

《アンケート調査結果》

料理を学ぶ男性のいま —料理教室に通う男性の意識と行動調査—



■調査の概要:

ベターホーム協会では、料理は性別にかかわらず、誰もが身につけておきたい生活技術のひとつと考え、1991 年から男性だけの料理教室を開催しています。現在も受講生は女性が多数を占めていますが、男性受講者の割合は増加傾向にあります。

単身世帯や共働き世帯の増加、高齢化など、暮らしを取り巻く環境は大きく変化しています。健康的な食生活が続けるためにも、男女を問わず料理の技術を身につけ、自分自身で日々の食事を整える力を持つことは、これまで以上に重要になっていると考えられます。

そこでこれから料理を始める方の参考にしていただこうと、男性の受講生を対象にアンケートを実施し、料理を習い始めたきっかけや、習い始めてからの変化、家族や友人の反応、男性が料理をすることへの考え方、さらに動画や SNS などでも料理の情報を得られる時代に、あえて料理教室で学ぶ理由などをたずね、料理を学ぶ男性の実態と意識を調査しました。

■調査対象:ベターホームのお料理教室に 2023 年 5 月から 2026 年 4 月までに通った男性受講生 267 名

■調査時期:2026 年 4 月

■調査方法:インターネットを利用したアンケート調査

■回答比率:%は小数点以下第 2 位を四捨五入

※合計が 100%にならない場合や、表示された割合を足した数値と再集計値が一致しない場合があります。

■回答者属性:

年代	n	勤務形態			
		フルタイム	パート タイム	無職	その他
20～30 代	11	10	0	0	1
40～50 代	66	61	0	2	3
60～80 代	190	31	19	119	21
合計	267	102	19	121	25

※「その他」には、学生、自営業・個人事業主、役員等を含みます。

※20～30 代は n=11 とサンプルが少ないため、年代別の差は傾向としてご確認ください。

※自由回答は一部抜粋し、趣旨を損なわない範囲で表記等を整えています。

＜調査のまとめ＞

●「必要だから」ではなく、「やってみたい」から始める男性が多い(P.4)

料理教室に通い始めた理由は、「料理にチャレンジしてみたくて」が 64.0%、「趣味や楽しみとして」が 51.3%で上位。「生活上必要にせまられて」は 4.5%と少数でした。

●受講後、家で料理をする人は 3 割から 8 割へ(P.7)

月 2～3 回以上家で料理をする人は、受講前の 30.0%から受講後は 80.1%へ 50.1 ポイント上昇。「まったくしない」人は 34.5%から 1.9%に減り、教室での学びが家庭での実践につながっていることがうかがえます。

●料理を「続けたい」が 74.5%。楽しさや自信を感じ、家族への理解にもつながっている(P.10)

「今後も料理を続けようと思った」74.5%、「料理はおもしろいものだった」64.4%、「自分にも料理はできそうだった」62.2%と、料理への前向きな気持ちがみられました。自由回答では、家族への感謝、食への関心の広がりなども挙げられました。

●男性も料理をするべきと考える人が約 9 割。社会の見方の変化を感じる人も 7 割超(P.13、16)

「もっと積極的にやるべき」45.3%、「あたりまえのことなのでやるべき」43.1%を合わせると 88.4%。その理由には、生活上の必要性だけでなく、料理の楽しさや喜びも挙げられました。また、男性が料理を学ぶことへの社会の見方がこの 10 年で変わったと感じる人は 76.4%。変わったと回答した人では、「家事分担のひとつとして受け止められるようになった」68.6%、「自然なこととして受け止められるようになった」63.2%が上位でした。

●動画・SNS 時代にも、対面で学ぶ価値は評価されている(P.19)

料理教室に通う理由として、「実際に見て学べる」が 80.1%、「基本から体系的に学べる」が 65.5%、「その場で質問できる」が 54.7%で上位でした。動画だけでは分かりにくい火加減や音、においなどを実際に確かめられることや、自分で作ることで身につき、家でも作ってみようという意欲につながるという声がみられ、情報を得るだけでなく、実際に見て、作って、確かめる一連の体験ができることが、対面の料理教室の価値として評価されていることがうかがえます。

＜調査についてのベターホームの見解＞

●男性が料理をすることは、暮らしの中で「自分も担うもの」へ

共働き世帯の増加や、家事を家族で分担するという意識の広がりなど、家庭を取り巻く環境は変化しています。今回の調査でも、男性が料理をすることを特別なことではなく、「家事のひとつ」として、また「自分自身の生活を支えるために身につけるもの」として受け止める人が多いことがわかりました。こうした意識は若い世代に限らず、60代以上にも広くみられ、男性が料理を担うことは、日々の暮らしの中の自然な営みになりつつあると感じます。

●料理の楽しさを入口に、食への関心を広げ、健康を考えるきっかけに

男性が料理を始めるきっかけには、「やってみたい」「楽しそう」という前向きな気持ちが大きく関わっています。実際に料理を始めることで、食材や調味料、買い物などへの興味が広がり、家族が食事を用意する大変さに気づいたり、料理をきっかけに会話が増えたりする変化もみられました。

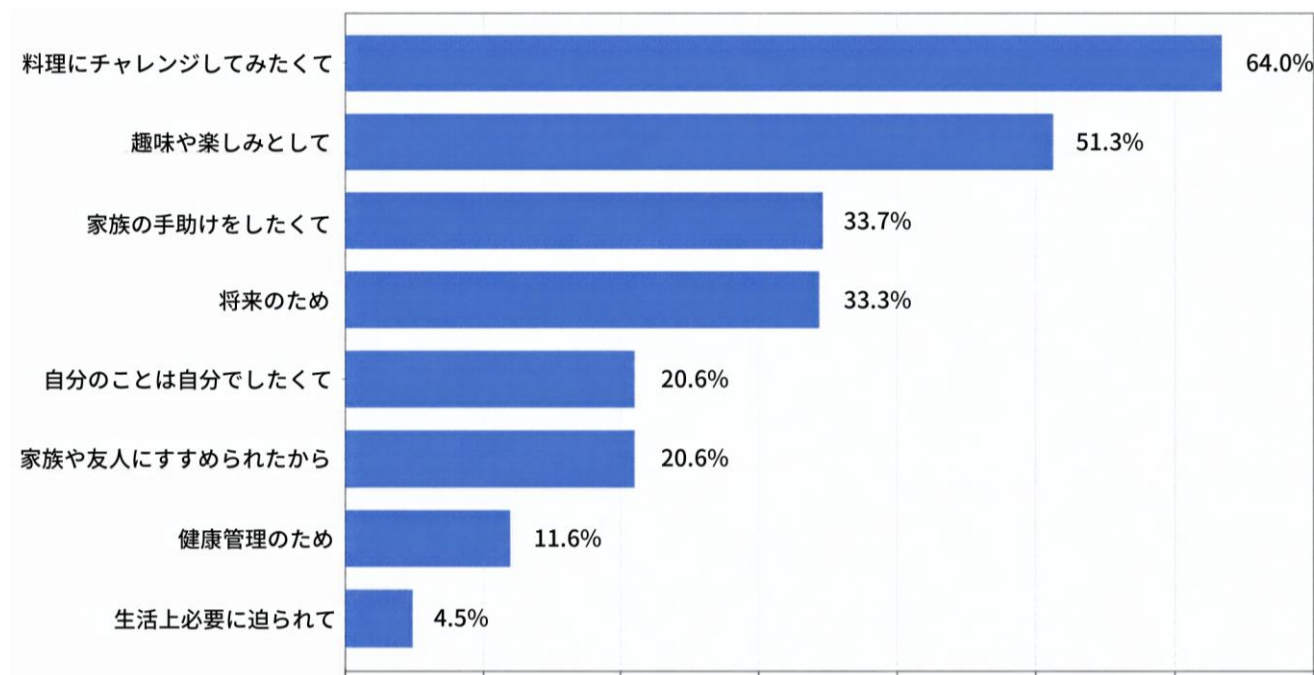
料理は、作る楽しさに加え、食材を選ぶこと、旬を味わうこと、産地や作り手に目を向けることなど、食の世界を広げてくれます。そうした関心の広がりが、自分や家族の健康を考えるきっかけにもなります。高齢化が進む今、自分の食事を自分で選び、整える力は、健やかな暮らしを続けるうえで欠かせない生活力です。ベターホームはこれからも、料理を通して食の楽しさや大切さを伝え、一人ひとりの健やかな暮らしを支えてまいります。

●料理教室は「知る」を「やってみる」に変える場へ

レシピサイトや動画などで料理の情報を簡単に得られる時代です。それでも対面の料理教室が評価されているのは、目の前で見て、自分で作り、その場で疑問を解消できるから。

知識を得るだけでなく、「自分にもできた」という体験を通して、「家でも作ってみよう」という次の行動につなげること。料理を学ぶ楽しさとともに、身につけた力を毎日の食事に生かせるよう後押しすることが、料理教室の大切な役割だと考えています。

Q1.あなたが料理教室を受講したのはなぜですか？（複数回答）



	総合 n=267	20～30代 n=11	40～50代 n=66	60～80代 n=190
料理にチャレンジしてみたくて	64.0%	45.5%	62.1%	65.8%
趣味や楽しみとして	51.3%	63.6%	62.1%	46.8%
家族の手助けをしたくて	33.7%	0.0%	22.7%	39.5%
将来のため	33.3%	54.5%	43.9%	28.4%
自分のことは自分でしたくて	20.6%	18.2%	24.2%	19.5%
家族や友人にすすめられたから	20.6%	18.2%	12.1%	23.7%
健康管理のため	11.6%	9.1%	13.6%	11.1%
生活上必要に迫られて	4.5%	0.0%	6.1%	4.2%

●「料理にチャレンジしてみたい」が最多。楽しみとして始める人が多い

全体では「料理にチャレンジしてみたくて」が 64.0%で最多。「趣味や楽しみとして」も 51.3%と高く、必要に迫られてというより、前向きな興味・関心から始める人が多い結果。「生活上必要に迫られて」という人は 4.5%と少数派です。

●60代以上では定年退職で時間ができたことが動機に

60～80代の回答では「定年を迎えて時間ができたから」が 55.8%と過半数。

料理教室に通い始めた動機・きっかけ＜自由記述＞

●新しいことへのチャレンジ・趣味として

- ・料理の出来る男は格好良いなという憧れが一番と、新しい趣味を見つけたかったので通い始めました。(50代)
- ・時間のあるときに、自分で料理できると楽しいかもと思った(60代)
- ・面白そうだと思ったから(60代)
- ・何か新しいことをしたくて、通い始めました。(60代)
- ・老後の楽しみとして(70代)

●定年・退職をきっかけに

- ・定年退職し自分の時間ができたことで、何か新しいこと、あまりやることがないことに挑戦しようと思ったことがきっかけ。(60代)
- ・定年後の活動の1つとして料理教室参加を決めた。自分で料理して、健康な生活を送れるようにしたいと思った。(70代)

●将来への備え・生活・自立のため

- ・大学生になり、独り立ちの準備としてベターホームを始めた。(20代)
- ・通っているうちに自炊に慣れると思って始めました。(30代)
- ・配偶者から兵糧攻めにあっても生きていけるように始めました。(60代)
- ・通い始めたきっかけは妻が言った一言「私の方が先に逝くかもしれないから料理ぐらい出来ない」とここから始まりました！(60代)
- ・妻が出かける際に「僕の食事はどうするの？」と言う男にはなりたくなかった。(60代)

●家族のため・家事分担・介護

- ・より良い夫婦関係の構築や新たな楽しみの開拓のため料理教室に通う事を検討。(40代)
- ・家事の負担を夫婦で平等にしたいと考えて通い始めた。(60代)
- ・母の介護で必要だったから。家内のサポートをしたかったから。自分で自分のことは出来るようになったから。(60代)
- ・これまで家事全般についてほとんど妻任せでしたが、妻の勧めもあり多少なりとも応分の負担をするべく料理を習い始めました。(70代)

●家族・友人に勧められて

- ・妻に「あなたも料理ができるようになりなさい」と言われ、通いはじめました。(20代)
- ・以前通っていた知人に勧められて(40代)
- ・娘が以前通っていて、娘から勧められたから。ボケ防止にもなると言われて。(60代)
- ・家内が長く習っていたので勧められたから(70代)

●料理の基本・技術を身につけたい、レパートリーを増やしたい

- ・たまに料理をしていたが、いつも同じメニューになるため、レパートリーを増やしたいと思った。(40代)
- ・それまで完全自己流でやっていて、それなりに作れたものだが、基礎を学びたくて始めた。(50代)
- ・大抵のものはネットにある情報で見様見真似で作ることが出来るけど、基本的な技術を学んでおきたいと考えた。(60代)

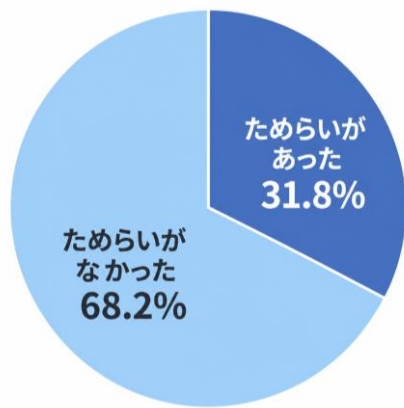
●健康のため

- ・コロナ禍の中で、一人暮らしで食生活が乏しく健康を崩し、知人から料理教室に通うことを強く勧められた。(50代)
- ・病気のため塩分制限をしなければならなくなった。スーパーやコンビニの総菜を買っていたのでは塩分制限は不可能。妻は仕事があるし、その料理に頼っても健康は維持できないので。(70代)

●特定の目標があって

- ・釣りを始めたので魚を美味しく食べたくて。(50代)
- ・美味しい酒のおつまみを、自分で作ってみたくなった(60代)

Q2-1.料理教室に参加するのにためらいはありましたか？（単数回答）



	総合 n=267	20～30 代 n=11	40～50 代 n=66	60～80 代 n=190
ためらいがあった	31.8%	18.2%	37.9%	30.5%
ためらいがなかった	68.2%	81.8%	62.1%	69.5%

●ためらいなく参加した人が約 7 割

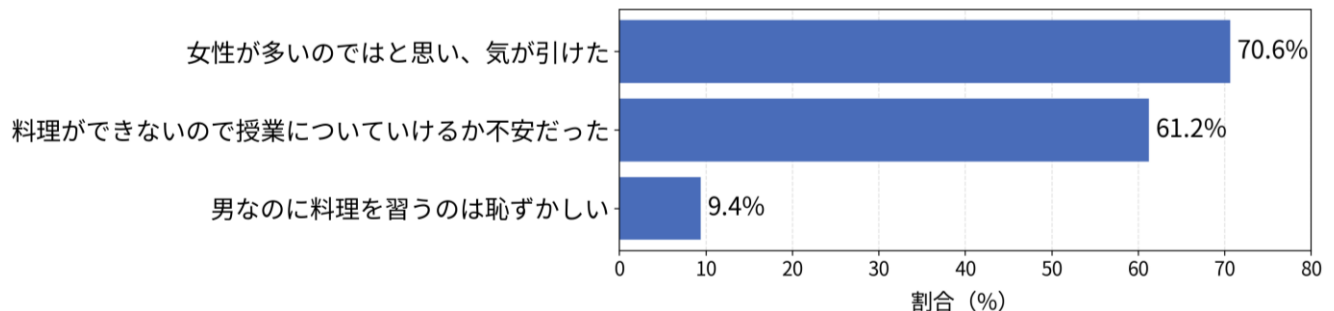
「ためらいがなかった」は 68.2%。男性が料理教室に通うことへの抵抗感は、受講経験者の間では大きくないと考えられます。

●40～50 代では「ためらいがあった」が 37.9%

40～50 代の働き盛り世代では「ためらいがあった」が 37.9%と、60～80 代の 30.5%より高めでした。

Q2-2.「ためらいがあった」人は、何が気がかりでしたか？（複数回答）

※Q2-1 で「ためらいがあった」と回答した人のみ集計。n=85。



	総合 n=85	20～30 代 n=2	40～50 代 n=25	60～80 代 n=58
女性が多いのではと思い、気が引けた	70.6%	50.0%	80.0%	67.2%
料理ができないので授業についていけるか不安だった	61.2%	50.0%	64.0%	60.3%
男なのに料理を習うのは恥ずかしい	9.4%	0.0%	24.0%	3.4%

●主な不安は「女性が多い環境」と「授業についていけるか」

ためらいがあった人に何が気がかりだったか尋ねたところ、「女性が多いのではと思い、気が引けた」が最多で 70.6%、続いて「料理ができないので授業についていけるか不安だった」で 61.2%でした。

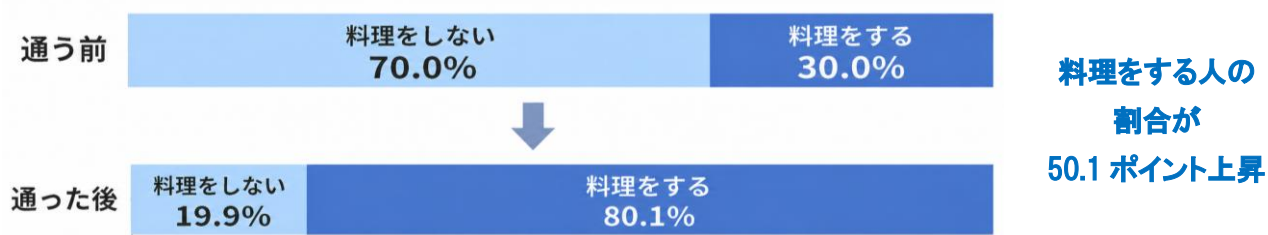
●「男なのに料理を習うのは恥ずかしい」という人は少数だが、40～50 代で割合が高め

「男なのに料理を習うのは恥ずかしい」を選んだ人は、40～50 代ではためらいがあった人の 24.0%とほかの年代より高い割合。

Q3.料理教室に通う前と通った後の、家での料理頻度は？(単数回答)

		総合 n=267	20～30 代 n=11	40～50 代 n=66	60～80 代 n=190
まったく しない	通う前	34.5%	45.5%	24.2%	37.4%
	通った後 (差)	1.9% (↓ 32.6)	0.0% (↓ 45.5)	1.5% (↓ 22.7)	2.1% (↓ 35.3)
ほとんど しない	通う前	35.6%	18.2%	34.8%	36.8%
	通った後 (差)	18.0% (↓ 17.6)	45.5% (↑ 27.3)	13.6% (↓ 21.2)	17.9% (↓ 18.9)
月に 2、3 回	通う前	12.4%	18.2%	13.6%	11.6%
	通った後 (差)	29.6% (↑ 17.2)	18.2% (→)	31.8% (↑ 18.2)	29.5% (↑ 17.9)
1 週間に 1、2 回	通う前	5.2%	0.0%	7.6%	4.7%
	通った後 (差)	21.0% (↑ 15.8)	9.1% (↑ 9.1)	19.7% (↑ 12.1)	22.1% (↑ 17.4)
1 週間に 3、4 回	通う前	6.0%	9.1%	10.6%	4.2%
	通った後 (差)	16.9% (↑ 10.9)	27.3% (↑ 18.2)	21.2% (↑ 10.6)	14.7% (↑ 10.5)
ほぼ毎日	通う前	6.4%	9.1%	9.1%	5.3%
	通った後 (差)	12.7% (↑ 6.3)	0.0% (↓ 9.1)	12.1% (↑ 3.0)	13.7% (↑ 8.4)

「月 2～3 回以上料理をする」と回答した人をまとめると



		総合 n=267	20～30 代 n=11	40～50 代 n=66	60～80 代 n=190
料理をしない	通う前	70.0%	63.6%	59.1%	74.2%
	通った後 (差)	19.9% (↓ 50.1)	45.5% (↓ 18.1)	15.2% (↓ 43.9)	20.0% (↓ 54.2)
料理をする	通う前	30.0%	36.4%	40.9%	25.8%
	通った後 (差)	80.1% (↑ 50.1)	54.5% (↑ 18.1)	84.8% (↑ 43.9)	80.0% (↑ 54.2)

●受講後、家でも料理をする人が大きく増加

「まったく料理をしない」「ほとんどしない」と回答した人を「料理をしない」、月 2～3 回以上料理をすると回答した人を「料理をする」とまとめると、料理をする人は受講前の 30.0%から受講後は 80.1%となり、50.1 ポイント上昇しました。受講後、家庭で料理をする人が大きく増えたことがうかがえます。「まったく料理をしない」という人は、わずか 1.9%に減少しました。

●料理を学ぶことで、食への関心や家族への理解も深まる

自由回答(後述)を分析すると、料理教室に通ったことで、料理の技術が身につくだけでなく、食に関することへの関心が広がったと感じる人がみられました。また、人に料理をふるまって喜ばれるうれしさや、これまで食事を作ってくれていた家族の苦勞に気づき、感謝の気持ちが生まれたという声もありました。さらに、教室でのコミュニケーションを楽しむ声もあり、料理を学ぶことが、新たな楽しみや人とのつながりを生み、生活の張りにもつながっていることがうかがえます。

料理教室に参加しての変化や感じたこと＜自由記述＞

●家でも料理をするようになった

- ・火加減や計量、作り方なぜそうするのかの理由なども教えてもらえ、徐々に家でも作ることができるようになりました。(60代)
- ・週に二回夕食を作っています。妻に美味しいと言ってもらえると、料理がもっと上手になりたいと思います。(60代)
- ・昼食はほぼ毎食、夕食は週1～2回作るようになった。また、孫が来た時には料理することが多い。(70代)
- ・いつの間にか、私が週に一度は夕食を作るようなスケジュールになってしまいました。(70代)

●料理の楽しさがわかった・興味が広がった

- ・料理教室に通うことで、料理の楽しさを知ることができましたし、食材に対してより興味が湧くようになりました。(40代)
- ・これまで未体験だっただけに、とても興味深く、奥の深さを感じている。スーパーに並んでいる食材や調味料にも関心がでてきた。(60代)
- ・60の定年退職をきっかけに料理教室に通い始めました。一回目の授業で作った牛丼が簡単だけどやけに美味しかった。料理は敷居が高いものだと思っていたが、レシピ通りの味付けで僕にでもできそうだなと感じた。今までは作ってもらったものを食べるだけの受け身だったが、作ること食べることに興味を持つようになり、世界が広がり人生が豊かになったと感じられる。20代30代のもっと若いうちから始めていれば良かったと少し後悔しています。(60代)
- ・料理教室に通う前は調味料をパツパツと振りかけ、包丁で大雑把にカットするのが、格好良い男の料理だと思っていた。スーパーの食品売場で、妻があれやこれや見比べながら買い物するのに付き合うのが苦手だった。作ってもらうのが当然だと思って、感謝も無く仏頂面で食べていた。それが今では小さじ1/6をきっちり計れるようになり、お気に入りのスーパーで食材を吟味するのが楽しく感じられる。作った料理を美味しいと言ってもらえると、嬉しくなってしまう。(60代)
- ・週に1回、家内と一緒に食材を買いに行くが、食材の質と価格に敏感になった。外食をしても、どの様に味付けをしているのか気になることが多い。(70代)

●自信がついた・腕があがった

- ・ちゃんと作ると美味しくて、外食で高いお金を払っても美味しくないのよりも全然よいと思った(30代)
- ・料理が難しいものだと思っていましたが、実際にやってみると、絶対できないと言う内容でなく、自分でも作れたことに感動しております。(30代)
- ・そこまで手間をかけなくても、自分の手で美味しいご飯が作れるということを実感する事ができた。(40代)
- ・今までに食べてきた物を自分で作れるようになり、不思議な感じがした(60代)
- ・料理に手を加えることを覚えた、例えば、今まではインスタントラーメンは煮るだけ、今は、野菜や肉を加えたり、味を変えたりと手をかけておいしく食べる工夫をする。(70代)
- ・我流でやっていましたが、調味料を正しく計量する意味や切り方、火の入れ方などきちんとやるともっと美味しくなるのだな、と感動しました。(60代)
- ・食材をそろえる、調味料を合わせるなど調理に至るまでの段取りは大変だが、始めてしまえば何とかできる自信がついてきた。(60代)

●人に喜ばれるうれしさを知った

- ・自分のためだけではなく人に食べて美味しいと言ってもらえるのは、とても嬉しく感じています。(30代)
- ・おいしいと言ってもらえる嬉しさが、わかるようになった。(60代)
- ・料理は愛情を込めて行うものと思った。人に食べてもらって喜んでもらえる事が嬉しい。(70代)
- ・孫が来た時には必ず料理をふるまいます。「美味しい」と言って食べてくれる姿に、心の中で「やった！」と叫んでいます。(70代)

●家族の大変さがわかった・感謝の気持ちが生まれた・会話が增えた

- ・料理の楽しみと奥深さ、そして作る側の苦勞をより理解することができた(60代)
- ・料理が楽しいと思うようにはならなかったが、料理を作る妻へのリスペクトは感じるようになった。(60代)
- ・1年間参加して、毎日料理を作ってくれる妻への感謝の度合いが更に大きくなりました。(70代)
- ・家族が作ってくれた料理に対しても積極的に「美味しい」というようになりました。料理を共通言語とした会話も増えて感謝しています。(70代)
- ・食材の情報や料理のことについて、家族と会話が通じるようになることで、笑顔が増えた。(70代)

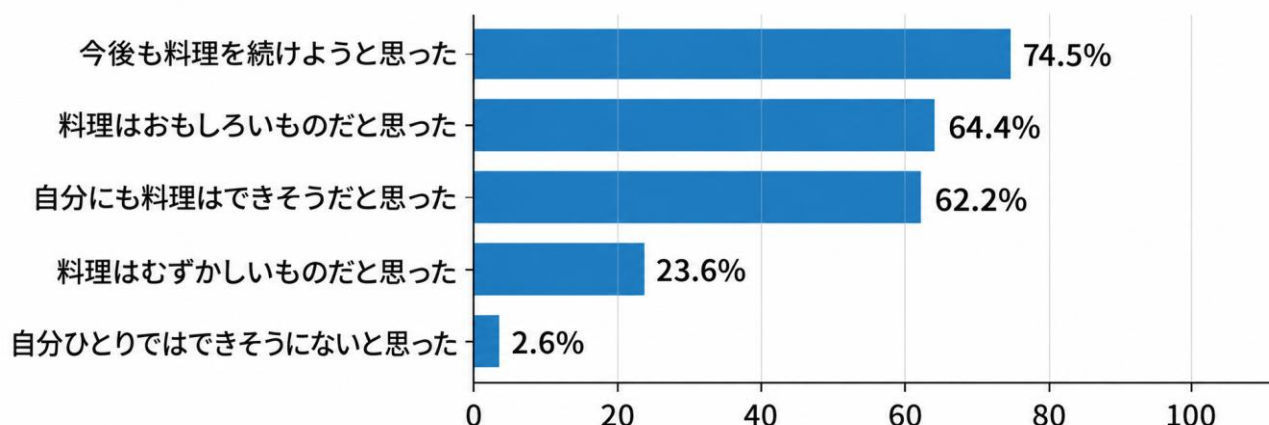
●教室でのコミュニケーションが楽しい

- ・同じテーブルの人と協力して料理を作り、できたてを食べるのは、予想以上に楽しかったです。(60代)
- ・初対面の方々と会話して、協力し合って調理することが、今までに味わったことのない楽しいひと時になっています。(60代)
- ・同じ年代の友達が増え、月に一度でも話ができることは楽しいです。(70代)
- ・仲間と一緒に共同作業で料理を作り、会食時には会話も弾み、人生が少し豊かになったと感じ、楽しみが増えてきたと感じています。(80代)

●難しさ・戸惑いも

- ・手間がかかることを再認識した。(60代)
- ・料理はレシピを見ながら出来そうとは思ったが、まだ積極的にやろうとは思えない。(60代)
- ・手際が悪いので、時間が結構かかる。(60代)
- ・妻が作った方が早く美味しいものが出来る。自分が作るとその準備で妻に負担が掛かる。(60代)
- ・レシピ通りでないとできないのがもどかしい。(70代)

Q4.料理教室に通って感じたことは？（複数回答）



	総合 n=267	20～30 代 n=11	40～50 代 n=66	60～80 代 n=190
今後も料理を続けようと思った	74.5%	72.7%	74.2%	74.7%
料理はおいしいものだった	64.4%	81.8%	71.2%	61.1%
自分にも料理はできそうだった	62.2%	72.7%	56.1%	63.7%
料理はむずかしいものだった	23.6%	9.1%	22.7%	24.7%
自分ひとりではできそうにないと思った	2.6%	9.1%	0.0%	3.2%

●「料理を続けたい」が7割以上

「今後も料理を続けようと思った」が74.5%で最多。「料理はおいしいものだった」が64.4%、「自分にも料理はできそうだった」も62.2%と高く、料理への前向きな気持ちや自信がうかがえます。

●周囲からは驚かれることもあるが、好反応

料理教室に通うことへの周囲の反応についての自由回答（後述）では、周囲から好意的に受け止められている様子がうかがえました。特に、習った料理を家でふるまい、家族に喜ばれたという声が多くみられました。定期的に食事作りを担ったり、調理をサポートしたりすることで家事の負担軽減につながった例もあり、料理教室での学びが家庭内で具体的な役割につながっている様子がうかがえます。友人や知人から「すごい」と感心されたり、本人の影響で家族や友人も料理に関心を持ったりするなど、周囲への広がりもみられました。こうした好意的な反応が、本人が料理を続ける励みになっていると推測されます。一方で、料理のやり方の違いや、台所を汚す、食材を余らせるなどで、家族に苦言を呈されたという声も一部にありました。

また、「料理教室に通っていることに驚かれた」「珍しがられた」という声がある一方、「特に驚かれなかった」「当たり前だと思われている」といった回答も。男性が料理を学ぶことに対する周囲の受け止め方には幅があるものの、特別なことではなく、身近なこととして受け止められる場面も増えていることがうかがえます。

周囲の反応＜自由記述＞

●賞賛・感心された

- ・すごいねと言われて女性から好評だけど、男性からはあまり共感は得られない。(40代)
- ・年輩の女性から、いい趣味を見つけたねと言われました。(50代)
- ・家族には喜んでもらっている。友人からは感心される。(60代)
- ・家族からは感謝、友人からは賞賛。(70代)
- ・「80歳の手習いすごいね」と言われます。(80代)

●家族に喜ばれた

- ・料理教室で学ぶレシピには普段家では作らないような物もあるので、そのような料理を作ると家族にとっても喜ばれる。職場でも話のネタになる。(20代)
- ・習った物を作ると喜ばれます。(40代)
- ・妻には週に1～2度、独立した子供や孫には月に1～2度自分が作った料理を食べてもらっていますが、楽しみにしてくれています。(60代)
- ・毎日のメニューに反映しており、家内から大変好評である。(60代)
- ・自分が料理に積極的に参加することを妻が喜んでくれている。(70代)
- ・「わーすごい」「えらいね」といった反応がある。孫が来た時には必ず料理をふるまいます。「おいしい」と言って食べてくれる姿に、心の中で「やった！」と叫んでいます。(70代)

●応援・歓迎されている

- ・頑張れと応援してくれます。(50代)
- ・家での料理への貢献は別としても、大歓迎。(60代)
- ・新しい事にチャレンジする事はいい事だねって言ってくれてる。(60代)
- ・好意的に応援してくれている。(70代)
- ・月一回の料理教室参加を回りの方がサポートしてくれる。習った料理を食べてもらった時に、そのおいしさを共感してもらえる。(70代)
- ・定期的に出掛ける理由をつくったことを、家族に高く評価してもらっている。(70代)
- ・復習はしていないが、楽しんで通っている様子を見てくれているようです。(80代)

●家事の負担軽減・頼りにされている

- ・妻は自分が料理をする回数が減り、喜んでいいる。(60代)
- ・家内は喜んでいいる 自分の家事が減るかもしれないから。(60代)
- ・毎週木曜日が夕食当番と決めており、家族は週1回だけでも料理する事が無い「休日」ができたことを喜んでいいます。(60代)
- ・家族から頼られるようになった。(60代)
- ・材料の買い出しと食事の盛り付け等は任されることが多くなった。(70代)

●実践を期待されている

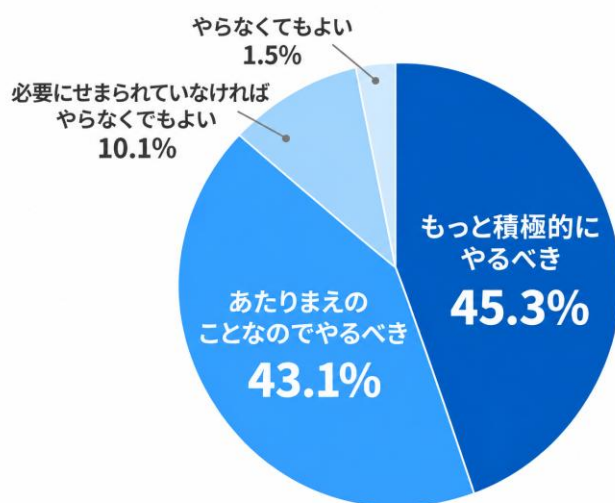
- ・おいしいものを学んで、家で実践してほしいと言われます。(40代)
- ・妻が料理する事が嫌いなので、私が料理できるようになることに期待している。(50代)
- ・元々家族のすすめで始めたので、理解と家庭での料理を期待されている。(70代)
- ・料理教室に通う事は妻や子供達は大いに賛成しており、自宅で腕前を披露して欲しいと要望されている。本人は入門編のコースが終了した後、自宅で調理をスタートする所存。(70代)

●周りに影響を与えた

- ・自分が料理をすることで妻の料理のレパートリーも増え、また子供も料理に興味を持ってくれて台所に立つ回数が増えた。(40代)

・今では長女・次女とともに通うようになりました。私が通っている姿をみて、料理に興味湧き、また料理を学ぶことのハードルが下がったのではないかと考えています。ベターホームでの体験は家族共通の話題のひとつとして、しばしば食卓での話題となっています。(50代) ・妻は好意的。一緒に作ることもある。レシピもシェアしている。友人も関心をもって聞いてくれる。(60代) ・妻が積極的に新しい料理にチャレンジするようになった。(70代) ・紹介して一緒に受講している全く料理しなかった友人が、料理を始めて家族から褒められたと喜んでいます。習った料理を振舞ったら次を期待されたそうで、自信が付いたようです。(80代)
●興味を持たれる・話題が広がる ・皆、興味を持ってくれます。(50代) ・妻は喜び、友人などには作った料理の写真などを見せて盛り上がっています。(60代) ・喜ばれます。また、話題が広がります。(60代) ・クラス会のLINEに料理の写真を報告すると、「自分も」とか「美味しそう」と反応がよい。(70代) ・友人から料理教室の事を聞かれる機会が多くなった。(70代)
●驚かれる・珍しがられる ・友人で料理を習っている男性はいないので、結構驚かれます。(50代) ・会社の同僚、後輩が驚いていました。(60代) ・娘たちは意外に思ったようだが肯定的。(60代) ・友人には驚かれたが、家族には普通に受け入れられた。(70代) ・総じて皆驚きの声です。羨望のまなざしもありました。(80代)
●自然に受け止められている・反応は薄い ・話したところ、料理をやらなそうな上の世代も、料理をやっていて当たり前みたいな感じだった。(30代) ・特に驚かれることもなく、淡々とできています。(50代) ・当たり前だと思われています。(50代) ・子どもにも通っている旨言いましたが、特にびっくりされたこともなく普通でした。赤ちゃんのオムツ替えやミルクなど普通にこなしている子どもの姿を見ると時代がどんどん変化していると感じます。(60代) ・友人に話したところ反応としては、そうなんだ…という程度でした。(60代)
●内緒にしている・話していない ・まだ内緒にしています(笑)(50代) ・誰にも話していない。(60代) ・妻からは歓迎された。親戚には驚かれた。それ以外の人には料理教室に通っていることを秘密にしている。(60代)
●苦言・口論・否定的な反応も ・料理教室に通っているというだけで料理レベルのハードルが上がり、相手に身構えられる。(40代) ・基本的に皆好意的だが、女性の友人に話したら「月1回習ってるくらいで偉そうに自慢するな」と反発された。(40代) ・妻から楽になったとの一方で、食材が余り、なんとかして欲しいとのクレーム。応用、残り物コースの開催希望。(60代) ・ロールキャベツを自分で作ったと言ったら、家で作ってもらえない可哀想な人だと思われた。(60代) ・習った料理が出てこないといわれる。台所を汚すと嫌がられる。(70代) ・自宅で実際に料理をほとんどしないので妻から叱られている。(70代) ・夕食の調理を自ら買って出て、朝・昼食を妻が、夕食を自分の担当としている。しかしながら、妻と共にキッチンにて作業するについては、調理手法全般にベターホームのやり方と妻の自己流のやり方に違いがあり、ことごとく衝突し口論にまで発展することもあり、夕食調理中は妻は2階にてTV視聴や趣味の時間とし調理は単独で対応している。(70代)

Q5.男性が料理をすることをどう思いますか？（単数回答）



	総合 n=267	20～30 代 n=11	40～50 代 n=66	60～80 代 n=190
もっと積極的にやるべき	45.3%	54.5%	56.1%	41.1%
あたりまえのことなのでやるべき	43.1%	27.3%	28.8%	48.9%
必要にせまられていなければやらなくてもよい	10.1%	18.2%	13.6%	8.4%
やらなくてもよい	1.5%	0.0%	1.5%	1.6%

●男性も料理をするべきという人が約 9 割

「もっと積極的にやるべき」45.3%、「あたりまえのことなのでやるべき」43.1%を合わせると 88.4%となり、約 9 割が男性も料理をするべきだと考えています。

●「生活力」「家事分担」として、男性も料理を担うべきという声

その理由についての自由回答（後述）では、料理を性別にかかわらず身につけておきたい生活力と捉える声が多くみられました。また、家事分担や男女平等の観点から男性も料理を担うべきだという意見も幅広い年代から寄せられています。妻や家族の負担を減らしたい、将来のひとり暮らしや老後に備えたいといった声もあり、男性が料理をすることが、自立だけでなく、家族と生活を支え合うための力として捉えられていることがうかがえます。

●「やるべき」だけでなく、料理の楽しさや人生の広がりも理由に

一方、「男性も料理をするべき」と考える理由は、必要性や義務感だけではありません。「料理は面白い」「世界が広がる」といった声も多くみられました。料理をすることで、作る楽しさや人に喜ばれるうれしさを知り、食への関心が広がったり、家族との会話が増えたりしたという回答も多くあります。男性が料理をすることが、単なる義務ではなく、自分自身の楽しみや成長、暮らしを豊かにする行為として前向きに捉えられていることがわかります。

なお、「必要に迫られていなければやらなくてもよい」「やらなくてもよい」と答えた人からは、料理に性別は関係なく、男女どちらにも一律に求める必要はないという考えがうかがえました。

「もっと積極的にやるべき」「あたりまえのことなのでやるべき」という理由＜自由記述＞

●料理の楽しさや喜びを感じられるから

- ・料理は面白いから(40代)
- ・料理は趣味として成立するので、老後の楽しみとしても食生活の改善としても、たいへん役にたつ。また、料理教室に通うまではわからなかったが、簡単な料理は失敗することがほぼない。教室で習う手順が多い料理や片付けの手抜きを考えるのも楽しい。足腰が多少弱くても続けられるだろう。なにより、自分で作った料理はできたてなので基本的に外食よりうまい。この喜びを多くの男性に知ってほしい。(50代)
- ・こんな楽しいことを女性だけにさせるのはもったいないから。(60代)
- ・こんなに面白くクリエイティブな仕事はほかにはないと思います。自信にもつながります。(60代)
- ・何かを作る事は楽しいし、その後に食べる楽しみもあるから。(60代)
- ・興味があれば、やってみると家内の苦労や工夫、創造力などがわかり、話のタネにもなる。自分の趣味も広がり、人生がカラフルになるような気がします。(70代)

●食えることは生きること。自立・生活力として必要

- ・食えることは、生きるための基礎。料理をすることで気づくことも多い。(20代)
- ・料理はサバイバルスキルと考えるから。(50代)
- ・何でも一人でできるようになった方が良い。誰かに頼り切るのはよくない。(60代)
- ・男性も生活力をつけるべき(60代)
- ・自分の事は自分でやるのが当たり前になったと感じている(70代)
- ・料理は生きるために必要である(70代)
- ・生きていく上では食事は必要不可欠なので、男女関係なく、料理を作ることは必須です。本来、夫婦どちらもできるのが一番よいと思います。夫も料理ができたほうが家庭円満に寄与すると思います。(70代)

●家事分担・男女平等・時代は変わった

- ・プロの料理人には男性も多いのに、家庭で女性だけが料理を担うのは変だと思うから。(20代)
- ・共働きなので、両方やらないと不平等と思ったから。(40代)
- ・男性が食事の担い手となることで古い固定観念から脱却すると、女性の社会進出もより進むと思うため。(40代)
- ・料理に男性も女性もないということが、料理教室でよく分かったから。(40代)
- ・今はそういう時代だと思うので(50代)
- ・ジェンダー平等の時代に古い価値観から脱すべきだと思うから(60代)
- ・子供の頃は「男子厨房に入らず」と教えられ、結婚してからは仕事を理由に料理をはじめ家事は妻任せだったが、世の中は変わった。若い人は共働きだし、シニアは時間もある。男も料理をした方がカッコいいと思うし、健康的になるし、やってみれば楽しいものだと思う。料理ができて損はないと思う。(60代)
- ・子どもを見ていると夫婦が曜日を決めて料理を分担している。そういう時代だと感じる。(70代)
- ・料理をすることにより食への興味が増すと共に、家事の公平な分担もできる。料理は時間も労力も負荷が大きく、主婦だけに任せるのは不公平。(70代)
- ・料理は主婦がやるものという世代で育ってきましたが、今はそんな時代でもなく誰もがやる、やれる時代になったと感じます。(80代)

●家族・パートナーを支え、負担を分かち合う

- ・妻が忙しいときや、体調が悪いときに自分が料理ができると良いと思う。(50代)
- ・家内の家事負担軽減。(60代)
- ・パートナーが病気になって料理が出来ない時に代わりにやる事が出来る。(70代)
- ・妻にも趣味を楽しみ、友人と出掛けるなどシニアの生活を楽しんでもらいたいから。(70代)

●将来・老後・ひとり暮らし・介護への備え

- ・家事労働の一つを理解するためにも、一人暮らしになった時等に備えて生活力を上げるためにも必要だと考えているから。(60代)
- ・老老介護のためにも必要。(70代)
- ・現役をリタイアしたら、仕事と家事と言う棲み分けは無くなり、料理を含め家事全般で分担する事が、高齢者にとって重要かつ新たな刺激になるから。(70代)
- ・今後、独居高齢者の一人として過ごしていくには、自分で工夫しながら献立を考えたりしながら生活に楽しみを持つことは必要だと思うから。(70代)

●健康維持、老化防止への期待

- ・料理のことを理解すれば家族の健康につながるから(70代)
- ・手先を使うし、段取りを考えなければならないなど頭も使うので、老化防止になると思う。(70代)
- ・食生活を健康に維持するということは、1番の近道は自分で料理することだと思う。(70代)
- ・材料や料理器具の準備から段取り、実際の行動、片付けなどに体全体、脳を使うので 良い運動になる。(70代)

●家族との会話・夫婦円満、料理する人への理解につながる

- ・料理や食事を通じた家族とのコミュニケーションが深まる(30代)
- ・料理を作る人の大変さが理解できるようになるため。(50代)
- ・新しい自分に出会える。奥さんをより理解できる。夫婦円満になり楽しい老後が待ってる。(60代)
- ・個人的には、おいしいものへの興味が湧いてくるでしょうし、夫婦の会話も増えると思います。(70代)

●料理を通じて学びや世界が広がる

- ・実際に自分で料理をしてみると、さまざまな発見があると思うため(50代)
- ・世界が広がる気がします。(60代)
- ・食事に対しての感性を磨けるから(60代)

「必要にせまられていなければやらなくてもよい」「やらなくてもよい」という理由＜自由記述＞

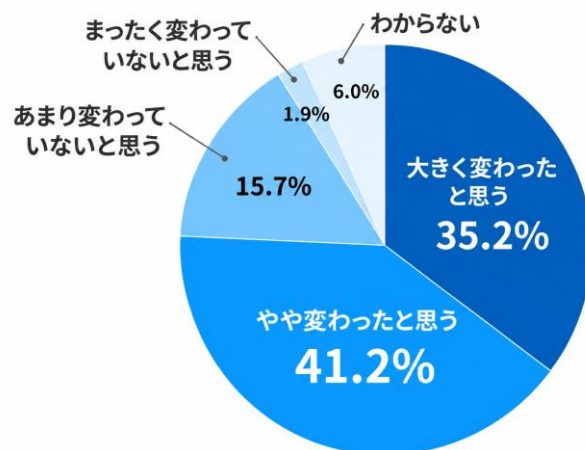
●性別に関係なく、したい人がすればよい

- ・家庭内の環境によると思うが、必要であればやればよいと思う。逆に女性がやるべきとも思わない。パートナーと話し合っ決めてほしいと思う。(30代)
- ・人それぞれ置かれている状況は異なるため、「すべき」とは思いません。ただ、女性に負担が偏っている場合はやるべきだと思います。(40代)
- ・性別に関係なく、料理を楽しんだり、誰かに振る舞ったりしたい人が、気軽にできたらいいなと思っています。(50代)
- ・個人の価値観だから。女性もしたくなければなくてよいと思います。(50代)
- ・私は趣味として始めたが、性別というくくりで語るのはナンセンスと思う。性別にかかわらず、やりたかったらやればよいし、必要なら男女にかかわらずやればよい。(60代)

●無理にする必要はない

- ・確かに料理は楽しいが、必要がなければなくても別に構わないと思う。(20代)
- ・材料費や手間を考えたら、現代は買う方が安い(60代)
- ・現在は外食/中食が充実しているので無理にやる必要はない(60代)
- ・料理や食べる事に興味が無ければ、無理する必要がないと思う。(60代)
- ・その時の状況で考え方は色々、必要と感じた時に始めれば良い。(70代)

Q6-1. 10 年前と比べて、男性が料理を学ぶことへの社会の見方は変わったと思いますか？(単数回答)



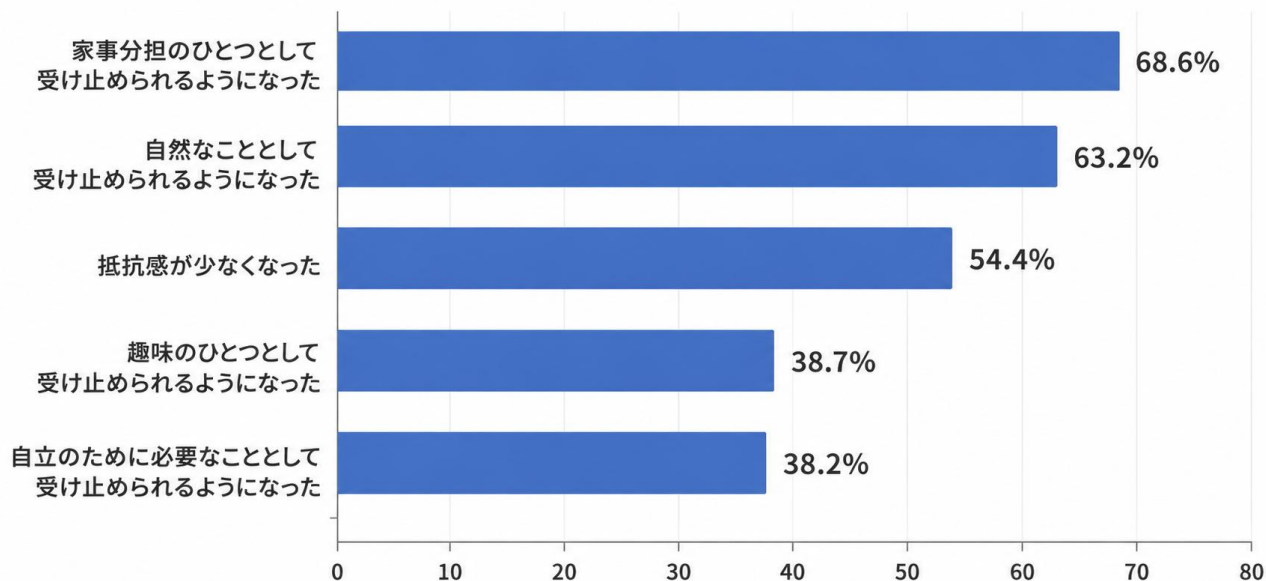
	総合 n=267	20～30 代 n=11	40～50 代 n=66	60～80 代 n=190
大きく変わったと思う	35.2%	45.5%	36.4%	34.2%
やや変わったと思う	41.2%	18.2%	37.9%	43.7%
あまり変わっていないと思う	15.7%	9.1%	21.2%	14.2%
まったく変わっていないと思う	1.9%	0.0%	3.0%	1.6%
わからない	6.0%	27.3%	1.5%	6.3%

●社会の見方が変わったと感じている人は 7 割以上

「大きく変わったと思う」35.2%、「やや変わったと思う」41.2%を合わせると 76.4%。約 4 人に 3 人は、社会の見方が変わったと感じています。

Q6-2.どのように変わりましたか？(複数回答)

※Q6-1 で「大きく変わった」「やや変わった」と回答した人のみ集計。



	総合 n=204	20～30 代 n=7	40～50 代 n=49	60～80 代 n=148
家事分担のひとつとして受け止められるようになった	68.6%	71.4%	61.2%	70.9%
自然なこととして受け止められるようになった	63.2%	85.7%	69.4%	60.1%
抵抗感が少なくなった	54.4%	57.1%	53.1%	54.7%
趣味のひとつとして受け止められるようになった	38.7%	14.3%	46.9%	37.2%
自立のために必要なこととして受け止められるようになった	38.2%	71.4%	51.0%	32.4%

●男性の料理は「家事分担のひとつ」に

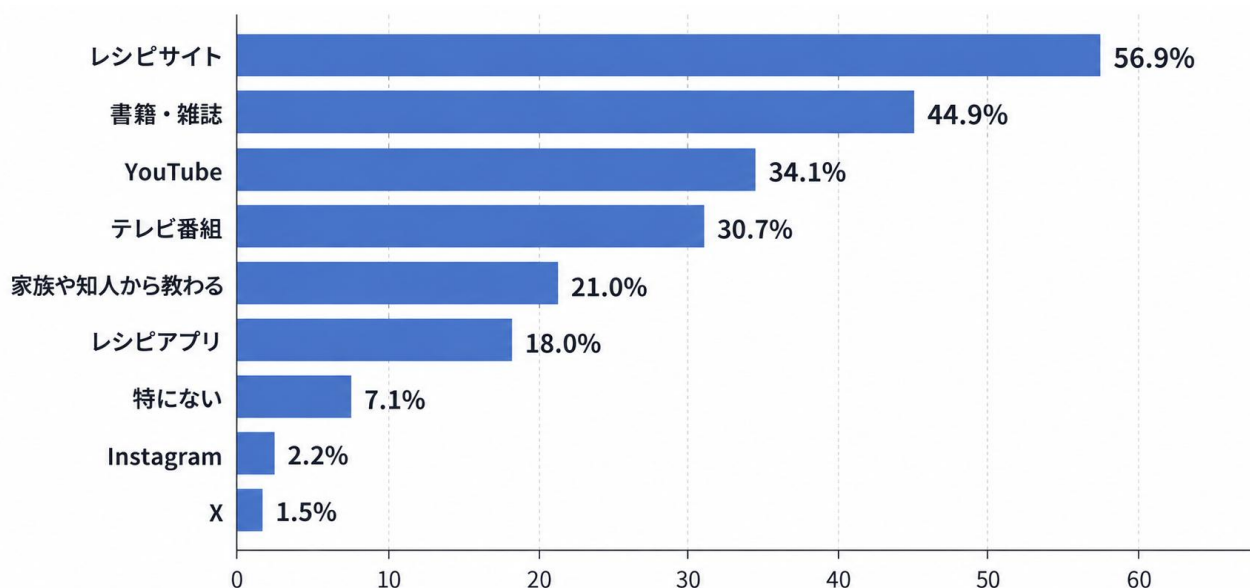
変化の内容をたずねたところ、「家事分担のひとつとして受け止められるようになった」が 68.6%で最多でした。背景のひとつには、共働き世帯の増加など、家庭を取り巻く環境の変化があると考えられます。専業主婦世帯は 602 万世帯(2015 年)から 358 万世帯(2025 年)へ約 4 割減少する一方、共働き世帯は 1,075 万世帯から 1,254 万世帯へ増加。15～64 歳女性の就業率も 64.6%から 75.3%へ 10.7 ポイント上昇しています*。共働きが一般的になる中、家事を夫婦や家族で担う意識が広がり、料理も男性が担う家事のひとつとして受け止められるようになってきたことがうかがえます。なお、こうした認識は現役世代だけでなく、60 代以上にもみられました。

●「自然なこと」という認識も広がる

次いで多かったのは、「自然なこととして受け止められるようになった」63.2%、「抵抗感が少なくなった」54.4%でいずれも半数以上。この 10 年で男性が料理をすること、学ぶことへの抵抗感が薄れ、特別視されにくくなったと感じている人が多いことがうかがえます。

* 専業主婦世帯は「男性雇用者と無業の妻から成る世帯」、共働き世帯は「雇用者の共働き世帯」。いずれも妻が 64 歳以下の世帯を対象とした数値。出典：内閣府『令和 8 年版 男女共同参画白書』(総務省『労働力調査』に基づく)。

Q7. 料理教室以外で、料理を学ぶときに参考にするものはありますか？（複数回答）

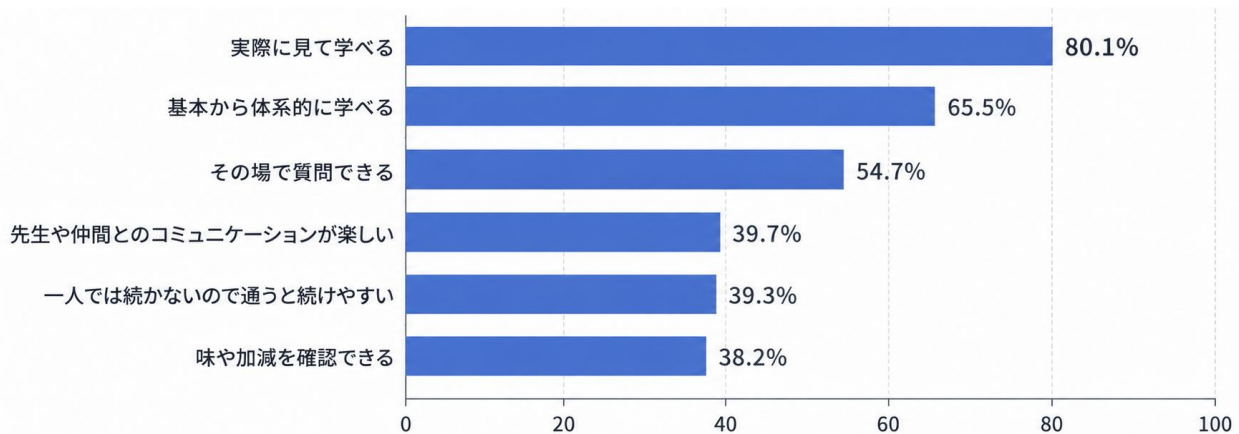


選択肢	総合 n=267	20～30 代 n=11	40～50 代 n=66	60～80 代 n=190
レシピサイト	56.9%	36.4%	66.7%	54.7%
書籍・雑誌	44.9%	36.4%	43.9%	45.8%
YouTube	34.1%	45.5%	39.4%	31.6%
テレビ番組	30.7%	18.2%	24.2%	33.7%
家族や知人から教わる	21.0%	18.2%	15.2%	23.2%
レシピアプリ	18.0%	18.2%	16.7%	18.4%
特にない	7.1%	9.1%	3.0%	8.4%
Instagram	2.2%	9.1%	6.1%	0.5%
X	1.5%	0.0%	4.5%	0.5%

●レシピサイトが最多、YouTube も 3 割超

「レシピサイト」が 56.9%で最も多く、「書籍・雑誌」44.9%、「YouTube」34.1%と続きました。一方、Instagram や X などの SNS を挙げた人は少数でした。今回の回答者は 60～80 代が約 7 割を占めるため、年代構成の影響も考えられます。また、調査対象の男性受講生は受講前の料理頻度が低い人が多いことも踏まえると、料理を基礎から学ぶ段階では断片的な情報よりも、材料や分量、手順を順序立てて確認できるレシピサイトや書籍、動画などが選ばれやすいのかもしれません。

Q8. 料理教室に通う理由として、動画や SNS では得にくいと思うものは何ですか？ (複数回答)



選択肢	総合 n=267	20～30 代 n=11	40～50 代 n=66	60～80 代 n=190
実際に見て学べる	80.1%	81.8%	78.8%	80.5%
基本から体系的に学べる	65.5%	63.6%	62.1%	66.8%
その場で質問できる	54.7%	63.6%	60.6%	52.1%
先生や仲間とのコミュニケーションが楽しい	39.7%	45.5%	39.4%	39.5%
一人では続かないので通うと続けやすい	39.3%	27.3%	30.3%	43.2%
味や加減を確認できる	38.2%	45.5%	40.9%	36.8%

●「実際に見て学べる」が 8 割で最多

「実際に見て学べる」が 80.1%で最多。対面では、切り方や火加減、混ぜ方に加え、食材や料理の色・状態、香りなどを目の前で確認できます。動画でもある程度の確認はできますが、画面だけでは捉えにくい情報を実物で確かめられることが評価されています。

●基本から体系的に学び、疑問をその場で解決できる

次いで、「基本から体系的に学べる」が 65.5%、「その場で質問できる」が 54.7%と続きます。インターネットには多くの料理情報がありますが、初心者には、何から学べばよいか、自分のやり方で合っているのか判断しにくいこともあります。教室では、基礎から順序立てて学び、実際に作りながら分からないことをその場で確認できるという点も強みといえそうです。

●「見る」だけでなく、実際に作ることで身につく

さらに、「自分でやることで身につく」「教室で一度作ると、家でもやってみようという意欲が湧く」など、実習することに価値を感じる声も目立ちました。

●人と一緒に学ぶ楽しさもある一方、不満につながる点も課題

自由回答(後述)では、先生やほかの受講生との会話や、一緒に料理を作り、食べる時間を楽しみにしているという声がありました。退職後、人と接する機会が減る中で、コミュニケーションの場になっているという回答もあり、対面教室ならではの魅力のひとつといえます。一方、グループ実習については、「作業分担の難しさを感じている。(40代)」 「慣れた人と同じグループになると、その人だけが率先してやってしまっ、自分のように遅い人は体験できない場面があった。(70代)」といった不満も。人と一緒に学ぶことが楽しさや励みにつながるというよさを生かしながら、経験や作業スピードにかかわらず一人ひとりが十分に実習に参加できるよう、よりきめ細かく配慮していくことが今後の課題と考えています。

料理教室に通う理由として、動画や SNS では得にくいと思うもの＜自由回答＞

●実際に見て、五感で確かめられる

- ・包丁づかいとか煮方も動画より実際に見たほうが分かりやすい。(40 代)
- ・動画ではわからない、においや音が体験できる(50 代)
- ・微妙な火加減、色、においは YouTube では分からない。(60 代)

●実際に作ることで身につく・作る意欲がわく

- ・作ったことのない料理をやろうとする気にはならないが、習った料理を何度か家で作ると料理をやろうとする気持ちの障壁が下がるので、料理しやすくなる(40 代)
- ・料理教室は金がかかるので、元を取ろうと家に帰ってから、材料を全て揃えて、2、3 回は同じものを作ります。2、3 回も作ると身につくので。動画や SNS でやってみても何度も短期間に同じものを作ったりしないので、身につくかどうか。そこが大きな違いかな。(40 代)
- ・見ただけだと知識に過ぎないが、実際に自分が行うことにより身につくと思うから(50 代)
- ・レシピ本を見れば料理を作れるが、1 人になると料理をするのは億劫になる。教室で実際にやってみるとコツがわかり、家でも作ってみようという意欲が湧くようになった。(60 代)
- ・ネットにレシピは溢れているが、レシピだけでは意欲が湧かず、実際に手を動かすとイメージができる。(60 代)

●その場で質問し、直接教えてもらえる

- ・疑問点を講師の方に直接聞いて、直ぐに解決するのは良いと思った。(50 代)
- ・1 人で料理をしないで良いし、先生にいろいろ聞けるのが良い。(50 代)
- ・その場で直接教えてもらえることが、一番大きなメリットです。(60 代)

●実際に食べて、味を体験できる

- ・実際に食べられる(50 代)
- ・嫌いな物でも食べてみて、美味しかった時の驚きがおもしろい！(50 代)

●先生やほかの受講生とのコミュニケーションがある

- ・先生や他の生徒にほめてもらえること。(50 代)
- ・退職し人に接することが少なくなり、料理教室はコミュニケーションの良い場になっています。(60 代)
- ・ベターホームの先生方は、褒め上手だと思いました。(60 代)
- ・みなさんと楽しく料理をして会話しながら一緒に食べることが出来る。(80 代)

以上