

北海道のくらしアンケート くらしく アンケートレポート

第184回アンケート 夏の食事と土用の丑

アンケート実施期間 2014年7月10日～8月11日

モニター総数 316名(男性62名 女性254名)

調査方法 全国のくらしく登録モニターへインターネットアンケート

アンケートまとめ

土用の丑に食べるメニュー「うなぎのかば焼き(36%)」「うなぎ(25%)」
 土用の丑の食事は「スーパーや百貨店で買ってきて(31%)」「土用の食材を買って家で調理(14%)」
 <自由意見>うなぎは高いので、時期をずらして食べる、うなぎ以外のスタミナ料理を食べる。
 夏の食生活で気を付ける事「水分補給(63%)」「毎日朝食をしっかり食べる(52%)」「食品の衛生管理(48%)」
 夏の食事といえば「涼味(76%)」「スタミナメニュー(52%)」「冷菓や冷たいデザート(47%)」
 普段の食生活は「食材を買って自炊(91%)」「惣菜を買って食事(35%)」「インスタントや冷凍食品で食事(22%)」
 普段の食生活で使うお店は「スーパー(93%)」「コンビニ(24%)」「生協(23%)」

アンケート項目

登録モニターの皆さんに、2014年の土用の丑の食事と、夏の食生活全般に関するアンケートをお願いしました。

質問内容

土用の丑にどんなメニューを食べますか？

夏といえば食べたくなるもの

土用の丑の食事を、この1～2年、どこでしましたか

夏のおすすめのメニューや、得意の料理のメニュー

土用の丑の日によく食べるメニューや利用するお店

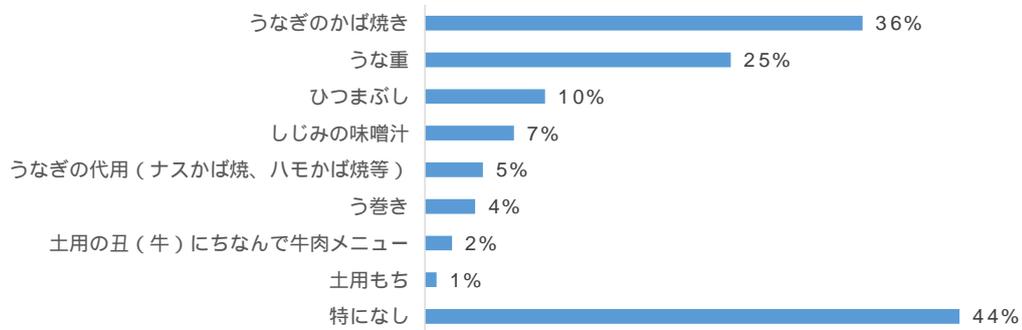
普段食事をする際の準備でよく行うことは？

夏の食事でお気に入りのこと

食生活で頻りに利用するお店

「夏の食事」と言ったら何をイメージしますか？

質問1 土用の丑にどんなメニューを食べますか？<複数選択n=316>

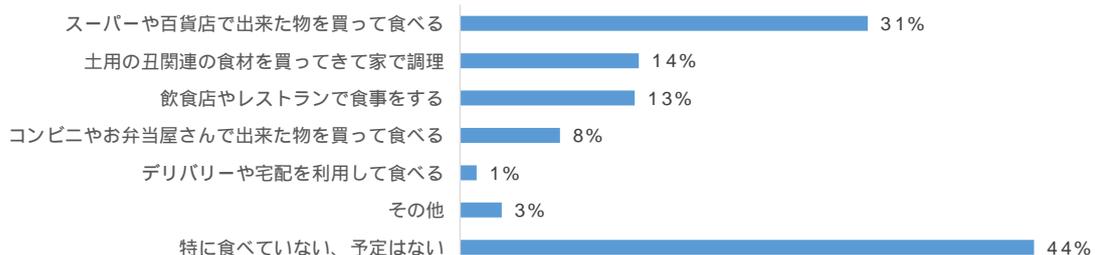


2014年の土用の丑の日(7月29日)に土用の丑にちなんだ食事をするかをお聞きしました。

1位:うなぎのかば焼き(36%) 2位:うなぎ(25%) 3位:ひつまぶし(10%)

特になし と答えた方は44%いました。

質問2 土用の丑の食事を、この1～2年どこでしましたか、または今年どこでする予定ですか？<複数選択 n=316>



質問2 土用の丑の食事を、この1～2年どこでしましたか、または今年どこでする予定ですか？<その他自由回答>

- ・うなぎに限らないで、焼き肉や回転寿司で食べまくっています。日も、土用の丑の日に限定しないで、テレビで話題になってくる時期に...という感じ。(30代:女性)
- ・うなぎ屋さんで調理してもらい家で家族で食べてます。(50代:女性)
- ・夏に、静岡県の「浜名湖」に旅行に行って、ホテルで「うなぎの蒲焼」を注文して、家族で食べています。(70歳以上:男性)
- ・会社の付き合いでスーパーから味付けされたウナギを買う(30代:女性)
- ・惣菜を買ってきて食べました(40代:男性)
- ・宅配(生活クラブ)で注文済み。安心安全でおいしいので生活クラブのファンです (30代:女性)
- ・野田岩(30代:女性)

土用の丑の日の食事をどこで食べるかをお聞きしました。

1位:スーパーや百貨店で出来たものを買ってきて食べる(31%) 2位:土用の丑関連の食材を買ってきて家で(14%)

3位:飲食店やレストランで食べる(13%) 4位:コンビニや弁当屋さんで出来たものを買ってくる(8%)

北海道のくらしアンケート くらしく アンケートレポート

第184回アンケート 夏の食事と土用の丑

アンケート実施期間 2014年7月10日～8月11日

モニター総数 316名(男性62名 女性254名)

調査方法 全国のくらしく登録モニターへインターネットアンケート

質問3 土用の丑の日によく食べるメニューや利用するお店があれば、お書きください。(自由回答抜粋)

【うなぎ】

- ・うなぎのかば焼きを買ってきて、うな重、でなくて、うな丼。(20代:女性)
- ・うなぎのちらし寿司を作る(20代:女性)
- ・うなぎの蒲焼が大好きです。お吸い物付きです。(70歳以上:男性)
- ・うなぎの蒲焼きを買って来て、ご飯にのせて丼にして食べます。(20代:女性)
- ・うなぎの蒲焼も食べますし、普段はあっさり系の食事ですが、この日ばかりは少しこってり系のものを食べるようにしています。焼肉とかですが。(60代:男性)
- ・うなぎの蒲焼を切って卵とじかさまできます(30代:女性)
- ・ひつまぶし(40代:男性)
- ・実家の母の味なんですけど…ウナギの蒲焼きを短冊に切って千切り紅生姜と共にぼつりりの衣でかき揚げを作ります。結婚当初に作ったとき夫に度肝抜くね～これ～と言われて初めて実家の味だったんだ!!!(泣)!!!と思いました^^;(40代:女性)
- ・味付けされたウナギを、家で酒と蒸し焼きにし、ごはんにのせて食べる。(30代:女性)

【副食・サイドメニュー】

- ・あっさりした酢の物を付け加える。キュウリなど。(50代:女性)
- ・シジミの味噌汁。本当はウナギが食べたいのだが北海道ではなかなかおいしいものに出会えないため。(30代:女性)

【うなぎは苦手・嫌い】

- ・うなぎが嫌いなので食べません(30代:女性)
- ・ウナギが嫌いなので特に食べない。(40代:男性)
- ・うなぎが主流なのでしょうけれど、苦手なので特になしです。(30代:女性)

【うなぎ以外】

- ・イワシをかば焼きにして食べています。(19歳以下女性)
- ・鰻は高いからスタミナをつくものを食べようと思っています。(40代:男性)
- ・夫が鰻が苦手なので、スタミナ祭りと呼ばれて焼き肉になることが多いです。(20代:女性)

【土用の丑には食べない、時期をずらす】

- ・うなぎは好きですが、なかなか食べる機会がなく、土用の丑の日当日には食べたことがないかもしれません。(30代:女性)
- ・ウナギを買って来てうな丼にする事が多いです。丑の日はうなぎが高いので、ずらして行う事が多いです。(50代:女性)
- ・なし、うなぎは7月中に一度は食べるが、土用には決めていない。今年はもう食べた。(40代:女性)
- ・土用の丑の日を意識したことがない。(30代:女性)

【うなぎは食べない】

- ・価格が高騰してから減多に食べられなくなりました。一度行ったことのあるうなぎ屋さんは数年前に閉店しました。(30代:女性)
- ・今まではやはりウナギを食べましたが、急に高くなったので今年はどうしようか考えてます(60代:女性)
- ・数年前まではウナギを食べていましたが、ここ何年か高値で食べていません。(40代:女性)

【お店・購入先】

- ・ファミリーレストラン とんでん店にうな重を食べに行くのが日課です。(60代:女性)
- ・ふじたやのものをよく食べます(30代:女性)
- ・ふたばや札幌のうなぎやに行きます!(30代:女性)
- ・やはりうなぎを食べたい。が、専門店が高いのでスーパーで売っているものを購入する。購入する店はアークスが多い。(20代:女性)
- ・横田屋(30代:女性)
- ・外食で誕生日も近いので毎年、娘夫婦に専門店であな重特選をご馳走してもらいます(60代:女性)
- ・蒲焼き 静岡県浜松市のうなぎやか名古屋の蓬莱軒のひつまぶし(40代:女性)
- ・三重県津市新玉亭。明治30年創業、うなぎ専門店。(50代:女性)

土用の丑の日によく食べるメニューや利用するお店を自由回答としてお聞きしました。多くあった答えは、「うなぎのかば焼きを買ってきて家で食べる」「惣菜として鰻を購入する」でした。うなぎを食べるお店に関しては、ご指名の店を書かれた方が多くいました。土用の丑の定番として利用されているようです。

「土用の丑は、高いので時期をずらして鰻を食べる」「うなぎが高騰しているので、代わりに焼肉や代替品を食べる」という意見もありました。特に土用の丑を意識していないという意見もありました。

北海道のくらしアンケート くらしく アンケートレポート

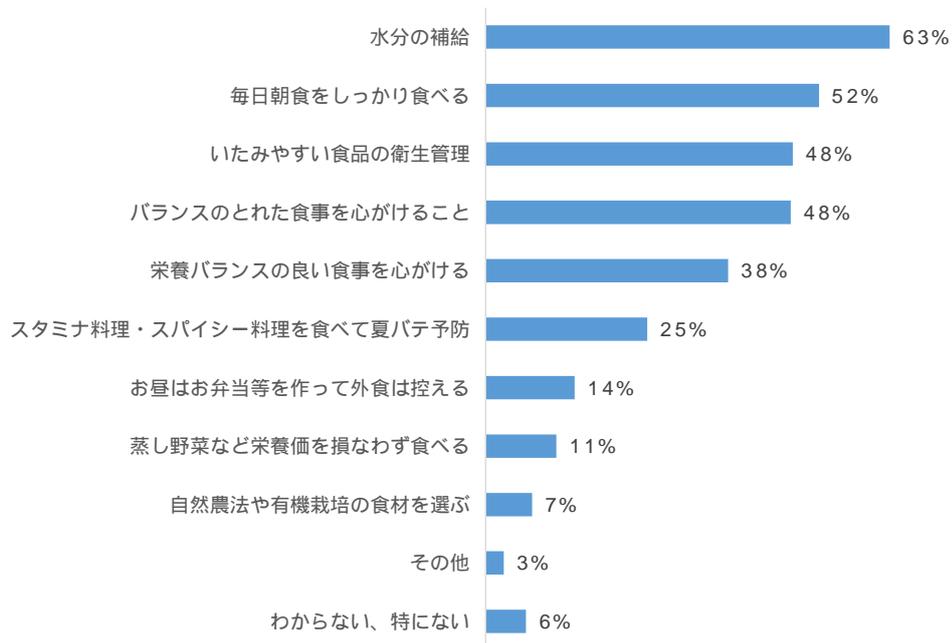
第184回アンケート 夏の食事と土用の丑

アンケート実施期間 2014年7月10日～8月11日

モニター総数 316名(男性62名 女性254名)

調査方法 全国のくらしく登録モニターへインターネットアンケート

質問4 夏の食事で気をつけていることは、何かありますか？ <複数選択 n=316>



夏の食事、食生活に関して、気を付けている事をお聞きました。

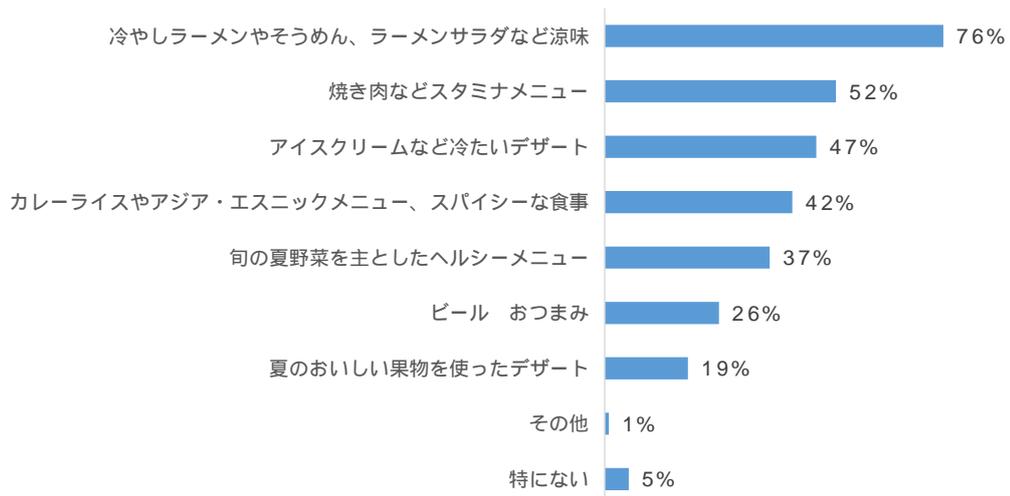
1位：水分補給（63%） 2位：毎日朝食をしっかり食べる（52%） 3位：食品の衛生管理（48%）

同3位：バランスの取れた食生活（48%） 5位：栄養バランスのよい食事（38%） でした。

日常生活の管理に関する意見が上位になりました。

質問5 「夏の食事」と言ったらどのようなものをイメージしますか？

<複数選択 n=316>



夏の食事といえば、どのような料理のイメージなのかについてお聞きました。

1位：涼味（そうめん、冷やしラーメンなど）（76%） 2位：スタミナメニュー（52%）

3位：冷菓や冷たいデザート（47%） 4位：スパイシーメニュー（42%）

5位：夏野菜を使ったヘルシーメニュー（37%） 6位：ビールおつまみ（19%） でした。

7割以上が夏の食事で涼味をイメージするようです。

北海道のくらしアンケート くらしく アンケートレポート

第184回アンケート 夏の食事と土用の丑

アンケート実施期間 2014年7月10日～8月11日

モニター総数 316名(男性62名 女性254名)

調査方法 全国のくらしく登録モニターへインターネットアンケート

質問6 夏といえば食べたくなるものは何かありますか？(自由回答抜粋)

【涼味】

- ・アイス・つめたーい冷麦とそうめん(50代:女性)
- ・ざるそば(50代:女性)
- ・ざるラーメン(30代:女性)
- ・スイカ、冷やし中華、冷麦、冷奴、かき氷(30代:女性)
- ・ズッキーニ、オクラ、トマトなどの夏野菜(30代:女性)
- ・そうめん 冷やし中華(30代:女性)
- ・そうめん。食欲がなくても、どんどんお腹に入る。(30代:女性)
- ・そうめん・ざるそば系とすいかですね。(60代:男性)
- ・家庭菜園のきゅうりやトマト。その他だと、ゴーヤやズッキーニ(30代:女性)
- ・素麺をいろんなトッピングを増やし大人から子供まで楽しめるよう工夫します(60代:女性)
- ・北海道は冷やしラーメンでしょうか？それとも冷やし中華？私の夏は素麺で始まり、そうめんで終わります(50代:女性)
- ・冷し中華。さっぱりした酢の味が好きです。外食でも食べ、家でも調理します。(20代:女性)
- ・冷やし蕎麦や冷やしラーメン(30代:女性)
- ・冷やし中華。土日のお昼は、ほぼ冷やし中華です。(40代:女性)

【夏野菜を使ったメニュー】

- ・やはり野菜ですね、旬の新鮮野菜を使った料理を作って食べます。(40代:男性)
- ・すいか、とうもろこし、えだまめ(30代:女性)
- ・自家製トマトでトマトソースを作るのが好きです。毎年の夏の行事化してます。(50代:女性)
- ・えだまめ(50代:女性)
- ・サラダうどん(40代:女性)
- ・サラダなんかをゴッソリ食べたい、好きなので。。(40代:男性)
- ・畑から採りたての枝豆を食べます。あぁ夏だなぁ～と思います。また、冷やし中華・そうめんは定番ですね。(20代:女性)
- ・みょうがのお味噌汁。実家で庭に生えてきたみょうが、みょうがとなすと卵のお味噌汁。夏はみょうがのお味噌汁が当たり前だった実家暮らしが懐かしいです。(20代:女性)

【フルーツ】

- ・すいか(60代:女性)
- ・あじうり、またはカンロという果物。地味な？果物ですが、子どもの頃に食べた懐かしい味です。(50代:女性)
- ・すいか もも そうめん(30代:女性)
- ・スイカ、メロン(40代:女性)
- ・スイカ。大好物なので、スーパーに安価で並ぶと嬉しくなります。(20代:女性)
- ・すいか・めろんなどの果物(50代:女性)

【ネバネバ系メニュー】

- ・オクラや山芋などのネバネバ系。大葉や大根おろし、もずくのサッパリ系、ジンギスカン。(30代:女性)

【スパイシー】

- ・カレー。夏野菜とチキンとか、インドカレーなど。(20代:女性)
- ・グリーンカレー(30代:女性)
- ・スパイシーなタイやバリ等のアジアンエスニック料理(30代:女性)
- ・味噌が嫌いで敬遠していた担担麺を最近食べ、美味しくはまっています 暑い夏の昼食に一人で食べてます(30代:女性)

【スタミナメニュー】

- ・ウナギのかば焼きやラーメンや鍋焼きうどんのような熱いものがたまに食べたくなる。(60代:男性)
- ・うなぎやどじょうの料理が好きです。やはり、スタミナをつけることが大切だからです。(70歳以上:男性)
- ・豚肉の生姜焼き、豚肉のシソ巻、冷奴(40代:女性)
- ・ニンニク料理、アイス、かき氷(30代:女性)
- ・ビアガーデンでジンギスカン！(30代:女性)
- ・屋外での焼肉、バーベキュー(30代:女性)
- ・鰻が家族全員好きなので、鰻は食べたくなりますね。(40代:女性)

夏に食べたくなるメニュー、食材についてお聞きしました。自由回答です。

多かったのは涼味(冷やしラーメン、冷やし中華、そうめん)などと、旬の夏野菜を使ったメニューや夏の果実、冷菓(アイス、かき氷)でした。思ったほどスタミナメニューやスパイシーな料理の答えは多くはありませんでした。昨今の夏の気温上昇のせいで涼味、冷菓などの答えが多かったのかもしれない。

北海道のくらしアンケート くらしく アンケートレポート

第184回アンケート 夏の食事と土用の丑

アンケート実施期間 2014年7月10日～8月11日

モニター総数 316名(男性62名 女性254名)

調査方法 全国のくらしく登録モニターへインターネットアンケート

質問7 夏の食事でおすすめのメニューや、得意の料理のメニュー(自由回答抜粋)

【涼味】

- ・オクラとなめたけ、梅、鰹節を和えたものを、冷奴にのせてめんつゆで食べます。時々ワサビも。簡単でつると食べられるので、夏バテしやすい夫には大好評です。(20代:女性)
- ・おすすめはそうめんに天ぷらをのっけて食べる！得意料理は茄子の冷製生姜煮、生姜を使った料理は結構します！(30代:女性)
- ・ここ数年は、アレンジそうめんを食べています。ナンブーや酸味と辛味のある調味料を使ったエスニックそうめんなど、作っています。ナスやオクラをいれたキーマカレーも手軽でいいです。(20代:女性)
- ・サラダと冷やし中華。それにラーメンをのせてラーメンサラダにして食べます。(40代:男性)
- ・そうめんには薬味をたっぷり、のり、ねぎ、ごま、うめ、わさび、しょうが、みょうが、しそ・・・(薄焼きやきゅうり・しいたけの煮付けなどあれば、さらにBEST) これさえあれば毎日でもそうめんでもいろいろ美味しいですよ！(50代:女性)
- ・そうめんのつゆがわりを冷汁にする、すた白ごま、ミョウガなどいれて食べる(30代:女性)
- ・ぶっかけうどんや冷静パスタなどの見た目の涼しいめん類(40代:女性)
- ・夏はそうめんをよく食べます。夏バテでもスルッと入っていきます。(40代:男性)
- ・我が家の「冷汁」うどんや素麺に付けて食べるキュウリ、茄子、ミョウガ、大葉、ゴマ、味噌、氷全部をスライスしたり刻んだりして味噌を水で溶いて氷で冷やして食べる(50代:女性)
- ・冷やし中華をよく作ります。野菜はキュウリをどっさりのせて、卵や揚げ玉、かまぼことかバランスよく種類たくさんいただけます。(30代:女性)

【夏野菜を使ったメニュー】

- ・オクラとなすの胡麻和え(30代:女性)
- ・キャベツ漬け。キャベツと冷蔵庫にある野菜を刻んで、ジップロックにいれて塩をふり、もむだけ。しっかり漬けるために、漬物を作る容器で更に押し付けるとなお美味しい。(30代:女性)
- ・きゅうりそうめん(30代:女性)
- ・ゴーヤチャンプル(50代:男性)
- ・サラダスパゲティやサラダうどんなど、具を山ほどのせた麺もの。ねばねば系をあわせたもの。(ヤマモとオクラ、もずくとモロヘイヤなど)(40代:女性)
- ・ズッキーニ・なす・トマトなどをつかったラタトゥーユ(30代:女性)
- ・トマトの冷製パスタ。(30代:男性)
- ・なすびを薄くスライスしてレンジ、チンして加熱する。ミンチ肉とミジン切りの人参、ねぎ、しょうがをよくいため豆板醤と砂糖、酒、しょうゆ、で炒めた物をなすびにまいて食べます(50代:女性)
- ・ねばねばそば 納豆、おくら、やまいも、梅干し、しそをトッピングしてだしをかけて食べる。(50代:女性)
- ・温野菜に茹で豚を乗せてドレッシングで食べる。(60代:男性)
- ・夏野菜を沢山使用したガスパチョ(40代:女性)
- ・野菜や紅茶にレモンをかけて、酸っぱさを感じて疲れを取るようになっています。(30代:女性)

【スタミナメニュー】

- ・ジャージャー麺。ひき肉たっぷり炒め甘辛みそダレをかけ、千切りきゅうりをあえる。(40代:女性)
- ・ジンギスカンのタレを使用して、野菜炒めやチャーハンを作る。(40代:女性)
- ・にんにくをつけているのを使って、スタミナそうめんや夏サラダ。今年は冷凍フルーツを麺類にあわせて彩りつけてます。(40代:女性)
- ・まぐろの山芋をかけたとろろ丼を食べるスタミナアップ(30代:女性)
- ・豚も薄切り肉の上にシソの葉を置いて、その上につぶした梅干しを置いてくると巻きます。フライパンで焼き、最後に焦がししょうゆ味で仕上げると、食欲なうい夏でも食べられます。断面が梅の赤とシソの緑でとてもきれいで、お弁当のおかずにも重宝します。(40代:女性)

【スパイシーメニュー】

- ・エスニック風サラダ(20代:女性)
- ・おそうめんをエスニックやイタリアンにアレンジすること(50代:女性)
- ・カレー、カレーパン(30代:女性)
- ・キムチとニラ、もやし、少し豚の細切れ炒めて、鶏ガラスープを入れて、キムチスープ。あつあつを汗をかきながら食べるのが爽快。(20代:女性)
- ・グリーンカレーにそうめんをつけていただくのがおすすめです。スパイシーで食欲がなくても食が進みます。(40代:女性)
- ・スープカレーでヒイヒイ言いながら食べたい(40代:男性)
- ・スパイスたっぷりの手作りカレー(40代:女性)
- ・夏野菜の無水カレー(50代:女性)
- ・ナス、ササゲ、青ナンパン(激辛ほどじゃないが、辛みがそこそこ強いもの)、ニンニクを多めの油で炒め、味噌、酒、砂糖で味付けした料理。夫にとってお袋の味で、夏に新鮮な地物で作るのが一番美味しいです。(50代:女性)
- ・鶏胸肉の南蛮漬け。野菜をたっぷり刻んで、片栗粉をまぶした鶏胸肉を揚げ焼きにして、熱々の鶏胸肉を酢等で味付けしたつけ汁に投入します。そこに野菜も投入してあえて、味がなじんだら完成。熱くても酸っぱいのでもりもり食べれます。(20代:女性)

【冷菓・スイーツ】

- ・カップアイス(バニラや抹茶)を器に盛って、きなこ黒蜜、つぶあん(100均で手軽に買える)をかけて食べる。見た目本格派の和風スイーツに大変身して、気分が盛り上がります(30代:女性)
- ・ソフトクリーム 夏は近所の牧場やジェラート屋で一斉に始まるので毎年楽しみ。(30代:女性)
- ・夏に土用餅と言って夏バテそうになると食事を一回お休みして甘いものを食べます。(50代:女性)

北海道のくらしアンケート くらしく アンケートレポート

第184回アンケート 夏の食事と土用の丑

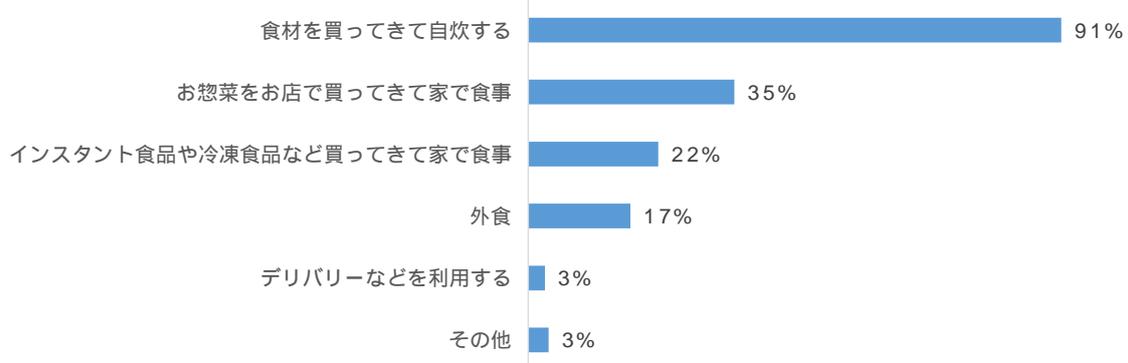
アンケート実施期間 2014年7月10日～8月11日

モニター総数 316名(男性62名 女性254名)

調査方法 全国のくらしく登録モニターへインターネットアンケート

質問8 普段の食生活に関してお聞きします。

普段食事をする際の準備でよく行うことはどれですか？ <複数選択3位 n=316 >



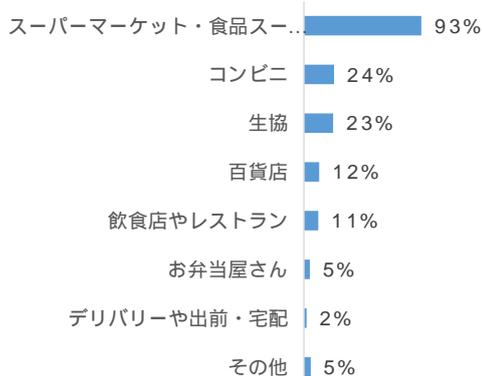
普段の食生活に関して、食事の用意に関してお聞きしています。

1位：食材を買ってきて自炊（91%） 2位：惣菜を買ってきて食事（35%）

3位：インスタントや冷凍食品を利用して食事（22%） 4位：外食（17%） でした。

食事の9割は「自炊」と答えています。3割強が惣菜などを買ってきて食事する。2割は、インスタントや冷凍食品を利用するという意見がありました。

質問9 普段の食生活で頻繁に利用するお店はどこですか？ <複数選択3位 n=316 >



普段の食生活で頻繁に使うお店は

1位：スーパーマーケット・食品スーパー（93%）

2位：コンビニ（24%）

3位：生協（23%）

4位：百貨店（12%）

たくさんのご意見ありがとうございました。

土用の丑に関しては、うなぎのかば焼きや、うなぎを土用の丑の品に食べるという意見が多くありましたが、価格の高騰のため、時期をずらして食べる、うなぎ以外のスタミナ料理を食べるという意見が目立ちました。

夏の食に関しては、夏の食事のイメージは「涼味」。冷やし中華やそうめんなどのメニューと、夏の野菜サラダでさっぱりと食べるのが食欲のない時期にはいいという意見が多くありました。

質問7の夏の食事のおすすめメニューに関しては、おいしそうメニューがたくさんありました。ありがとうございます。