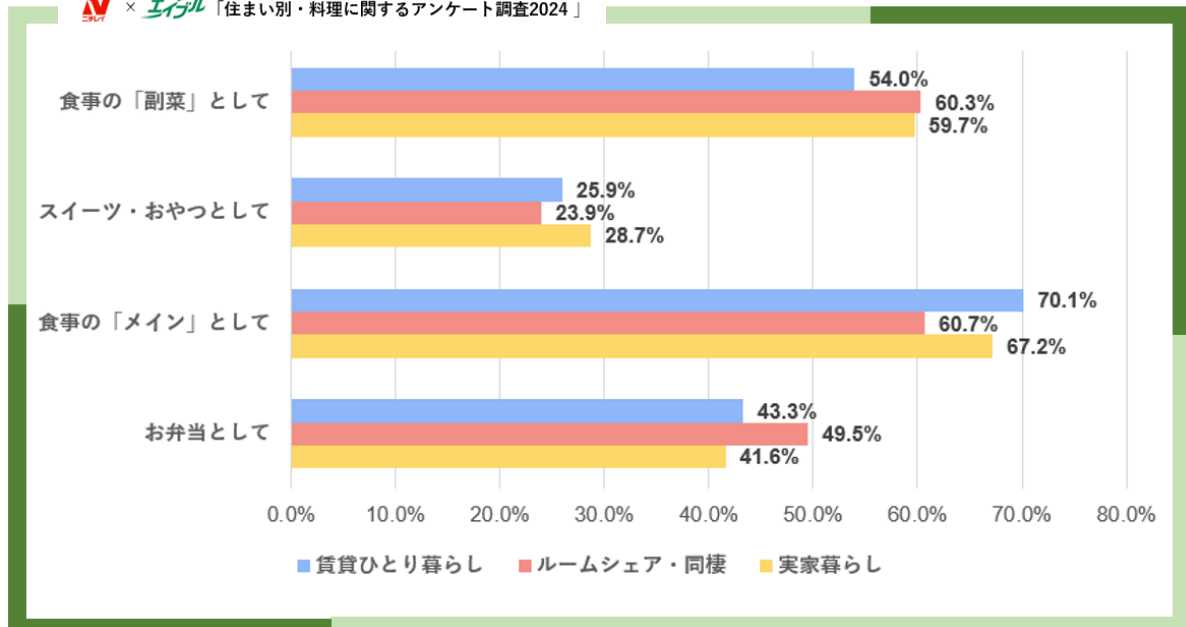


冷凍食品は購入後、「1週間以内に食べる」と回答した人が全体の半数という結果に。「2〜3日以内に食べる」と回答した人では、ひとり暮らしの18.3%が最多で、「購入当日に食べる」と回答した人でもひとり暮らしが4.5%と高い結果になりました。ひとり暮らしでは冷凍庫のスペースが狭くなりがちなことから自宅にストックしている冷凍食品数も比較的少ないという結果も出ており、冷凍食品の”速食”傾向が伺えます。

Q7) 冷凍食品を食べる目的 (居住スタイル別) ※複数回答

有効回答数：3,467名（ひとり暮らし：2,388名、ルームシェア・同棲：305名、実家暮らし：774名）

SMN × エイブル 「住まい別・料理に関するアンケート調査2024」

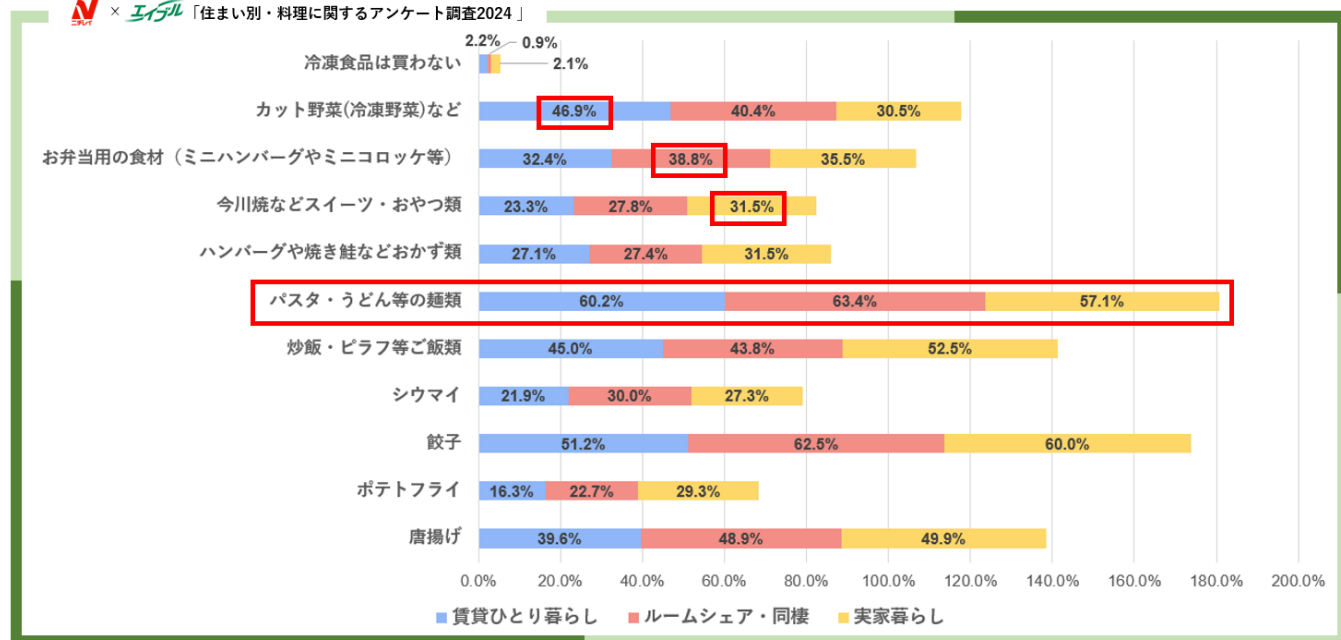


冷凍食品の利用目的としては全体の6～7割が「食事のメイン」として利用していることが分かりました。属性別の傾向をみると、「食事のメイン」目的ではひとり暮らしが比較的多く、「お弁当目的」ではルームシェア・同棲が、「スイーツ・おやつ」では実家暮らしが多く、居住スタイルに応じた傾向がみえる結果となりました。

Q8) よく購入する冷凍食品 (居住スタイル別) ※複数回答

有効回答数：3,621名（ひとり暮らし：2,498名、ルームシェア・同棲：317名、実家暮らし：806名）

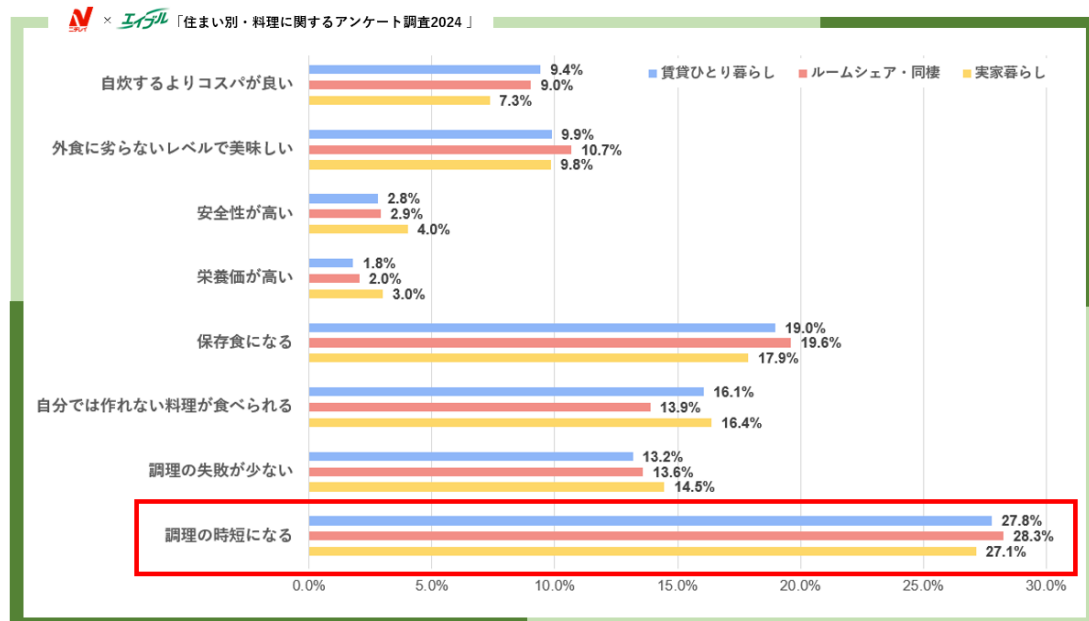
SMN × エイブル 「住まい別・料理に関するアンケート調査2024」



最もよく購入されている冷凍食品は「パスタ・うどん等の麺類」で、ついで「餃子」「炒飯・ピラフ等のご飯類」と続く。ひとり暮らしでは「餃子・唐揚げ」は比較的低くなり「カット野菜(冷凍野菜)」が高くなる傾向。Q7の結果からもルームシェア・同棲はお弁当目的、実家暮らしではスイーツが比較的高くなるのも特徴。

Q9) 冷凍食品へのイメージ（居住スタイル別）

有効回答数：3,621名(ひとり暮らし：2,498名、ルームシェア・同棲：317名、実家暮らし：806名)



冷凍食品に対するイメージでは全属性を通して「調理の時短になる」が高く、次いで「保存食になる」、「自分では作れない料理が食べられる」が続きます。冷凍食品＝保存食のイメージはあるものの、日常の料理や食事のなかで冷凍食品を活用している様子が見えます。

冷凍食品についてのアンケートサマリ

・冷凍食品の「日常食化」と「速食」傾向

冷凍食品を毎週食べる人では実家暮らしが70.2%、ルームシェア・同棲64.0%、ひとり暮らし62.6%と、大多数が冷凍食品を毎週食べており「日常食化」していることが分かりました。冷凍食品購入後1週間以内に食べる人も47.6%～49.8%と、保存食ではなく日常食として食べる「速食」傾向が分かります。

・冷凍食品で最も購入するのは「麺類」。ひとり暮らしでは「カット野菜(冷凍野菜)」が増える

冷凍食品の購入目的でも、やはり日常食として「食事のメイン目的」での購入が高く、全属性を通して最も購入する冷凍食品は麺類・ご飯類がランクイン。ひとり暮らしでは「カット野菜(冷凍野菜)」の購入割合が比較的高くなる傾向で、ひとり分の料理では食材を余らせる懸念から、カット野菜(冷凍野菜)が支持されていると推測されます。

・ひとり暮らしにとって冷凍食品はタイパが高く、フードロスの観点からも利便性が高い

冷凍食品に対するイメージとして全体的に「調理の時短になる」というタイパ視点での評価が高い結果に。くわえて、ひとり暮らしでは「料理で食材を余らせるリスクからカット野菜(冷凍野菜)を活用」、「購入後は長く冷凍庫に保存せず数日以内に食べる“速食”」の傾向からも、冷凍食品はひとり暮らしの生活に利便性が高いことが分かります。

ひとり暮らしの料理課題に冷凍食品でエールを！
冷凍食品の詰め合わせプレゼントキャンペーンを実施しました。

アンケート結果からも、ひとり暮らしではキッチンが狭くなりがちで、食材も使いきれず余らせてしまう懸念もあることから、冷凍食品はひとり暮らしにとって強い味方であることが分かります。そこで、ニチレイフーズとエイブルがコラボレーションをし、「ひとり暮らしの料理課題に冷凍食品でエールを！」と題して、冷凍食品の詰め合わせを100名様にプレゼントするキャンペーンを実施しました。当選者の方からは「食事のもう1品にちょうど良い」や「トレイがそのままお皿替わりに使用できて片付けも楽ちん」など嬉しい感想が届きました。

冷凍食品が届いた皆さまからのコメントと、実際のお食事の様子



ひとり暮らしの身としては、仕事疲れて料理が作れない日もあったりと、『あと一品』がいつも足りなかったり…。そんなときに助けられそうな冷凍食品セットをいただき、実家のような優しさを感じました。

30代・女性
関西在住
会社員



仕事終わりで疲れている中、即席味噌汁と冷凍ご飯を添えこんなにも美味しく簡単に食べられて大満足です。お皿がついているので洗い物やラップの手間がないのが嬉しいです。本格的なハンバーグとパスタで外食要らずです。

30代・女性
東北在住
会社員

※キャンペーンは2024年9月に実施し終了しております。

エイブルではコラボレーションを推進しています。

エイブルでは企業・学校・団体など、コラボレーションを通して新しい付加価値を創造し、入居者様・家主様や地域社会の皆様に対して、安心・快適で豊かな「くらし」の提案の実現を目指しています。直営店舗437店舗（2024年2月現在）に、ネットワーク加盟店含めおよそ800店舗という店舗展開を強みに、コラボレーション企画を推進してまいります。当社とのコラボレーションをご希望の企業・学校・団体様などいらっしゃいましたら、お気軽にお問い合わせくださいませ。

■ コラボPRに関するお問合せ

株式会社エイブルホールディングス広報室
ブランドPR担当 赤星（あかほし）
TEL：03-5770-2608 MAIL：pr@able.co.jp

【メディアからのお問合せ先】

株式会社エイブルホールディングス広報室 担当:赤星(あかほし)
TEL:03-5770-2618 FAX:03-5414-0675 MAIL:pr@able.co.jp