

18～25 歳の約 6 割が「普段、全く調理しない」 若者の調理実態調査から見た“調理の入り口”

～きっかけ 2 位は「好きなものを食べたい」、低頻度層は「失敗しにくさ」を重視～

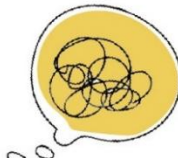
あなたが普段あまり調理をしない理由として、
あてはまるものをすべてお選びください。(MA)

👑 第 1 位



家族や同居人が
作ってくれるから

第 2 位



調理そのものが
面倒だから

第 3 位



調理に自信がない /
失敗しそうだから

(n=2,189 調理頻度が月 1 回未満)

ミツカングループ(愛知県半田市、以下ミツカン)は、若者から見たこれからの日本の“食”をテーマに、日本女子大学(東京都文京区)と共同で研究を行う共創プロジェクト「にっぽん食プロジェクト」(以下、本プロジェクト)において、昨年度より“若者の調理の入り口づくり”にフォーカスした活動を行っています。

その一環として、若年層の調理の実態と意識を把握し、調理を始めるきっかけを探るために、ミツカンが全国の 18～25 歳の男女を対象にインターネット調査を実施し、3,597 人から有効回答を得ました。

調査の結果、58.6%が普段「全く調理しない」と回答しました。調理頻度が月 1 回未満の人に、普段あまり調理をしない理由を尋ねたところ、「家族や同居人が作ってくれる」が 22.9%と最も多く、「調理そのものが面倒」が 14.3%、「調理に自信がない/失敗しそう」が 13.6%と続きました。また、調理頻度が低い人(月 1 回～週 1 回程度)がレシピを選ぶ際には、「安く作れること」「10～15 分で作れること」に加え、「失敗しにくさ」も重視されていました。一方、自分で調理するきっかけは「一人暮らしを始めた」が 1 位、「好きなものを食べたいと思った」が 2 位でした。

本リリースでは、調査結果から見た「若者の調理の入り口づくり」の手がかりと、日本女子大学の学生によるレシピ開発の取り組みをご紹介します。

◆調査の概要

調査期間:2026 年 8 月 21 日(金)～8 月 25 日(火)

調査対象:全国の 18～25 歳男女

調査人数: 3,597 人

調査方法:インターネット調査

調査主体:ミツカングループ

◆調査の結果サマリー

1. 若者の調理実態は？

普段「全く調理しない」58.6%

2. 若者があまり調理をしない理由は？

最多は「家族や同居人が作ってくれる」22.9%

3. 若者が自分で調理するきっかけ

最多は「一人暮らしを始めた」13.9%、次いで「好きなものを食べたいと思った」9.7%

4. 若者が調理に踏み出すために求める条件

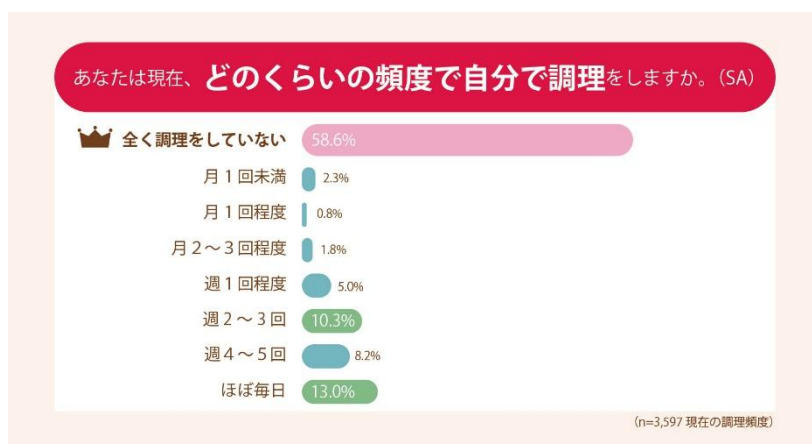
調理頻度が低い人(月1回～週1回程度)は、手軽さや費用面に加えて「失敗しにくさ」を重視

5. 行事食や季節の料理(調理:作ること)に感じる魅力は？

最多は「作れたら達成感がありそう」35.2%、次いで「季節感を楽しめる」31.6%

1. 若者の調理実態は？

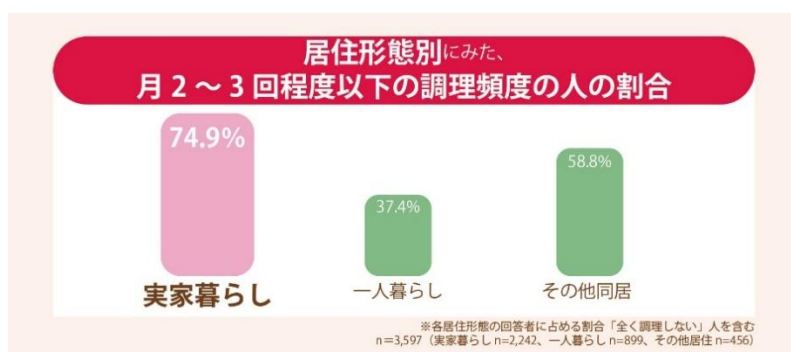
現在の調理頻度は、普段「全く調理しない」が58.6%で最多でした。一方、「ほぼ毎日」は13.0%、「週4～5回」は8.2%、「週2～3回」は10.3%で、週2回以上の合計は31.5%でした。



2. 若者があまり調理をしない理由は？

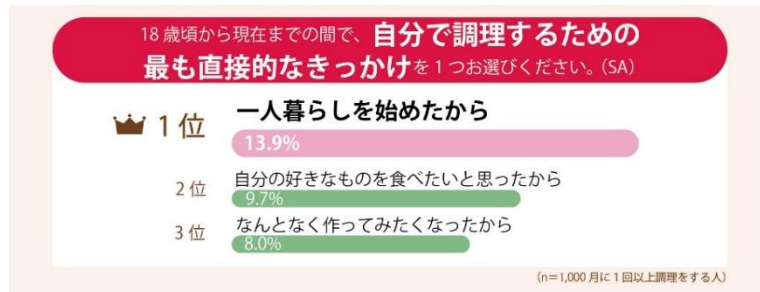
調理頻度が月1回未満の人に、普段あまり調理をしない理由を尋ねたところ、「家族や同居人が作ってくれる」が22.9%で最多でした。若者があまり調理をしない背景には、自分で調理をしなくても食事ができる生活環境も関係していると考えられます。

居住形態別に調理頻度を見ると、「全く調理しない」人を含む月2～3回程度以下の人の割合は、実家暮らし74.9%、一人暮らし37.4%でした。実家暮らしの人は、一人暮らしの人より自分で調理する頻度が低い傾向にあることがうかがえます。



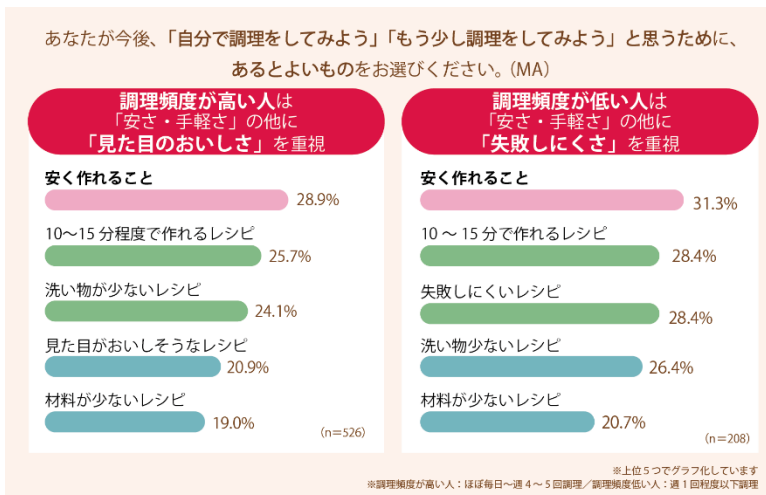
3. 若者が自分で調理するきっかけ

月1回以上調理する人(n=1,000)に、自分で調理するきっかけを尋ねたところ、「一人暮らしを始めた」が13.9%で1位、次いで「好きなものを食べたいと思った」が9.7%、「なんとなく作ってみたくなった」が8.0%でした。今回の結果から、「好きなものを食べたい」という前向きな気持ちが、若者が調理を始める“入り口”の一つになり得ることがうかがえます。



4. 若者が調理に踏み出すために求める条件

月1回以上調理する人について、調理頻度別にレシピに求める条件の回答上位項目を確認しました。調理頻度が低い人(月1回～週1回程度)では、「安く作れること」が31.3%で最多で、「10～15分で作れる」と「失敗しにくい」が各28.4%で続きました。一方、調理頻度が高い人(週4回以上)では、「安く作れる」28.9%、「10～15分程度で作れる」25.7%、「洗い物が少ない」24.1%が上位に挙がりました。こうした結果を踏まえると、調理に踏み出しやすいレシピの工夫として、分かりやすい工程や失敗しにくい手順を取り入れることが考えられます。



5. 行事食や季節の料理に感じる魅力とは？

調理をするきっかけを探る観点から、「行事食や季節の料理(調理: 作ること)」に魅力を感じる理由を尋ねたところ、「作れたら達成感がありそう」が35.2%で最多、次いで「季節感を楽しめる」31.6%、「誰かに喜んでもらえそう」30.6%、「家族・友人と楽しめる」29.2%が挙がりました。この結果から、行事食や季節の料理を作ることには、達成感や季節感を味わう楽しさ、家族・友人と楽しさを共有できる魅力があることがうかがえます。こうした魅力は、“にっぽん食”の概念にも通じるものであり、若者の調理への関心を引き出す手がかりの一つになると考えられます。



◆調査結果から見た「調理の入り口づくり」への手がかり

今回の調査から、若者の調理の入り口づくりには、「好きなものを食べたい」という気持ちを後押しするとともに、「これなら自分にも作れそう」と感じられる、失敗しにくいレシピや調理体験を提案することが、ひとつの手がかりになると考えられます。

◆にっぽん食プロジェクトとは

220年以上にわたって日本の食文化の発展に寄与し、食の可能性の追求に取り組むミツカングループと、今年創立125年を迎え、食科学部食科学科(旧家政学部食物学科)を中心に「食」を科学し、日本の食文化の担い手を育成し続けている日本女子大学が、多様化する食文化や価値観を若者の視点で捉え直し、新しい食の価値やこれからの食の未来を探究・創造する共創プロジェクトです。

「にっぽん食プロジェクト」は2022年度より実施し、今年で5年目を迎えます。“にっぽん食”とは、本プロジェクトで新たに考案した名称です。古くからある“和食”が文化の多様化とともに“日本食”となり、さらなる価値観の多様化によって変化する、これからの新たな食を意味します。

「にっぽん食プロジェクト」note: https://note.com/nippon_shoku0



▲学生が考案した「ヤンニョムさば」(左)「ワンパン和風パエリア」(右)



▲調理風景(上)、試食風景(下)

本プロジェクトでは、若者が調理に一步踏み出すための提案に取り組んでいます。その取り組みの一つとして、日本女子大学の学生は、今年度も若者の調理のきっかけとなるレシピの開発を進めています。