

《アンケート調査》

ホームフリージングに関する実態調査

■調査の概要:

家庭用冷凍冷蔵庫の機能が向上し、様々な食品を家庭で冷凍保存できるようになりました。また、単身家庭や少人数家庭、共働き家庭が増加するなどの社会的事情を背景に、食品を家庭で冷凍保存するホームフリージングは、多くの人の生活に欠かせないものとなっています。

ベターホーム協会は、料理教室や出版活動を通して、食品を捨てずに食べきるための知識と具体的技術の普及を行っています。今後の活動の参考にするために、家庭で日常的に料理をする人がホームフリージングをどのように活用しているかアンケート調査を行いました。

■調査対象: 自宅で週2日以上料理をする20代～60代の女性515人

全体	20代	30代	40代	50代	60代
515人	103人	103人	103人	103人	103人

[職業(% n=515)]

	専業主婦	会社員・公務員	アルバイト	無職	学生	その他
全体	48.5	20.8	19.0	4.3	2.9	4.3
20代	29.1	34.0	17.5	2.9	14.6	1.9
30代	53.4	21.4	19.4	1.0	0.0	4.9
40代	48.5	20.4	22.3	3.9	0.0	4.9
50代	50.5	20.4	20.4	2.9	0.0	5.8
60代	61.2	7.8	15.5	10.7	0.0	3.9

[同居の家族の人数(% n=515)]

	1人暮らし	2人暮らし	3人暮らし	4人暮らし	5人以上
全体	12.4	34.6	27.2	18.6	7.2
20代	30.1	18.4	27.2	18.4	5.8
30代	6.8	27.2	34.0	25.2	6.8
40代	7.8	26.2	24.3	28.2	13.6
50代	8.7	40.8	29.1	16.5	4.9
60代	8.7	60.2	21.4	4.9	4.9

■調査時期: 2014年5月

■調査方法: インターネットによる調査

■調査地域: 全国

※回答比率(%)は、小数点以下第2位を四捨五入したため、単数回答でも個々の比率の合計が100%にならないことがあります。

一般財団法人ベターホーム協会

〒150-8363 東京都渋谷区渋谷 1-15-12

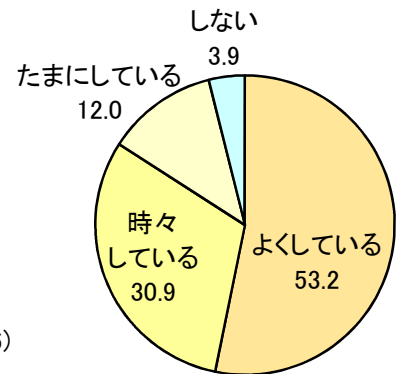
2014年6月

ホームフリージング※をしている女性の ※家庭で食品を冷凍して保存すること
7割が、「ホームフリージングをした食品を捨てたことがある」
大切な食べものが、結局無駄に

「ホームフリージングに関する実態調査」結果概要と所感

●料理をする女性の96%は、ホームフリージングをしている。(→P5)

・家庭で週2回以上料理をする20代～60代の女性のうち96.1%が、ホームフリージングをしていると答えた。また、「よくしている」と答えた人は53.2%と半数以上。ホームフリージングは、多くの人の生活に欠かせないものとなっている。



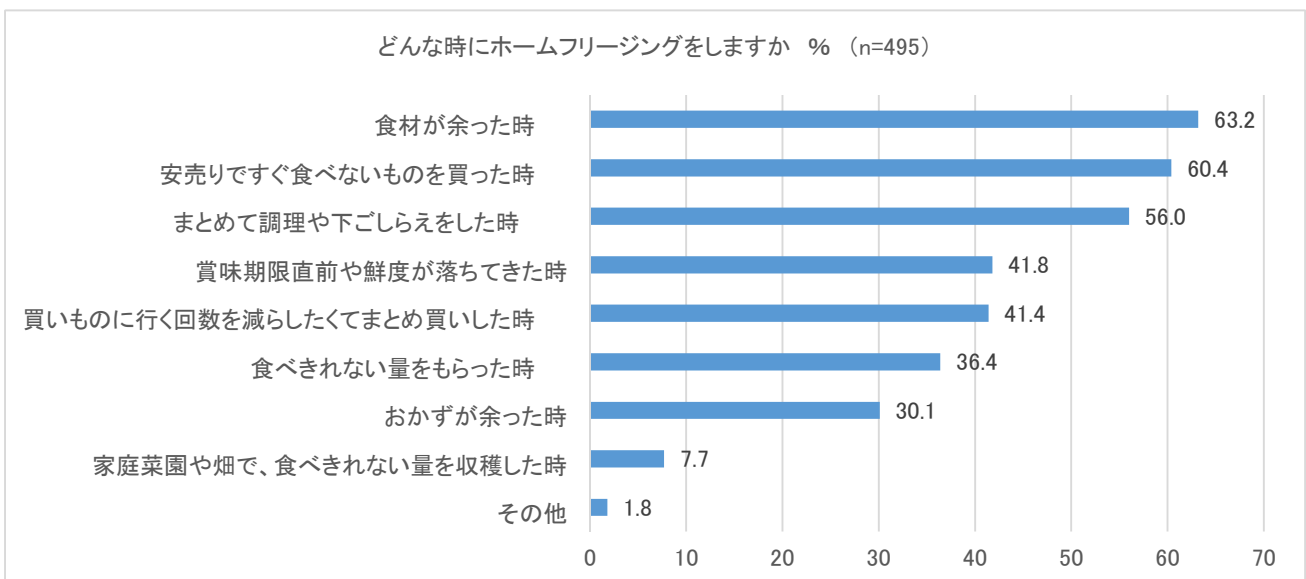
ホームフリージングをしていますか % (n=515)

●ホームフリージングをする目的は、余った食材の保存のほか、節約のため、調理や買いものの効率化のためなどさまざま。4割の人は、賞味期限直前や鮮度が落ちてきたものを冷凍庫へ。(→P6)

・ホームフリージングをしている女性にどんな食品をしているか尋ねたところ、圧倒的に多かったのが肉類(93.9%)。ごはん(76.8%)、魚類(68.9%)、パン(60.8%)、野菜類(47.5%)、調理したおかず(43.6%)と続く。野菜類をホームフリージングしていると答えた人が半数以下だったのが意外だが、野菜は冷凍すると食感が変化したり、水分が出てしまったりと状態が変わるものが多いので、冷凍できないと思っている人が多いのかもしれない。

・どんな時にホームフリージングをするかを尋ねたところ、「食材が余った時」(63.2%)、「安売りですぐ食べないものを買った時」(60.4%)、「まとめて調理や下ごしらえをした時」(56.0%)、「買いものに行く回数を減らしたくてまとめ買った時」(41.4%)など回答はさまざま。余った食材の保存のほか、節約のため、調理や買いものの効率化のためなど、多様な目的でホームフリージングが行われている。

・鮮度が落ちてきたけれど使いきれないものを、冷凍庫に入れるという人もいる。41.8%の人が、「賞味期限直前や、鮮度が落ちてきた時」にホームフリージングをすると答えた。



●ホームフリージングをした食品を捨てたことがある人は、7割にのぼる。捨てた理由は「冷凍したことを忘れて古くなった」が最多。(→P6、P8)

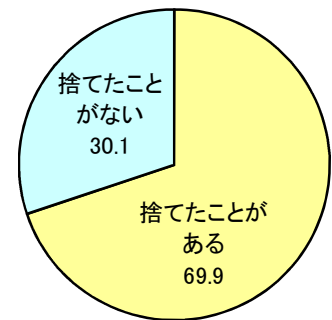
・ホームフリージングをしている女性のうち、「ホームフリージングをした食品を使わず捨てたことがある」と答えた人は69.9%。捨てた理由のベスト3は「冷凍したことを忘れて古くなった」(66.5%)、「おいくなさそうだった」(32.1%)、「霜がついた」(22.3%)。

・「食品を無駄にしないように」「節約になるから」と冷凍しても、捨ててしまえば本末転倒。エネルギーを使って冷凍したものを捨てては、食品もエネルギーも無駄になってしまう。

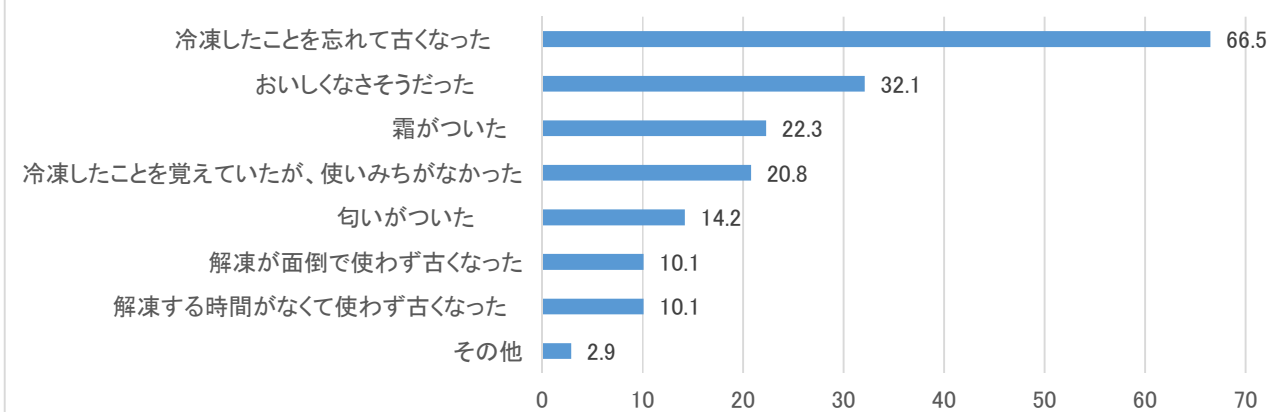
・長く保存できるのが冷凍の利点ではあるが、早く消費しようという気持ちが薄れることが、忘れてしまう原因だろう。冷凍庫の中身を把握し、冷凍したものを日々の調理に使いまわす習慣と、使い切る意識を持つことが必要だ。

・冷凍したものはおいしくないという印象を持っている人は、適切な方法でホームフリージングを行っていない可能性がある。適切に冷凍・保存・解凍を行えば、ある程度の期間は鮮度が保てるので、おいしく食べることができる。冷凍の正しい知識と具体的な手法の周知の必要性を感じる。

ホームフリージングをした食品を使わず捨ててしまったことはありますか？
% (n=495)



冷凍した食品を捨てた理由 % (n=346)

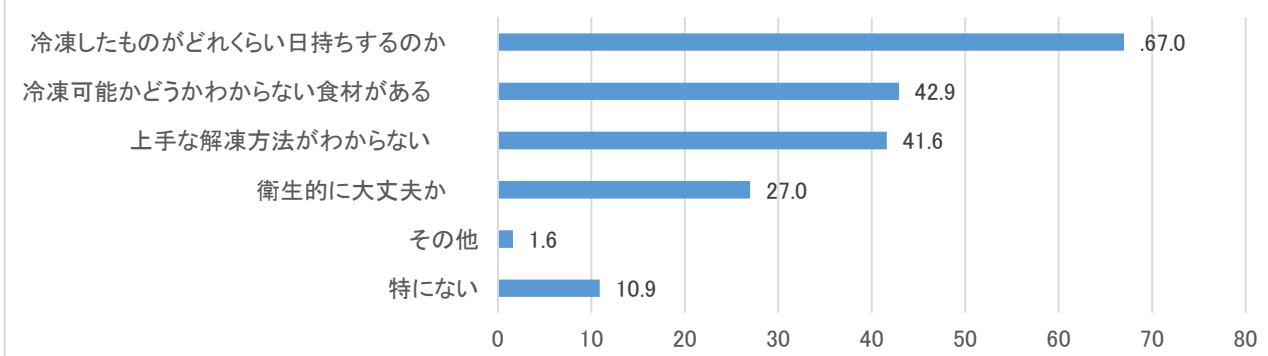


●いちばんの疑問は、「どれくらい日持ちするのか」。冷凍できるかどうかや、上手な解凍方法もわからない。(→P7)

・ホームフリージングについて疑問に思っていることを聞いたところ、最も多かったのが、「冷凍したものがどれくらい日持ちするか」(67.0%)。続いて「冷凍可能かどうかわからない食材がある」(42.9%)、「上手な解凍方法」(41.6%)だった。

・日持ちや冷凍の可否を疑問に思っている人は20代、30代の若い世代に多かった。特に日持ちに関しては、凍った状態では食品の状態がわかりにくいことや、冷凍した時の状態、冷凍方法、保存状態などによって変わってくるため、生活経験が浅いと判断が難しいのだろう。

ホームフリージングについての疑問 % (n=515)



●ホームフリージングを活用できているという人はわずか 2 割弱。

一方、8 割近い人は、「もっと活用したい」と前向き。必要なのは、意識の改革と正しい知識や手法の普及。(→P9)

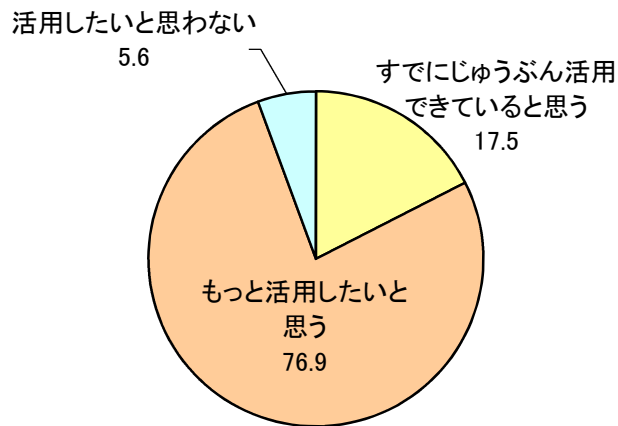
・ホームフリージングを「すでにじゅうぶん活用できている」と答えた人は、わずか 17.5%だった。ホームフリージングをしている人は 96.1%と多数だが、活用できているという人は多くない。

・しかし、76.9%の人が、「ホームフリージングをもっと活用したい」と前向き。「活用したいと思わない」と答えたのは 5.6%しかいなかった。

・多数の人が多様な目的で日常的にホームフリージングを行っているが、冷凍した食材を無駄にしまったり、さまざまな疑問を抱いていたり活用しきれておらず、もっと活用したいという気持ちでいる。

・冷凍庫の中に入っているものを日常の調理に使いまわす習慣と使い切る意識、冷凍に関する正しい知識を身につけることができれば、食べものを無駄にすることなく、より前向きな姿勢でホームフリージングを活用できるようになるのではないだろうか。

今後もっとホームフリージングを活用したいといますか % (n=515)



＜調査結果＞

※数字は回答比率(%)

【1】あなたは普段、ホームフリージングをしていますか。(単数回答、n=515)

	全体 (n=515)	20代	30代	40代	50代	60代
している	96.1	96.2	97.1	98.1	93.2	96.1
しない	3.9	3.9	2.9	1.9	6.8	3.9

* ホームフリージングをしている人の頻度内訳

	全体	20代	30代	40代	50代	60代
よくしている	53.2	58.3	67.0	47.6	42.7	50.5
時々している	30.9	26.2	25.2	39.8	33.0	30.1
たまにしている	12.0	11.7	4.9	10.7	17.5	15.5

料理をする女性の96%は、ホームフリージングをしている。

全国の20代～60代の、家庭で週2日以上料理をする女性に、ホームフリージングをしているかどうかをたずねたところ、「よくしている」と回答した人が53.2%、「時々している」が30.9%、「たまにしている」が12.0%。合計すると96.1%もの人が、ホームフリージングをしていると回答した。

「よくしている」と答えた人の割合は30代(67.0%)と20代(58.3%)に多かった。

【2】あなたは普段、どんな食品をホームフリージングしていますか。(複数回答、n=495)

	全体 (n=495)	20代	30代	40代	50代	60代
肉類	93.9	92.9	97.0	95.0	89.6	94.9
ごはん	76.8	75.8	80.0	72.3	76.0	79.8
魚類	68.9	56.6	79.0	70.3	62.5	75.8
パン	60.8	47.5	63.0	64.4	60.4	68.7
野菜類	47.5	39.4	56.0	41.6	40.6	59.6
調理したおかず	43.6	31.3	40.0	44.6	41.7	60.6
めん類	26.3	18.2	31.0	22.8	30.2	29.3
その他	29.3	22.2	22.0	30.7	32.3	39.4

自由回答欄より
冷凍している食材
野菜類ベスト3(n=495)

ねぎ	20.4
ほうれんそう	16.2
きのこ類	10.7

おかずベスト3(n=495)

カレー	17.6
ハンバーグ	11.3
ぎょうざ	10.1

その他ベスト3(n=495)

納豆	9.7
チーズ	9.1
あげ	5.9

ホームフリージングの定番は、肉、ごはん、魚。野菜類を冷凍している人は半数以下。

・ホームフリージングをしている人に、普段どんな食品をホームフリージングしているか聞いた。最も多かったのが肉類(93.9%)。ごはん(76.8%)、魚類(68.9%)、パン(60.8%)、野菜類(47.5%)、調理したおかず(43.6%)と続く。

・野菜類をホームフリージングしていると答えた人は47.5%と半数以下だったのが意外だった。野菜は冷凍すると食感が変わったり、水分が出てしまったりと状態が変わるものが多いので、冷凍できないと思っている人が多いのかもしれない。

・60代はほとんどの食材で冷凍していると答えた人がほかの世代より多い。限られた種類のものだけでなく、多様な食材を冷凍している人が多いようだ。

【3】あなたは普段、どんな時にホームフリージングをしていますか。(複数回答、n=495)

	全体 (n=495)	20代	30代	40代	50代	60代
食材が余った時	63.2	54.5	64.0	56.4	67.7	73.7
安売りですぐ食べないものを買った時	60.4	58.6	63.0	52.5	68.8	59.6
まとめて調理や下ごしらえをした時	56.0	44.4	58.0	57.4	54.2	65.7
食材の賞味期限直前や鮮度が落ちてきた時	41.8	51.5	53.0	36.6	41.7	26.3
買いものに行く回数を減らしたくてまとめ買いした時	41.4	44.4	54.0	34.7	29.2	44.4
食べきれない量をもたらった時	36.4	24.2	33.0	30.7	43.8	50.5
おかずが余った時	30.1	30.3	24.0	25.7	32.3	38.4
家庭菜園や畑で、食べきれない量を収穫した時	7.7	1.0	8.0	4.0	7.3	18.2
その他	1.8	2.0	1.0	2.0	1.0	3.0

余った食材の保存のほか、節約のため、調理や買いものの効率化のためなどホームフリージングの目的はさまざま。また、41%の人は、賞味期限直前や、鮮度が落ちてきたものを冷凍庫へ。

- ・ホームフリージングをしていると答えた女性にどんな時にするかを尋ねたところ、「食材が余った時」(63.2%)、「安売りですぐ食べないものを買った時」(60.4%)、「まとめて調理や下ごしらえをした時」(56.0%)、「買いものに行く回数を減らしたくてまとめ買いした時」(41.4%)など、回答は多岐に分かれた。ホームフリージングは余った食材を保存するためのほかに、節約のため、調理や買いものの効率化のためなどさまざまな目的で行われている。
- ・食材の「賞味期限直前や、鮮度が落ちてきた時」にホームフリージングをすると答えた人も41.8%いた。

【4】ホームフリージングをした食品を使わず捨ててしまったことはありますか。(単数回答、n=495)

	全体 (n=495)	20代	30代	40代	50代	60代
捨てたことがある	69.9	68.7	72.0	68.3	76.0	64.6
捨てたことがない	30.1	31.3	28.0	31.7	24.0	35.4

* 捨てたことがある人の頻度内訳

	全体	20代	30代	40代	50代	60代
よくある	4.2	2.0	6.0	5.0	6.3	2.0
時々ある	18.6	23.2	18.0	19.8	17.7	14.1
たまにある	47.1	43.4	48.0	43.6	52.1	48.5

ホームフリージングをした食品を捨てた経験がある人は、7割にのぼる。

- ・ホームフリージングをしていると答えた女性に、ホームフリージングをした食品を捨てたことがあるかどうかを聞いた。「よくある」と答えた人は4.2%と少数だったが、「時々ある」が18.6%、「たまにある」が47.1%と多く、捨てたことがある人は合計で69.9%。「食品を無駄にしないように」「節約になるから」と冷凍しても、捨ててしまっただけでは本末転倒。エネルギーを使って冷凍したものを捨てては、食品だけではなくエネルギーも無駄になってしまう。
- ・また50代は「捨てたことがある」という人が76.0%とほかの世代に比べて多かった。50代は、設問【3】の「どんな時にホームフリージングをするか」という設問に「安売りですぐに食べないものを買った時」と答えた人がほかの世代より目立って多かった。使う予定がない食材を買って冷凍し、結局無駄にしてしまっているのかもしれない。使い切れるがどうか考えてから買うように心がけて欲しい。

【5】捨ててしまった食品は何ですか。(複数回答、n=346)

	全体 (n=346)	20代	30代	40代	50代	60代
肉類	46.0	51.5	45.8	42.0	47.9	42.2
魚類	34.7	16.2	33.3	34.8	43.8	45.3
ごはん	21.1	27.9	25.0	20.3	12.3	20.3
野菜	20.8	14.7	23.6	23.2	21.9	20.3
調理したおかず	13.0	7.4	15.3	11.6	8.2	23.4
パン	10.1	7.4	15.3	14.5	9.6	3.1
めん類	3.2	4.4	4.2	1.4	4.1	1.6
その他	6.1	5.9	5.6	7.2	5.5	6.3

* 設問【2】の「冷凍しているもの」と、「捨てたもの」のベスト5の比較

冷凍しているもの(設問【2】より)		捨てたもの	
肉類	1位(93.9%)	肉類	1位(46.0%)→
ごはん	2位(76.8%)	魚類	2位(34.7%)↑
魚類	3位(68.9%)	ごはん	3位(21.1%)↓
パン	4位(60.8%)	野菜	4位(20.8%)↑
野菜	5位(47.5%)	調理したおかず	5位(13.0%)↑

いちばん捨てられているのは肉類。

・ホームフリージングをした食品を使わずに捨ててしまったことがあると答えた人に、どんな食品を捨てたことがあるかを聞いた。ベスト3は、肉類(46.0%)、魚類(34.7%)、ごはん(21.1%)。当然ながら、設問【2】で「ホームフリージングをしている」と答えた人が多かった食材が、捨てたことがある食材でも上位。

・ごはんやパンは、冷凍している人の数に比べて、捨てたことがある割合が下がっている。主食なので食べる機会が多いことや、冷凍しても状態があまり変わらない食品だからだろうか。

【6】捨ててしまった理由は何ですか。(複数回答、n=346)

	全体 (n=346)	20代	30代	40代	50代	60代
冷凍したことを忘れて古くなった	66.5	66.2	65.3	63.8	63.0	75.0
おいしくなさそうだった	32.1	32.4	37.5	24.6	42.5	21.9
霜がついた	22.3	11.8	15.3	27.5	28.8	28.1
冷凍したことを覚えていたが、使いみちがなかった	20.8	26.5	31.9	15.9	12.3	17.2
匂いがついた	14.2	7.4	9.7	13.0	16.4	25.0
解凍が面倒で使わず古くなった	10.1	10.3	9.7	8.7	8.2	14.1
解凍する時間がなくて使わず古くなった	10.1	8.8	8.3	8.7	11.0	14.1
その他	2.9	1.5	1.4	2.9	5.5	3.1

捨ててしまった理由は、「冷凍したことを忘れて古くなったから」が最多

・捨ててしまった理由のベスト3は「冷凍したことを忘れて古くなった」(66.5%)、「おいしくなさそうだった」(32.1%)、「霜がついた」(22.3%)。

・長く保存できるのが冷凍の利点ではあるが、早く消費しようという気持ちが薄れることが、忘れてしまう原因だろう。冷凍庫の中身を把握して、冷凍してもできるだけ早く食べるようにするなど意識を変えることが必要だ。

・冷凍したものはおいしくないという印象を持っている人は、適切な方法でホームフリージングを行っていない可能性がある。適切に冷凍・保存・解凍を行えば、ある程度の期間は鮮度が保てるので、おいしく食べることができる。また、適切に冷凍・保存することで霜がつきにくくすることもできる。冷凍の正しい知識と具体的な手法の周知の必要性を感じる。

・その他の理由には、「あきらかに味が落ちていた(40代)」「中身が何だかわからなかった(50代)」「冷凍庫がいっぱいで収納できない時、古そうなものから捨てる(50代)」なども挙げられた。

【7】ホームフリージングについて、疑問に思っていることはありますか。(複数回答、n=515)

	全体 (n=515)	20代	30代	40代	50代	60代
冷凍したものがどれくらい日持ちするのか	67.0	78.6	68.0	62.1	64.1	62.1
冷凍可能かどうかわからない食材がある	42.9	48.5	57.3	35.0	36.9	36.9
上手な解凍方法がわからない	41.6	42.7	35.9	45.6	44.7	38.8
衛生的に大丈夫か	27.0	35.0	36.9	20.4	24.3	18.4
その他	1.6	1.9	1.9	0	1.0	2.9
特になし	10.9	4.9	10.7	12.6	10.7	15.5

いちばんの疑問は、「どれくらい日持ちするのか」。冷凍できるかどうかや、上手な解凍方法もわからない

・ホームフリージングに関して、最も多くの方が疑問に思っているのは、「冷凍したものがいつまで日持ちするか」(67.0%)。続いて「冷凍可能かどうかわからない食材がある」(42.9%)、「上手な解凍方法がわからない」(41.6%)だった。

・日持ちや冷凍の可否を疑問に思っている人は20代、30代の若い世代に多かった。特に日持ちに関しては、凍った状態では食品の状態がわかりにくいことや、冷凍した時の状態、冷凍方法、保存状態などによって変わってくるため、生活経験が浅いと判断が難しいのだろう。衛生を気にする人も、20代、30代に多かった。

・その他の疑問では、「冷凍すると栄養価は変化するのか(20代)」「きのこのように、冷凍するとメリットがある食材※が知りたい(30代)」などもあった。※きのこ類は冷凍するとまみが増える。

【8】あなたは今後、もっとホームフリージングを活用したいと思いますか。(単数回答、n=515)

	全体 (n=515)	20代	30代	40代	50代	60代
もっと活用したいと思う	76.9	83.5	87.4	76.7	69.9	67.0
すでにじゅうぶん活用できていると思う	17.5	12.6	8.7	19.4	18.4	28.2
活用したいと思わない	5.6	3.9	3.9	3.9	11.7	4.9

ホームフリージングを活用できているという人は2割弱だが、8割近い人は「もっと活用したい」と前向き

・ホームフリージングを「すでにじゅうぶん活用できている」と答えた人は、わずか17.5%だった。ホームフリージングをしている人は96.1%と多数だが、活用できているという人は多くない。一方で、76.9%の人が、「もっと活用したいと思う」と前向きな姿勢。「活用したいと思わない」と答えたのは5.6%しかいなかった。

・多数の人が多様な目的で日常的にホームフリージングを行っているが、冷凍した食材を無駄にしまったり、さまざまな疑問を抱いていたり活用しきれておらず、もっと活用したいという気持ちを持っている。

以上