

# 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133回アンケート 土用の丑と夏の食事

アンケート実施期間 2012年7月15日～8月31日  
 モニター総数 410名 (男性71名 女性339名)  
 調査方法 全国のくらしく登録モニターハイインターネットアンケート

### ●アンケートまとめ

- 土用の丑の日に食べるメニューは「ウナギのかば焼き (38%)」「うな重 (25%)」
- 土用の丑の日の食事は「食材を買って自宅食べる (45%)」「飲食店やレストランで食べる (9%)」
- 夏の食生活で気をつけていることは「水分補給」「朝食をしっかり食べる」「バランスの取れた食事」
- 夏の食事でイメージするのは「涼味 (76%)」「冷菓 (58%)」「スタミナメニュー (54%)」
- 通年をとおして、普段の食生活でよく行うことは？「自宅で調理自炊 (93%)」「惣菜を買ってきて (31%)」「インスタント・冷凍食品をつかって (22%)」「外食 (20%)」
- 普段の食生活で頻繁に利用するお店は「スーパー (93%)」「生協・コンビニ (23%)」「飲食店レストラン (17%)」

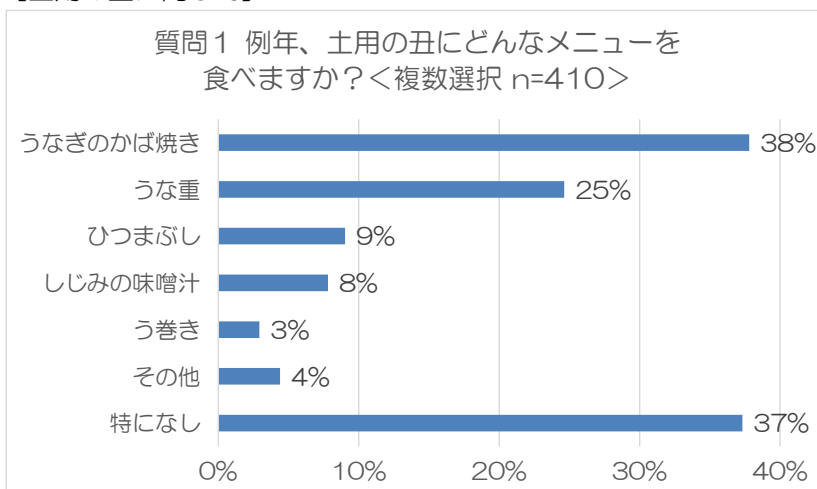
### アンケート項目

登録モニターの皆さんに、2012年土用の丑について、夏の食生活についてお聞きしました。

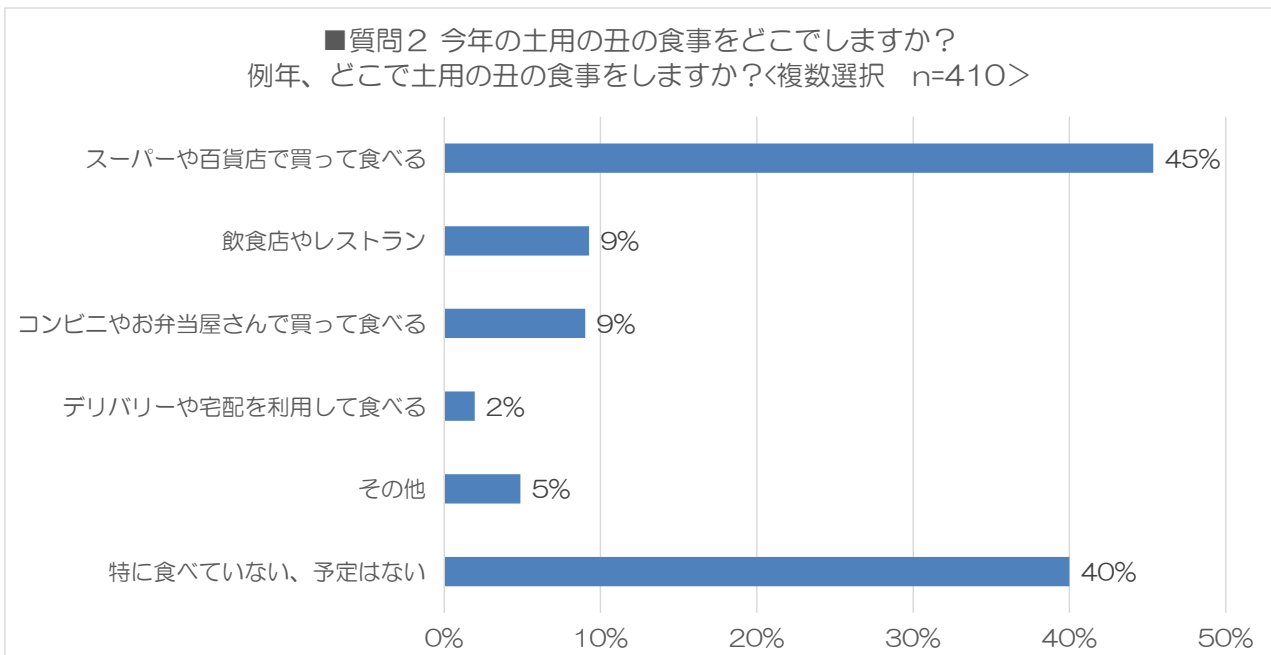
#### ■質問内容

- |                          |                             |
|--------------------------|-----------------------------|
| ①例年、土用の丑にどんなメニューを食べますか？  | ⑤夏の食事と言ったら？                 |
| ②今年の土用の丑の食事をどこでしますか？     | ⑥夏といえば食べたくなるものは何かありますか？     |
| ③土用の丑の日によく食べるメニューや利用するお店 | 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 |
| ④夏の食生活で気をつけていることは？       | ⑧普段の食生活でよく行うことは？            |
|                          | ⑨普段の食生活で頻繁に利用するお店は？         |

### 【土用の丑に関して】



2012年の土用の丑に関してお聞きしました。  
 例年、土用の丑の日にどんなメニューを食べるかをお聞きしました。  
 1位：うなぎかば焼き (38%)  
 2位：うな重 (25%)  
 3位：しつまぶし (9%)  
 となっています。  
 「特になし」と答えた方は37%でした。



## 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133回アンケート 土用の丑と夏の食事

アンケート実施期間 2012年7月15日～8月31日

モニター総数 410名 (男性71名 女性339名)

調査方法 全国のくらしく登録モニターインターネットアンケート

## ■質問2 今年の土用の丑の食事をどこでしますか？例年、どこで土用の丑の食事をしますか？ (自由回答抜粋)

- ・母からギフトとして送られてきた(30代:女性)
- ・ウナギの蒲焼を購入して自宅でご飯にのせて頂く(50代:女性)
- ・うなぎの有名店に食べに行く事もあります。(20代:男性)
- ・うなぎやさんで買って来たもの食べる(30代:女性)
- ・うなぎをお店で焼いている「うなぎ専門店」が近所にあるのでスタミナ贅沢したい時は購入しています(30代:女性)
- ・うなぎをスーパーで購入して自宅で味付けて頂く(40代:女性)
- ・うなぎ屋さんの持ち帰り弁当を自宅で食べた(30代:女性)
- ・お中元で貰う(30代:女性)
- ・家で普通に食事を作って食べる(40代:女性)
- ・魚屋さんの焼きたてのうなぎが一番です(50代:女性)

土用の丑の食事に関してお聞きしました。

1位：スーパーや百貨店で買って食べる(45%) 2位：飲食店やレストラン(9%) 2位：コンビニや弁当やで買って食べる(9%)

特に食べていない、予定はない(40%)となっています。

購入して(自宅、購入先以外の場所)と答えた方が多くいました。自由回答では、ギフトなどで贈られたものを食べる。鰻を買ってきて自宅で食べるという意見が多くありました。

## ■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 (自由回答抜粋)

## 【うなぎを自宅で】

- ・うなぎのかば焼きを何店舗かで買って、食べ比べる(40代:男性)
- ・うなぎの蒲焼をスーパーのお惣菜コーナーで買って、家で丼にしたりそのままいたりして食べます。(30代:女性)
- ・うなぎの蒲焼と一緒に永谷園のお吸い物をスーパーで買って自宅で食べます。数年前に買った山椒の粉を使うのはこのときだけなので、なかなか減りません(^);これが我が家の定番です♪(40代:女性)
- ・以前は生鰻を購入して自宅で蒲焼をしていました。最近はスーパーのお兄さんが店前で汗を流しながら焼いている姿に敬意を表してできている蒲焼を購入しています。(60代:女性)

## 【うなぎメニュー】

- ・うな重(40代:女性他多数)
- ・うな丼(30代:女性他多数)
- ・うなぎを細かく切り、長ネギの千切りとにんにく茎を少量の油で炒め、酒をふりかけ最後に市販のうなぎのたれをかけて、山椒をかければ出来上がり！嵩が増えるので、家族4人で1匹を満足して食べられます！！(40代:女性)
- ・うな丼の時に、うなぎとご飯の間に千切りにした大葉を挟んであげるのが我が家の定番です。サッパリして食欲がでて美味しいです。(30代:女性)
- ・うな重と野菜サラダと味噌汁に決めてます。(60代:女性)
- ・う巻きと鰻重が定番です(30代:女性)
- ・オーソックスにうなぎのかば焼きとうまき(50代:女性)
- ・ちらし寿司にトッピングする。今年は高いけれど、これなら節約できるから。(50代:女性)
- ・かば焼き丼(40代:女性)
- ・ひつまぶしをいろいろアレンジして食べます(30代:女性)
- ・海鮮ちらし寿司に、うなぎをトッピングする。(30代:女性)
- ・海苔巻きを作る。お吸い物を作る。(50代:女性)
- ・定番のうな重が一番おいしい(20代:女性)

## 【ひつまぶし】

- ・いつもはウナギの蒲焼を買ってうな丼にしますが、今年はスーパーでウナギの蒲焼を買って、細かく切ってひつまぶしを作りました。今年は丑の日にこだわらず、土用入りしてから無性にうなぎが食べたくなって、既に食べ終わりました。(40代:女性)
- ・うなぎが少し苦手なのでひつまぶしにして、ネギや錦糸卵を混ぜ込んでから食べます。(40代:女性)

## 【飲食店でうなぎ】

- ・いつもは自宅でうなぎを食べますが、一度だけ札幌中島公園近くにある「和田」といううなぎ屋さんと食べた事があります。専門店ならではの味が食べたくて。(30代:女性)
- ・うな富士でひつまぶし(40代:女性)
- ・さいたま市北区櫛引2の196、創業36年の川魚料理専門店の「玉泉」。同店は、鹿児島産の生きたウナギを朝裂いて白焼きした後にうちはでタレ焼き。じっくり寝かせた秘伝のタレはさっぱりした味わいで絶品。特上2370円。(50代:男性)
- ・横田屋(秋田市)のうなぎ(30代:女性)
- ・自宅の近くに「うなぎの藤田」という、由緒あるうなぎの名店で、食べるのが、ココ2年、3年の習わしです。食べるのは、うな重が好きです。(70歳以上:男性)

## 【うなぎ以外】

- ・アナゴを食べています。ウナギが高価なので昨年からそうするようになりました。美味しいです！(40代:女性)
- ・日本ハムの「かば焼きどりスライス」がお手頃価格で大変美味しいです。スーパーでこの時期どこでも売っています。また、期間限定でひつまぶしのスープの素が付いているのが嬉しいです。(20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133回アンケート 土用の丑と夏の食事

アンケート実施期間 2012年7月15日～8月31日

モニター総数 410名 (男性71名 女性339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つづき 土用の丑の日によく食べるメニューや利用するお店 (自由回答抜粋)

## 【購入先】

- ・イトーヨーカドーやダイエーで購入します。(50代:女性)
- ・コストコでうなぎの蒲焼きを買って家で食べます。(40代:女性)
- ・セブン、ローソン、ファミリーマートのいずれかの店舗で予約購入したうな重を食べています。(30代:女性)
- ・セブンイレブンで予約して自宅で食べます。(30代:女性)
- ・家の近くのスーパーは土用の丑の日になると外でうなぎを焼いているのでそこでいつも購入しています。(30代:女性)

## 【うなぎは食べない】

- ・以前は土用の丑の日といえうなぎを食べていましたが、最近が高い、今はうなぎの他にも栄養のある物が多いので、無理してうなぎは食べない事にしました。今夜はカツオのタタキを頂きます。(30代:女性)
- ・家族がうなぎを嫌いなので、なし(40代:女性)
- ・土用の丑の日は意識しているのですが、特にその日にうなぎを食べるということはしていません。(40代:女性)

## 【土用の丑は気にしない】

- ・丑の日に関係なく安売りの時にスーパーで買って来て食べています。(30代:女性)
- ・丑の日をあまり気にしたことがないです(30代:女性)

自由回答で、土用の丑で食べるメニュー、利用するお店などをお聞きしました。

土用の丑で食べるメニューとして多かったのは、やはり「うなぎのかば焼き」「うな重」でした、「う巻き、海鮮巻き」という意見も多くありました。うなぎが苦手なので「ひつまぶし」にして食べるという意見もありました。うなぎの食べ方に関しても、いろいろ工夫をされている意見がありましたので、興味深く読ませていただきました。

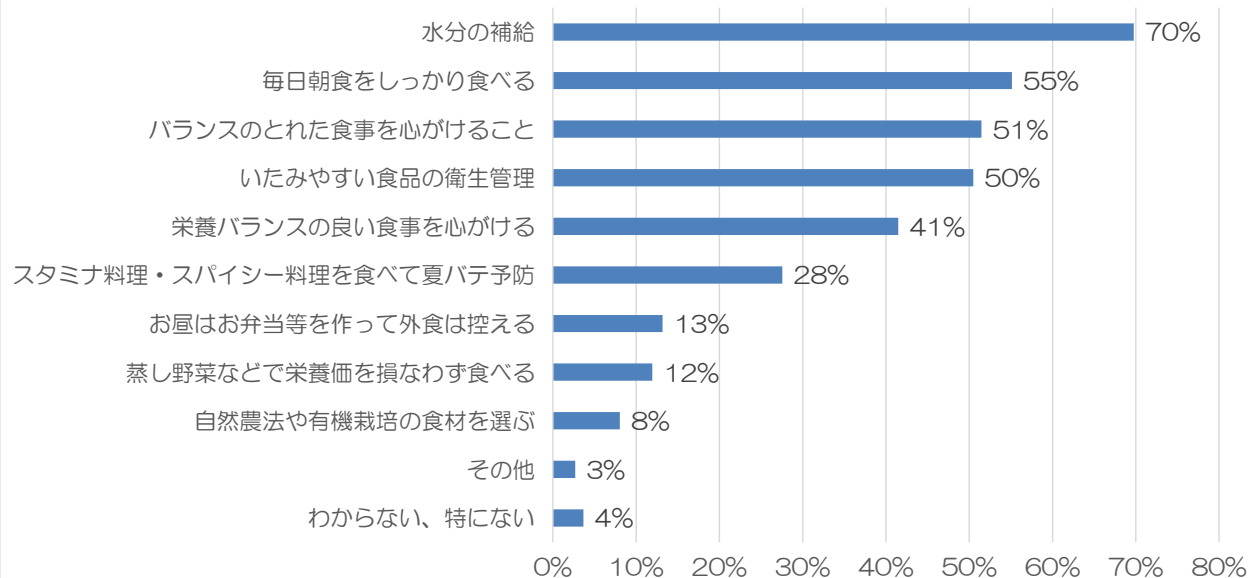
利用するお店に関しては、購入先として、スーパーやコンビニの利用もありましたが、ひいきにしている店舗のお名前を挙げていらっしゃる方、複数のお店で買って食べ比べをするという意見もありました。

また、「うなぎが嫌い」「高いから食べない」という意見もありました。価格を考えて代替メニューにする。うなぎ以外のスタミナメニューを食べるという意見もありました。

## 【夏の食生活に関して】

## ■質問4 夏の食生活で気をつけていることは？

&lt;複数選択 n=410&gt;



夏の食生活で気をつけている事をお聞きしました。

1位：水分の補給（70%） 2位：朝食をしっかりとる（55%） 3位：バランスの取れた食生活（51%）  
4位：食品衛生に気を付ける（50%） 5位：栄養バランスの良い食事（41%） でした。

夏の生活で、体調管理に注意した食生活に対して意識が高くあると思われます。

## 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133回アンケート 土用の丑と夏の食事

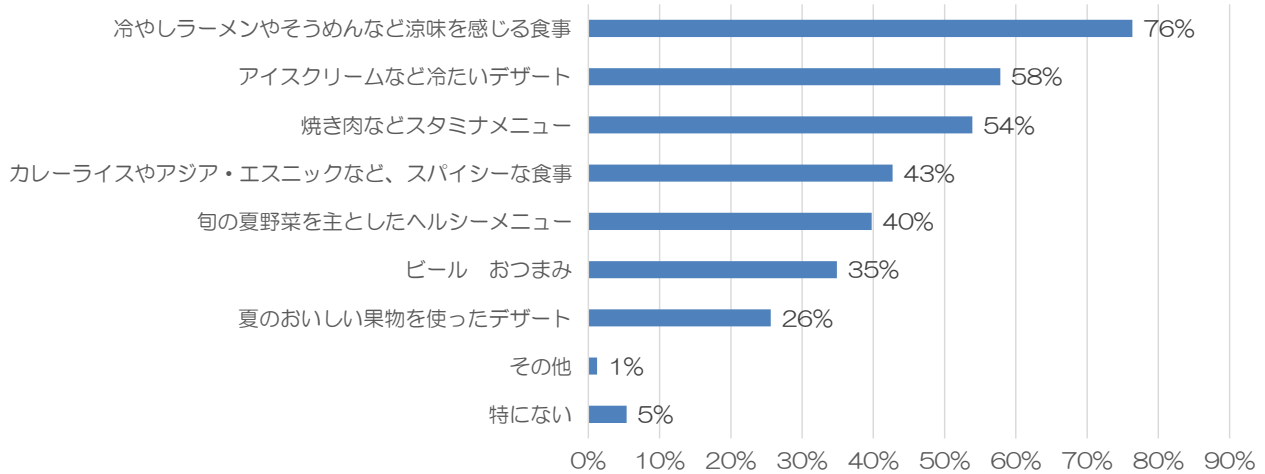
アンケート実施期間 2012年7月15日～8月31日

モニター総数 410名 (男性71名 女性339名)

調査方法 全国のくらしく登録モニターインターネットアンケート

## ■質問5 「夏の食事」と言ったら？

&lt;複数選択 n=410&gt;



夏の食事のイメージをお聞きしました。

1位：涼味を感じる食事（76%） 2位：冷たいデザート（58%） 3位：スタミナメニュー（54%）

4位：エスニック・スパイシーな食事（43%） となっています。

7割以上の方が夏の食事と言えば「涼味を感じる食事」と答えています。

## ■質問6 夏といえば食べたくなるものは何かありますか？（自由回答一部抜粋）

## 【氷菓】

- ・夏といえば・・・ガリガリ君かな。(30代:女性)
- ・アイスクリーム 特にソフトクリームが好きです。(40代:女性)
- ・アイス(30代:女性他多数)
- ・かき氷(30代:女性)
- ・シャーベットが食べたくなります。果物ではスイカです。(30代:女性)

## 【スタミナ料理】

- ・うなぎ料理(ひつまぶし、うなぎ等)、ゴーヤチャンプル(30代:女性)
- ・焼肉(タン・牛ホルモン・せんまいetc)(30代:女性)
- ・焼肉・カレー・そうめん(30代:女性)

## 【涼味】

- ・さっぱりしたそうめん(40代:女性)
- ・ざるそば、冷やし中華、そうめん(50代:女性)
- ・ざるラーメン(40代:女性)
- ・わさびたっぷりのそうめん。辛い冷麺。チョコミントアイス。プラム。(20代:女性)
- ・スパイシーなカレー、ごはんにもビールのつまみにもなるようなもの(唐揚げや刺身)(30代:女性)
- ・そうめん(30代:女性他多数)
- ・そうめん ひやむぎ(30代:女性)
- ・そうめんや冷麦や冷やしラーメン、ざるソバなど種類が多いです。(60代:女性)
- ・とろろてん(30代:女性)
- ・冷やしうどん(40代:女性)
- ・ラーメンサラダ(30代:女性)
- ・ラーメンサラダ、冷やし中華、サラダうどん(30代:女性)
- ・冷やしラーメンは、自分の畑で出来たトマトときゅうりを使うと決めているので、この収穫期に食べたくなる(30代:女性)
- ・冷やし中華(30代:女性他多数)

## 【ネバネバ系・さっぱり系】

- ・オクラやネバネバ系の食べ物が食べたくなります。(30代:女性)
- ・酢の物(50代:女性)
- ・酢を使ったお料理(南蛮漬け)(40代:女性)

## 【風物料理】

- ・お祭りの屋台で食べる焼きそばやホットドック、やきとりなど(40代:女性)
- ・お祭りの焼きそば(20代:女性)
- ・タコライス(30代:男性:)
- ・辛いモノ(唐辛子を使ったもの)、外での焼肉(30代:女性)
- ・辛いものを汗を流して食べたい(40代:男性:)

## 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133回アンケート 土用の丑と夏の食事

アンケート実施期間 2012年7月15日～8月31日

モニター総数 410名 (男性71名 女性339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つづき 夏といえば食べたくなるものは何かありますか？(自由回答一部抜粋)

## 【スパイシー・エスニック】

- ・カレー (50代:女性他多数)
- ・カレー!!! スープカレーです!! って夏も冬も食べてるけどw (20代:女性)
- ・スイカ、枝豆、なす、ズッキーニのカレー (50代:女性)
- ・夏野菜のカレー (40代:女性)
- ・自家製トマトで作るカレーです。(50代:女性)

## 【果物・野菜】

- ・スイカ (40代:女性他多数)
- ・すいか とうきび(とうもろこし) (40代:女性)
- ・すいか!! 大好きなので外せない! (30代:女性)
- ・すいか・めろん (40代:女性)
- ・ゆでたとうもろこし。大好物なので本当は一年中食べたいが、夏以外は高価なため購入できない。なので、ここぞとばかりに食べる。(20代:女性)
- ・ゆでたとうきびと枝豆。それに冷えたビールがあれば最高です!! (40代:女性)
- ・枝豆とビール (30代:女性)
- ・桃 (40代:女性)

## 【その他】

- ・シチュー、グラタン、煮つけ料理 (40代:女性)
- ・私は夏になるとケンタッキーフライドチキンが食べたくなるのです...何故なのか解りませんが。(30代:女性)
- ・野外でバーベキューや焼肉など (20代:女性)
- ・鰻の照り焼きです。上手に骨切りができていて鰻は必ずおいしいのです。信頼のできる魚屋で購入することが第一。夏になれば食べたくなる1つです。(60代:女性)

たくさんのご意見ありがとうございました。

夏といえば食べたくなるものをお聞きました。大きく分けて、

## ●アイスクリーム、かき氷、ソフトクリーム等の【氷菓】

●涼味のそうめん、冷やし中華、冷やしラーメン、冷麺など、北海道の方では、「ラーメンサラダ」という意見がありました。

●スタミナメニューとして焼肉、バーベキュー、うなぎ

●カレーなどのスパイシー・辛い料理、夏野菜を使ったカレーが食べたくなるという意見がありました。

●夏の旬野菜や果物 スイカやとうもろこし(とうきび)、桃。枝豆にビール。

等が代表的な意見ででした。

## ■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(自由回答一部抜粋)

## 【スパイシー系】

- ・カレーです。四季とわずおいしく食べられるような気がします。(30代:女性)
- ・カレー (40代:男性)
- ・夏野菜カレー しそジュース (50代:女性)
- ・魚の南蛮漬け、豚肉に梅肉とシソの葉を巻いた焼き物 あっさりしているけど、タンパク質もきちんと摂れるメニュー (40代:女性)
- ・熱いが、キムチ鍋などで、汗をかかせる。スタミナが付きそうだし、健康にも良さそう (30代:女性)

## 【和食系】

- ・「昆布ソバ」。盛りソバの麺にサラダ昆布などのやわい昆布の千切りを紛らせた物です。これに、鰹節ともみのり、揚げ玉を沢山乗せてめんつゆをかけていただきます。我が家の創作料理??です。(40代:女性)
- ・ねばねばそうめん(オクラ、納豆、とろろ、めかぶなど) (30代:女性)
- ・ネバネバ系をトッピングしたぶっかけそうめん (30代:女性)
- ・冷房の効いた部屋で食べる「アツアツのおでん」がなんとも言えず好きです (30代:女性)

## 【夏の味覚】

- ・ゴーヤチャンプルです。ゴーヤは育ちも早く天然の日よけとして育てることができる上、ゴーヤが実をつけたら料理としても使用できるのでオススメです。(30代:女性)
- ・ゴーヤを使った料理(ゴーヤチャンプル、ゴーヤのサラダ)。グリーンカーテンにゴーヤを植えているので、毎日たくさん出来る。エコと健康が両立できて、満足している。(40代:女性)
- ・自家製の夏野菜をいろいろ入れて カレーを作ります。トマトの量を増やすと 水なしで作れます。(50代:女性)
- ・畑で大量に収穫する「きゅうり」の酢の物に大葉を刻んでいれると香りが良くて美味しい (50代:女性)
- ・冷凍うどんをレンジで軽くチンして、ペーパーフやレタスをのせ、フレンチドレッシングとめんつゆをかけるサラダうどんが簡単でおいしいです。食欲ないときでも、いける。冷たいほうがおいしいです。(20代:女性)
- ・冷たいそうめんを食べる時は、ビタミンB補給のために、豚しゃぶしゃぶ肉をお湯(中に生姜のすりおろし、日本酒を入れて)で茹でて、冷しゃぶそうめんにする。薄焼き卵を細く切り、キノコを茹でたり、好みの薬味を入れた麺つゆで食べます。(40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133回アンケート 土用の丑と夏の食事

アンケート実施期間 2012年7月15日～8月31日

モニター総数 410名 (男性71名 女性339名)

調査方法 全国のくらしく登録モニターハイターネットアンケート

## 【さっぱり系】

- ・サラダそうめん (30代:女性)
- ・ざるラーメンなどの麺の上に夏野菜をトッピングして、サラダ麺のようにして食べる。(30代:女性)
- ・なすびを素揚げして、ニンニク入りのたれに漬けて冷やします。最後にカイワレをちらして彩り豊かにして食べます。(40代:女性)
- ・ピビンバ風冷やしラーメン。素卵・ベーコンかハムを少し塩見つけたもの・油揚げを甘く煮たもの・にんじんを酢とゴマで合えたもの・きゅうり・揚げ玉・マグロの醤油煮・レタスを寿司桶に氷を張って麺を載せ、適当に隠れるまで具材をのっけて冷やし中華のたれで食べる。途中で飽きたらマヨネーズやからし、コチュジャンもつけて友人ともくもく食べるのがうけて我が家の夏の恒例になりつつあるメニュー (30代:女性)
- ・ラーメンサラダ・冷しゃぶサラダ・生春巻き・旬の野菜と豚肉の蒸ししゃぶ (40代:女性)
- ・我が家の家庭菜園できた野菜を使っの料理です。特に毎日食べているのが、玉ねぎのスライスと冷たく冷やしたトマトのスライスを盛り付け。時に花かつお、時にジャコ、をトッピングして自家製ポン酢でいただきます。あ～おいしい。(60代:女性)
- ・夏の昼食といえばそうめんだったんだけど、結婚してからの夏の昼食は、そうめんを水に通さず温かいまま、小口ねぎと醤油とごま油であえて食べるが多くなりました。(40代:女性)
- ・絹豆腐に納豆盛って真ん中にネギと卵黄。めんつゆかけて食べます。(30代:女性)
- ・市販されているポン酢にみじん切りの玉ねぎを加えてタレを作っておいて、一口だいに切って焼いたピーマン、なす、しいたけを作っておいたタレに投入して冷蔵庫で冷やして味をしみこませて出来上がりです。簡単でおいしいので結構食べてます。(30代:女性)
- ・蒸し鶏サラダです。酒蒸した鶏肉をさき、いんげんやしそはるさめハムの細切りを加えてさっぱりサラダで食べます。(60代:女性)
- ・酢や梅干しをいろんなものに入れる。さっぱりするし腐敗しにくい。たとえばチャーハン、炒め物、そうめんつゆ。(50代:女性)
- ・得意料理ではないが、蕪が安く・美味しくなるので、蕪ときゅうりの浅漬けは欠かさない。(50代:女性)
- ・冷やし中華。いろいろな野菜を追加して、ラーメンサラダのように食べるとボリューム出て、栄養も採ることができる。(30代:女性)

## 【洋食系】

- ・ナスニチーズやソーセージ、パセリを載せて焼くナスピザです。(30代:女性)
- ・なぜか 夏にパエリアを作る事が多く 家族からも夏によくリクエストされます カラフルな色に元気が出るっぼいです (40代:女性)
- ・ラトウユ(野菜の煮込み料理) (30代:女性)
- ・ミネストローネ 庭で採れたトマトやセロリで作ります。(40代:女性)

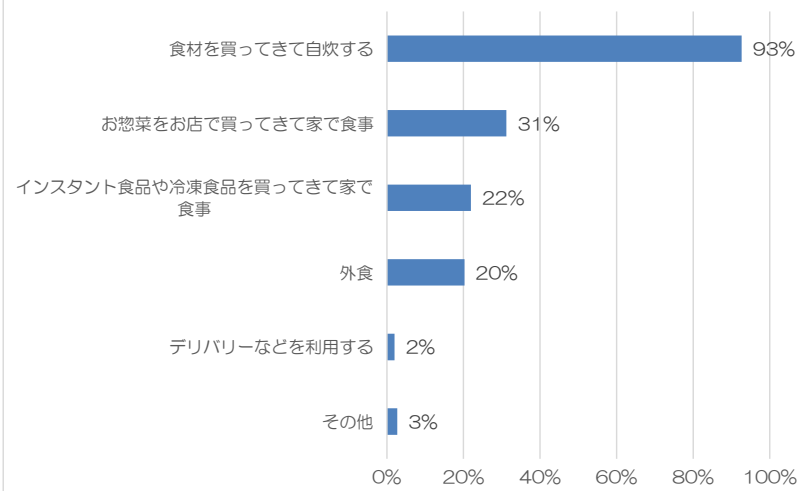
## 【その他】

- ・フライパンに玉ねぎ乗っけてその上にジャガイモ乗っけてその上に鶏肉載せて蓋閉じて火をつけてそのまま出来上がるまで待って、できたら上からオーロラソースをかけて食べる。暑いときには火のそばに立ちたくないからとても助かるし、楽な料理です (20代:女性)

たくさんのご意見ありがとうございました。

夏にぴったりの美味しそうなメニューがいっぱいで、試してみたいメニューがあります。手間をかけずに作れる簡単なメニューを紹介いただいたので、みなさんもモニターさんのメニューを作ってみてはいかがでしょうか。

■ 質問8 普段の食生活でよく行うことは？  
 <複数選択 n=410>



年間を通して、普段の食生活をお聞きしました。  
 1位：自宅自炊 (93%)  
 2位：惣菜を購入して家で食事 (31%)  
 3位：インスタント・冷凍食品 (22%)  
 4位：外食 (20%)  
 となっています。

# 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

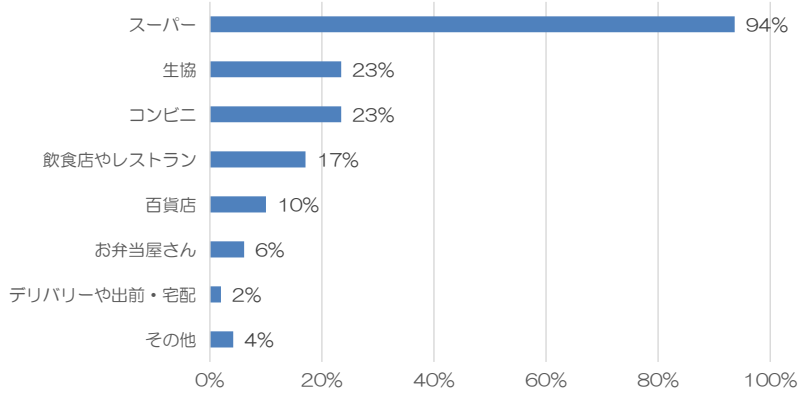
## 第133回アンケート 土用の丑と夏の食事

アンケート実施期間 2012年7月15日～8月31日

モニター総数 410名 (男性71名 女性339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9 普段の食生活で頻繁に利用するお店は？ <複数3つまで選択 n=410>



最後に、普段の食生活で頻繁に利用するお店をお聞きしました。  
1位：スーパー（94%）  
2位：生協（23%）  
2位：コンビニエンスストア（23%）  
3位：飲食店・レストラン（17%）

となっています。

たくさんのご意見ありがとうございました。

土用の丑、夏の食事という言葉からイメージすることは、

スタミナ増進や、涼しさを味わうための食事であったり、夏ならではの味わい深いメニューを食べる事であることがわかりました。

土用の丑の日などの、歳時にのっとりうなぎを食べる習慣も、夏の体調管理のために役立っているんですね。

鰻の価格の高騰はうなぎを食べる機会が減ってしまうような気がして寂しい限りですが、土用の丑の日に、「ちなんだ」もの（しじみ、牛、うどんなど）を食べてみる事も、暑い夏を楽しく乗り切るための工夫などだと思います。

調査集計：株式会社オミセネット url:<http://omisenet.com> mail : [info@omisenet.com](mailto:info@omisenet.com)