

博報堂生活総合研究所「食に関する生活者調査2026」に関する結果を発表

「おふくろの味」から「ふくろの味」へ、広がる食の当たり前

「焼かずにバターなどを塗った“パン”」「パックのままの“納豆”」を手料理だと思う人、「完全栄養食/バランス栄養食」「プロテイン」「グラノーラ」を食事/食事代わりとみなす人が3年間で増加。「宴会や会食などで女性が料理を取り分けること」を昔の価値観と思う、「料理の手間を減らして別のことをする時間を作ること」を支持する、ともに約8割。

博報堂生活総合研究所は、20～69歳男女1,500人に「食に関する生活者調査2026」を実施しました(調査概要は6ページ)。本リリースでは、生活者の価値観や意識、行動に関する調査結果のうち、「手料理や食事の範囲」「食の価値観」を取り上げ、家庭の手作り(おふくろの味)から調理済み食品(ふくろの味)への食の広がり和生活者の意識変化をご紹介します。

「手料理や食事の範囲」に関する調査結果

■ 手料理の範囲 —これって、手料理?—

「焼かずにバターなどを塗った“パン”」を手料理だと思う人は27.9%。2023年からの3年間で6.3pt増となっています。同様に、「パックのままの“納豆”」は22.6%で5.4pt増、「鍋などで温めた“冷凍食品”」は40.7%で3.3pt増。他にも、インスタントやレトルト食品といった調理済み食品を使っても手料理だと思う人が増えており、手料理の範囲が広がっていることがわかりました。

Q. あなたは、次に挙げる料理が「手料理」だと思いますか(以下の数値は「手料理だと思う」「やや手料理だと思う」の計)

焼かずにバター
などを塗った
「パン」
2023年 21.6%
2026年 27.9%
変化量 6.3pt

パックのままの
「納豆」
2023年 17.2%
2026年 22.6%
変化量 5.4pt

鍋やフライパン、
レンジで温めた
「冷凍食品」
2023年 37.4%
2026年 40.7%
変化量 3.3pt

■ 食事の範囲 —これって、食事?—

「完全栄養食/バランス栄養食」が「食事/食事代わり」になると考える人は67.6%、3年で15.9ptも増加。変化量の大きさに「プロテイン」(34.1%、9.1pt増)、「グラノーラ」(65.4%、8.1pt増)が続きます。他にも3年でスコアが増えた項目が多く、食事の範囲の広がりを感じられます。

Q. あなたは、次に挙げる食べ物や食品が「食事になる」と思いますか(以下の数値は「食事になる」「食事代わりになる」の計)

完全栄養食/
バランス栄養食
2023年 51.7%
2026年 67.6%
変化量 15.9pt

プロテイン
(バー、ドリンクなど)
2023年 25.0%
2026年 34.1%
変化量 9.1pt

グラノーラ
2023年 57.3%
2026年 65.4%
変化量 8.1pt

「食の価値観」に関する調査結果

■ 食の価値観 —今だと思う? 昔だと思う?—

今の価値観で「家事分担で男性が料理を担当すること」(82.9%)、昔の価値観で「宴会や会食などでの女性が料理を取り分けること」(80.1%)が約8割。大部分の生活者が性差による役割意識を持たなくなっています。

Q. 次に挙げる項目について、あなたは、新しい「今の価値観」だと思いますか。それとも、古い「昔の価値観」だと思いますか

家事分担で男性が料理を
担当すること
今の価値観 82.9%
昔の価値観 17.1%

宴会や会食などで女性が
料理を取り分けること
今の価値観 19.9%
昔の価値観 80.1%

■ 食の価値観 —支持する? 支持しない?—

支持する価値観のトップに「料理の手間を減らして別のことをする時間を作ること」(81.5%)が挙げられます。一方、不支持の2位は「料理の手間を減らすことを手抜きだと思うこと」(66.4%)。多忙さゆえか、生活者は、料理の手間減らしに肯定的です。

Q. あなたは、次に挙げる価値観を支持しますか。それとも、支持しませんか

料理の手間を減らして別のこと
をする時間を作ること
支持する 81.5%
支持しない 18.5%

料理の手間を減らすことを
手抜きだと思うこと
支持する 33.6%
支持しない 66.4%

■ 食の価値観 —今・昔×支持・不支持による4類型—

食の価値観を今か昔か、支持するか支持しないか、それぞれスコアの高いもの同士で分類した結果、以下の4類型となりました。

うけいれたい 今の価値観だし、支持する …………… 味付けにメニュー用調味料などを使う、レトルトや冷食などで料理するなど

のこしたい 昔の価値観だけど、支持する …………… 誕生日や記念日に家族で食事する、手料理にこだわる など

みきわめたい 今の価値観だけど、支持しない …………… 栄養食品やお菓子などで食事するなど

なくしたい 昔の価値観だし、支持しない …………… 宴会などで女性が料理を取り分ける、料理の手間減らしを手抜きと思う など

「手料理の範囲」に関する調査結果

■ 手料理の範囲 —これって、手料理？—

「焼かずにバターなどを塗った“パン”」を手料理だと思う人は27.9%。2023年からの3年間で6.3pt増となっています。同様に、「パックのままの“納豆”」は22.6%で5.4pt増、「鍋やフライパン、レンジで温めた“冷凍食品”」は40.7%で3.3pt増。他にも、インスタントやレトルト食品といった調理済み食品を使っても手料理だと思う人が増えており、手料理の範囲が広がっていることがわかりました。

Q. あなたは、次に挙げる料理が「手料理」だと思いますか

■ 手料理だと思う ■ やや手料理だと思う

0 10 20 30 40 50 (%)

計 変化量

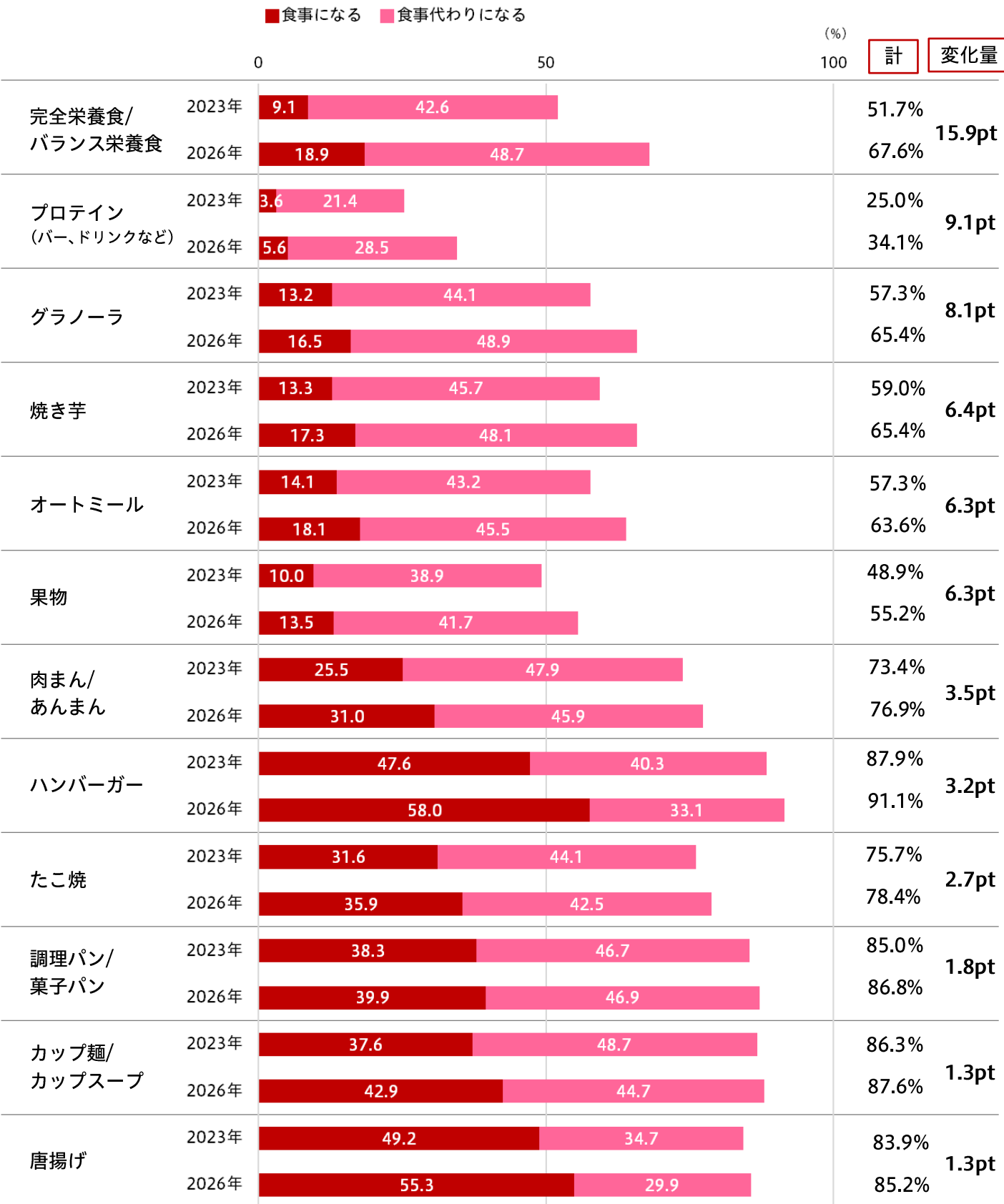
料理名	年	手料理だと思う (%)	やや手料理だと思う (%)	計 (%)	変化量 (pt)
焼かずにバターなどを塗った「パン」	2023年	5.3	16.3	21.6%	6.3pt
	2026年	7.5	20.4	27.9%	
パックのままの「納豆」	2023年	3.1	14.1	17.2%	5.4pt
	2026年	5.5	17.1	22.6%	
鍋やフライパン、レンジで温めた「冷凍食品」	2023年	9.9	27.5	37.4%	3.3pt
	2026年	10.1	30.6	40.7%	
鍋で作った「インスタント袋麺」	2023年	8.1	29.9	38.0%	2.6pt
	2026年	8.4	32.2	40.6%	
お湯を注いだ「カップ麺」	2023年	4.5	16.7	21.2%	2.4pt
	2026年	5.3	18.3	23.6%	
鍋やフライパン、レンジで温めた「レトルト食品」	2023年	6.2	23.5	29.7%	1.3pt
	2026年	6.5	24.5	31.0%	

「食事の範囲」に関する調査結果

■ 食事の範囲 —これって、食事？—

「完全栄養食/バランス栄養食」が「食事/食事代わり」になると考える人は67.6%、3年で15.9ptも増加。変化量の大きさを「プロテイン」(34.1%、9.1pt増)、「グラノーラ」(65.4%、8.1pt増)が続きます。他にも3年でスコアが増えた項目が多く、食事の範囲の広がりを感じられます。
また、「食事になる」でみると、「ハンバーガー」(58.0%、10.4pt増)、「唐揚げ」(55.3%、6.1pt増)が増加し、5割を超えました。コンビニや専門店で気軽に食べられる間食や食事代わりから、きちんとした食事に認識が変わっているようです。

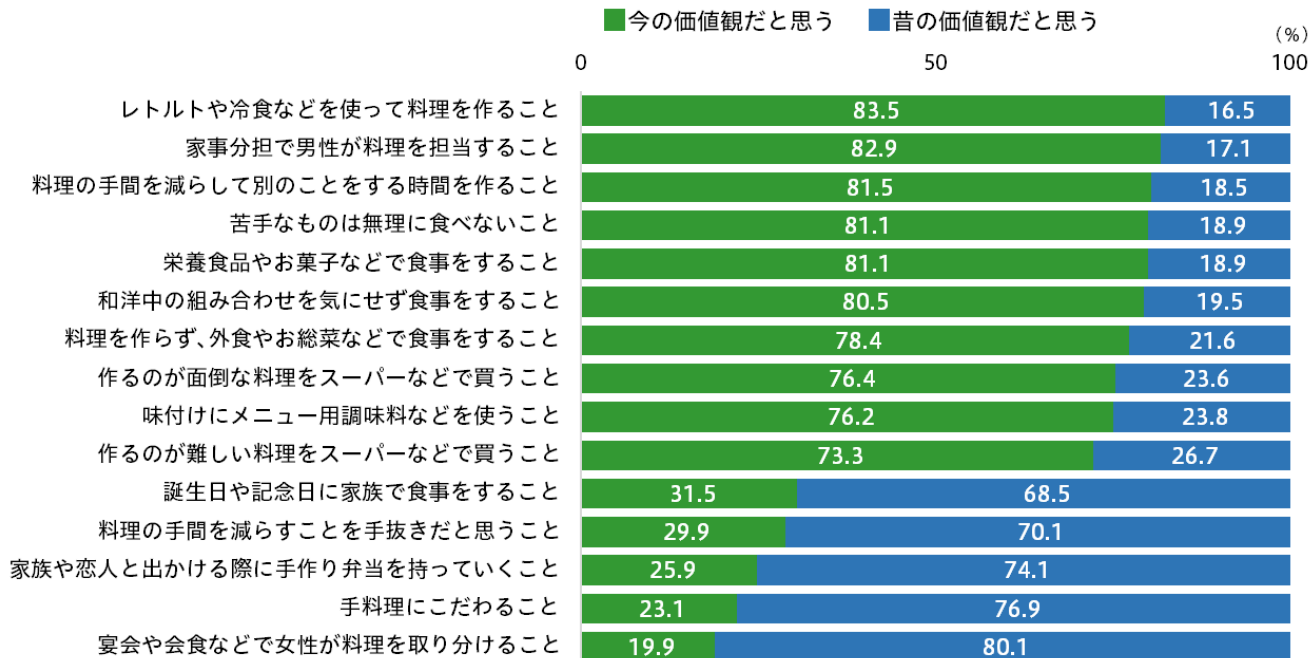
Q. あなたは、次に挙げる食べ物や食品が「食事になる」と思いますか



■ 食の価値観 — 今だと思ふ？ 昔だと思ふ？ —

今の価値観で「家事分担で男性が料理を担当すること」(82.9%)、昔の価値観で「宴会や会食などで女性が料理を取り分けること」(80.1%)が約8割。大部分の生活者が性差による役割意識を持たなくなってきています。また、「レトルトや冷食などを使って料理を作ること」「料理を作らず、外食やお総菜などで食事すること」「味付けにメニュー用調味料などを使うこと」などが今の価値観で、「手料理にこだわること」「家族や恋人と出かける際に手作り弁当を持っていくこと」は昔の価値観で7割超。手料理や手作りを理想とする価値観は影を潜め、簡便調理や中食、外食の活用が今風と認識されています。

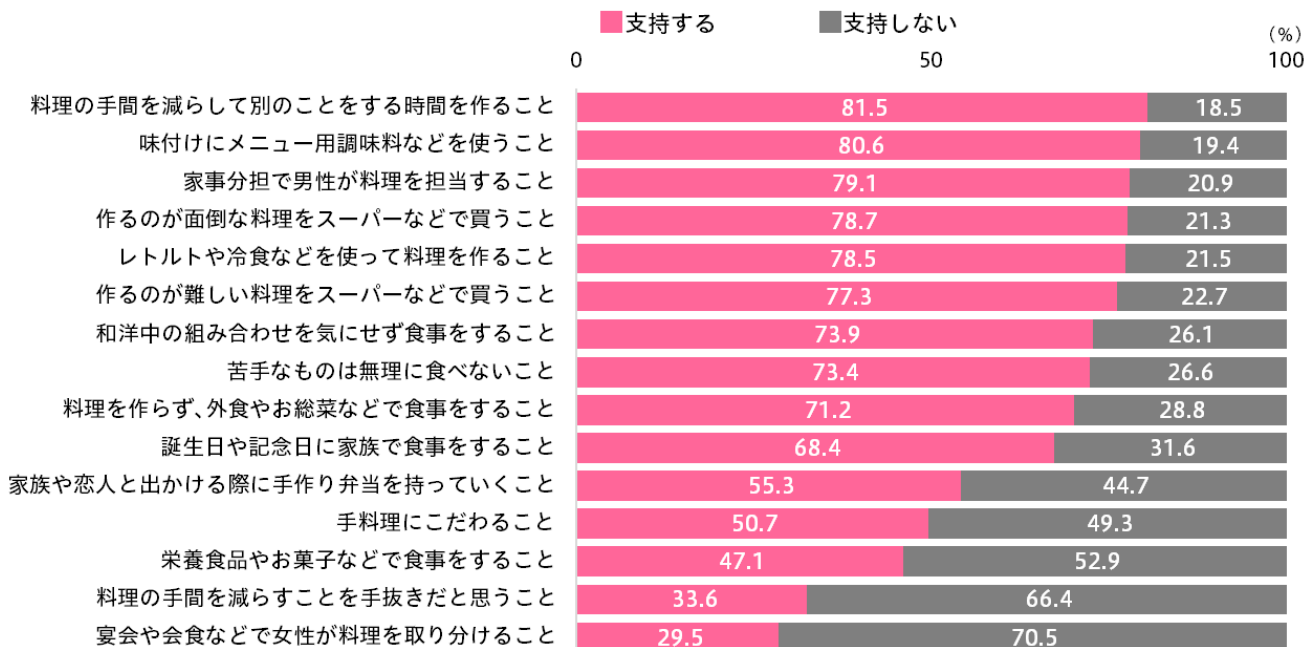
Q. 次に挙げる項目について、あなたは、新しい「今の価値観」だと思いますか。それとも、古い「昔の価値観」だと思いますか。



■ 食の価値観 — 支持する？ 支持しない？ —

支持する価値観のトップに「料理の手間を減らして別のことをする時間を作ること」(81.5%)が挙げられます。一方、不支持の2位は「料理の手間を減らすことを手抜きだと思ふこと」(66.4%)。多忙さゆえか、生活者は料理の手間減らしに肯定的です。料理関係以外の支持する価値観では、「和洋中の組み合わせを気にせず食事すること」「苦手なものは無理に食べないこと」が7割超。多様性を尊重する自由な食事スタイルを支持する人が多くみられます。

Q. あなたは、次に挙げる価値観を支持しますか。それとも、支持しませんか



■ 食の価値観 一今・昔×支持・不支持による4類型一

食の価値観を今か昔か、支持するか支持しないか、それぞれスコアの高いもの同士で分類した結果、以下の4類型となりました。
うけいれたい(今×支持)では、「味付けにメニュー用調味料などを使うこと」「作るのが面倒な料理をスーパーなどで買うこと」「レトルトや冷食などを使って料理を作ること」などの「簡便調理」に関する項目が目立ちました。

のこしたい(昔×支持)では、「家族や恋人と出かける際に手作り弁当を持っていくこと」「手料理にこだわること」などが挙がり、簡便さを支持しつつも手作りを守ろうという思いが根強くみられます。

みきわめたい(今×不支持)は「栄養食品やお菓子などで食事をする事」のみ。ただ、不支持(52.9%)と支持(47.1%)は拮抗していますので、新しい「今」の食事について、まだ判断しきれないということかもしれません。

なくしたい(昔×不支持)には、「宴会や会食などで女性が料理を取り分けること」「料理の手間を減らすことを手抜きだと思うこと」が属します。性差による役割意識や手抜き論を否定しようとする生活者の心情がうかがえます。

	今の価値観だと思う	昔の価値観だと思う
支持する	<p>うけいれたい</p> <ul style="list-style-type: none"> 料理の手間を減らして別のことをする時間を作る事 味付けにメニュー用調味料などを使うこと 家事分担で男性が料理を担当すること 作るのが面倒な料理をスーパーなどで買うこと レトルトや冷食などを使って料理を作ること 作るのが難しい料理をスーパーなどで買うこと 和洋中の組み合わせを気にせず食事をする事 苦手なものは無理に食べないこと 料理を作らず、外食やお総菜などで食事をする事 	<p>のこしたい</p> <ul style="list-style-type: none"> 誕生日や記念日に家族で食事をする事 家族や恋人と出かける際に手作り弁当を持っていくこと 手料理にこだわる事
支持しない	<p>みきわめたい</p> <ul style="list-style-type: none"> 栄養食品やお菓子などで食事をする事 	<p>なくしたい</p> <ul style="list-style-type: none"> 宴会や会食などで女性が料理を取り分けること 料理の手間を減らすことを手抜きだと思うこと

うけいれたい 今の価値観だし、支持する	今の価値観だと思う	支持する
	料理の手間を減らして別のことをする時間を作る事	81.5 %
味付けにメニュー用調味料などを使うこと	76.2 %	80.6 %
家事分担で男性が料理を担当すること	82.9 %	79.1 %
作るのが面倒な料理をスーパーなどで買うこと	76.4 %	78.7 %
レトルトや冷食などを使って料理を作ること	83.5 %	78.5 %
作るのが難しい料理をスーパーなどで買うこと	73.3 %	77.3 %
和洋中の組み合わせを気にせず食事をする事	80.5 %	73.9 %
苦手なものは無理に食べないこと	81.1 %	73.4 %
料理を作らず、外食やお総菜などで食事をする事	78.4 %	71.2 %

のこしたい 昔の価値観だけど、支持する	昔の価値観だと思う	支持する
	誕生日や記念日に家族で食事をする事	68.5 %
家族や恋人と出かける際に手作り弁当を持っていくこと	74.1 %	55.3 %
手料理にこだわる事	76.9 %	50.7 %

みきわめたい 今の価値観だけど、支持しない	今の価値観だと思う	支持しない
	栄養食品やお菓子などで食事をする事	81.1 %

なくしたい 昔の価値観だし、支持しない	昔の価値観だと思う	支持しない
	宴会や会食などで女性が料理を取り分けること	80.1 %
料理の手間を減らすことを手抜きだと思うこと	70.1 %	66.4 %

図表内の項目の並びは、「支持する/支持しない」のスコアが高いもの順

食に関する生活者調査 調査概要

調査目的 生活者の食に関する価値観や意識、行動を明らかにすることを目的とする

調査地域 ①首都40km圏 ②名古屋40km圏 ③阪神30km圏

調査対象者 20～69歳の男女

調査人数 1,500人

対象者割付 調査地域①～③各500人を各地域の人口構成比(性年代)に合わせ割付

	20代	30代	40代	50代	60代	合計
男性	125	139	167	190	135	756
女性	123	134	163	188	136	744
合計	248	273	330	378	271	1,500

調査方法 インターネット調査

調査時期 2026年3月5日(木)～7日(土)

実施集計 QO株式会社

企画分析 博報堂生活総合研究所

※2～3ページ「食事の範囲」「手料理の範囲」は、2023年にも調査

調査時期と対象者割付は以下の通り。その他の調査概要は2026年調査と同じ

調査時期 2023年2月2日(木)～6日(月)

対象者割付

	20代	30代	40代	50代	60代	合計
男性	122	143	187	169	136	757
女性	118	139	183	164	139	743
合計	240	282	370	333	275	1,500

問い合わせ先 博報堂生活総合研究所(夏山) seikatsusoken.info@hakuodo.co.jp
株式会社博報堂 広報室(河村・大貫) koho.mail@hakuodo.co.jp