

## with コロナ 中高生親子の「食」に関する調査

コロナ禍で「食」を通じて親子の絆は深まっている？ 食事が楽しみになった中高生の割合は 4 割超え  
中高生に人気の手作り料理ランキングも同時公開！

株式会社モニタス（本社：東京都港区、代表取締役社長：林 秀紀）は、LINE リサーチが提供する LINE Research Platform を活用して、中高生 400 名と中高生の親 400 名を対象に『with コロナ 中高生親子の「食」に関する調査』を実施したため、その結果をご報告いたします。

コロナ禍で在宅時間が増え、自宅で食事をすることが増えているなかで、家庭の食生活はどのように変化したのか？ 中高生親子の食生活の実態や意識、食や料理を通じた「親子の絆」に焦点を当て調査を実施しました。

モニタスは、LINE リサーチのオフィシャルパートナーとして、LINE Research Platform を活用した、スマホリサーチをサービス提供しています。

**LINEリサーチ**  
**Official Partner**

### <TOPICS>

- ✓ コロナ前に比べ、家族で食卓を囲む頻度が増えた割合は約 5 割。そして、自宅での食事が楽しみになった中高生の割合は 4 割を超える
- ✓ コロナ禍で、食事に対して「栄養のバランスに気を付ける」意識が高まった親は 4 割半ば。女子の親は子どものダイエットを意識する傾向に
- ✓ 中高生が好きな親の手作り料理ランキング。「カレーライス」や「からあげ」など人気の定番メニューが上位を占めるなかで、「たまご焼き」が 4 位にランクイン！ そして、「みそ汁・豚汁」が 5 位に
- ✓ 女子中学生の好きな親の手作り料理ランキング 1 位は「たまご焼き」!?
- ✓ 料理は将来の役立つスキルと考えられている？「料理を親と一緒にしたい、教えてほしい」と思う女子中高生の割合は約 9 割。男子でも 7 割を超える

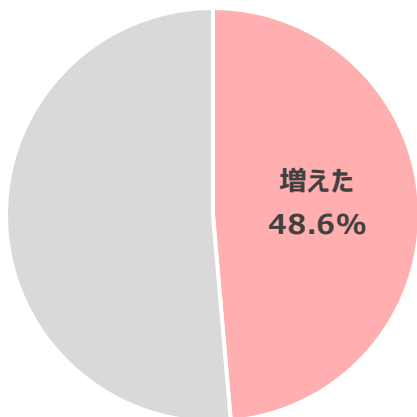
### ■ コロナ前に比べ、家族で食卓を囲む頻度が増えた割合は約 5 割。「自宅での食事が楽しみになった」と答えた中高生の割合は 4 割を超える

コロナ前に比べ、家族で食卓を囲む頻度が増えた割合は 48.6%。食事内容が充実したと感じている中高生の割合は 46.0%。そして、自宅での食事が楽しみになった中高生の割合は 44.3%。

コロナ禍で在宅率が高まったことによって、半数近くの家庭の食事がより豊かになっている様子です。

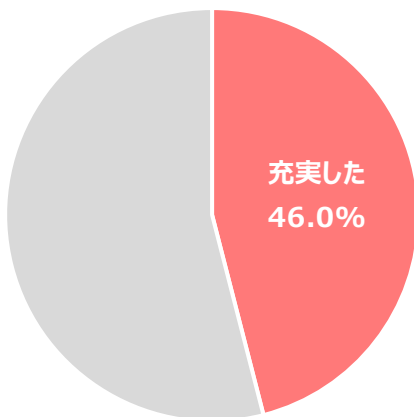
#### 【コロナ前と比べた家庭の食事の変化】

コロナ禍の家族で食卓を囲む頻度変化



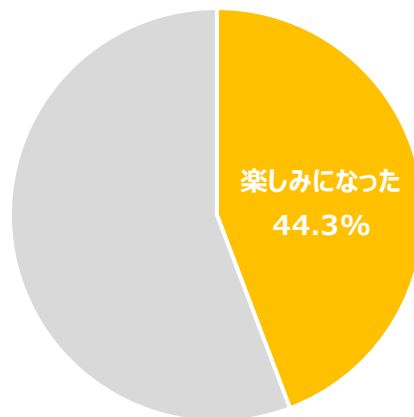
全国 中高生の親+中高生 n=800  
モニタス 中高生親子の「食」に関する調査

コロナ禍の食事内容の充実度変化



全国 中高生 n=400  
モニタス 中高生親子の「食」に関する調査

コロナ禍の自宅での食事への楽しみ変化



全国 中高生 n=400  
モニタス 中高生親子の「食」に関する調査

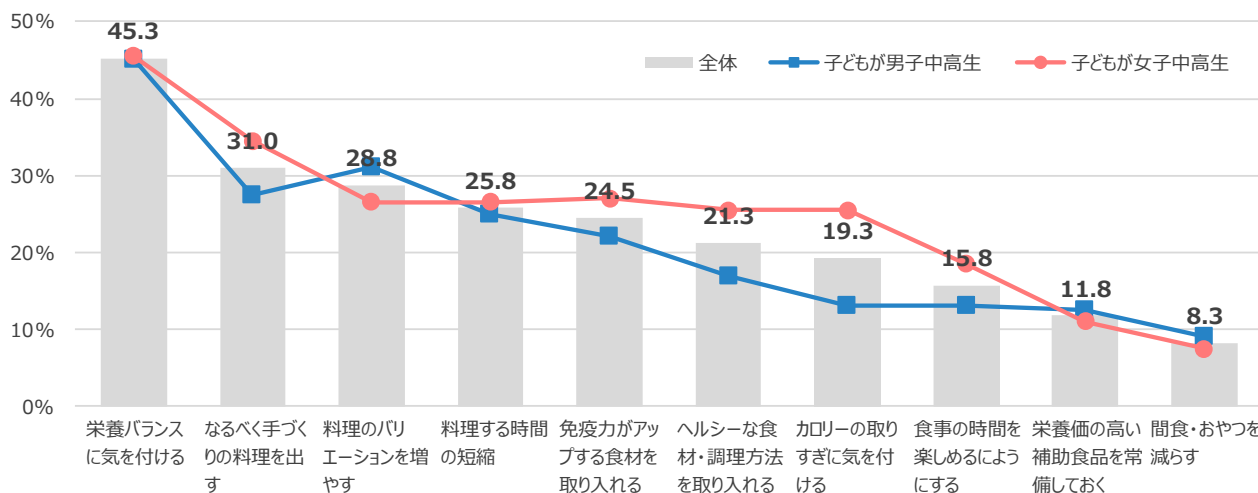
## ■ コロナ禍で、食事に対して「栄養のバランスに気を付ける」意識が高まった親は 4 割半ばにのぼる

中高生の親が、コロナ禍で子どもの食事に対してより意識するようになったことは、「栄養バランスに気を付ける」が最も高く 45.3%。以降、「なるべく手作りの料理を出す」(31.0%)、「料理のバリエーションを増やす」(28.8%)、「料理する時間の短縮」(25.8%)、「免疫力がアップする食材を取り入れる」(24.5%)が続く結果となりました。

子どもの性別で比較すると、女の子の親は子どもが太らないよう気を付ける傾向にあり、「ヘルシーな食材・調理方法を取り入れる」や「カロリーの取りすぎに気を付ける」が男の子の親に比べて高い結果となりました。

### 【コロナ禍で高まった子どもの食事に関する親の意識】

※全体 TOP10 抜粋

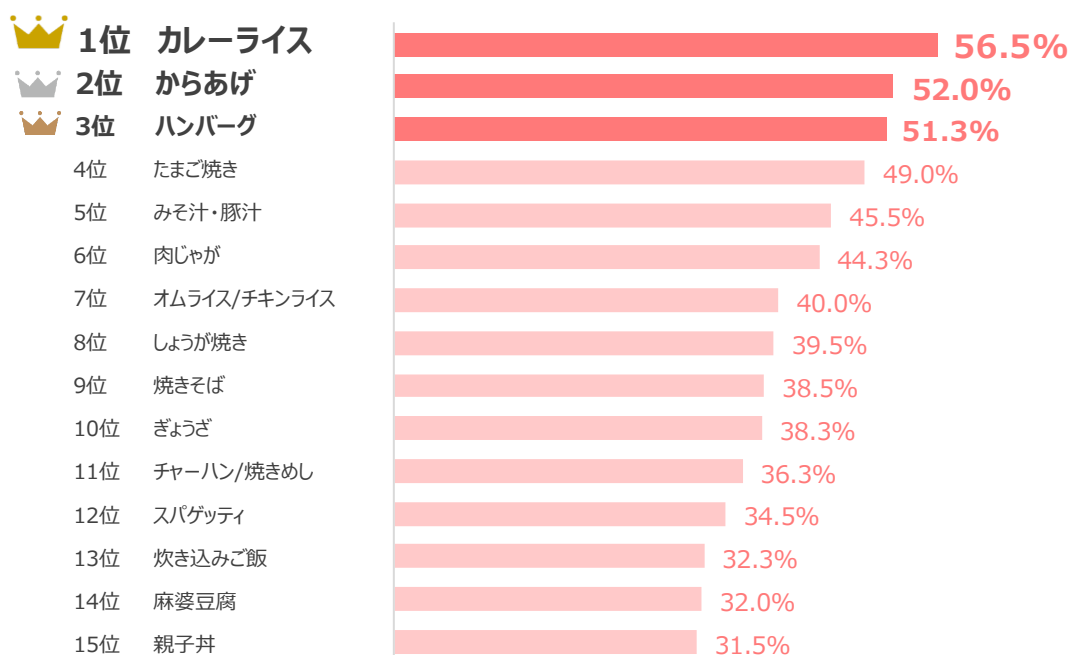


全国 中高生の親 n=400  
モニタス 中高生親子の「食」に関する調査

## ■ 人気の定番メニューが上位を占めるなかで、「たまご焼き」が 4 位にランクイン！そして、「みそ汁・豚汁」が 5 位に

では、中高生が好きな親の手作り料理は何なのでしょう。1 位～3 位はやはりというべきか、人気の定番メニューと言える「カレーライス」「からあげ」「ハンバーグ」。そして、続く 4 位は「たまご焼き」(49.0%)、5 位は「みそ汁・豚汁」(45.5%) がトップ 5 にランクインする結果となりました。

### 【中高生が好きな親の手作り料理ランキング TOP15】



全国 中高生 n=400  
モニタス 中高生親子の「食」に関する調査

## ■ 女子中学生の好きな親の手作り料理ランキング 1位は「たまご焼き」!?

好きな親の手作り料理について、中高生別にみると、なんと！女子中学生では、「たまご焼き」が第1位となりました。

### 【性別/中高生別にみる好きな親の手作り料理】

男子中学生 (n=100)			男子高校生 (n=100)			女子中学生 (n=100)			女子高校生 (n=100)		
1位	カレーライス	63.0%	1位	カレーライス	47.0%	1位	たまご焼き	65.0%	1位	カレーライス	58.0%
2位	ハンバーグ	47.0%	3位	からあげ	47.0%	2位	ハンバーグ	63.0%	2位	からあげ	51.0%
	からあげ	47.0%		ハンバーグ	45.0%		からあげ	63.0%		ハンバーグ	50.0%
4位	ぎょうざ	46.0%	4位	みそ汁・豚汁	39.0%	4位	カレーライス	58.0%	3位	たまご焼き	50.0%
5位	みそ汁・豚汁	45.0%	5位	たまご焼き	37.0%	5位	肉じゃが	57.0%	5位	みそ汁・豚汁	47.0%
6位	たまご焼き	44.0%	6位	チャーハン/焼きめし	36.0%	6位	オムライス/チキンライス	54.0%	6位	肉じゃが	46.0%
7位	肉じゃが	42.0%		焼きそば	36.0%	7位	みそ汁・豚汁	51.0%	7位	焼きそば	43.0%
8位	しょうが焼き	40.0%	8位	しょうが焼き	34.0%	8位	しょうが焼き	45.0%	8位	オムライス/チキンライス	41.0%
9位	牛丼	38.0%	9位	スパゲッティ	33.0%		炊き込みご飯	45.0%	9位	しょうが焼き	39.0%
10位	親子丼	35.0%	9位	オムライス/チキンライス	33.0%	焼きそば	45.0%	9位	ぎょうざ	39.0%	
	チャーハン/焼きめし	35.0%									

全国 中高生 n=400  
モニタス 家庭の「食」に関する調査

## ■ 子どもは、親がよく作ってくれる料理が大好き？親がよく作るメニューと子ども自身が好きなメニューはほぼ一致

中高生の親が子どものために作っている料理と、子どもである中高生本人が好きな手作り料理を対比でみてみます。すると、トップ10のメニュー中8のメニューが、子どもの好きな料理トップ10にランクイン。「親は子どもの嗜好をよくわかっている」、または「子どもは、親がよく作ってくれる料理が好きだ」ということが表れた結果となりました。

「肉じゃが」「オムライス/チキンライス」は、子どもの順位と比べ親が作る順位としては低めであるため、もっと頻度高く作ると喜ばれるかもしれません。

### 【中高生の親が子どものために作る料理 vs 子ども自身が好きな料理】

中高生の親が子のためによく作っている TOP10			中高生（子ども自身）が好きな手作り料理 TOP10		
1位	みそ汁・豚汁	80.8%	1位	カレーライス	56.5%
2位	カレーライス	75.8%	2位	からあげ	52.0%
3位	ハンバーグ	60.5%	3位	ハンバーグ	51.3%
4位	からあげ	60.5%	4位	たまご焼き	49.0%
5位	たまご焼き	59.8%	5位	みそ汁・豚汁	45.5%
6位	野菜炒め/肉野菜炒め	59.0%	6位	肉じゃが	44.3%
7位	しょうが焼き	57.8%	7位	オムライス/チキンライス	40.0%
8位	ぎょうざ	52.3%	8位	しょうが焼き	39.5%
9位	チャーハン/焼きめし	52.3%	9位	焼きそば	38.5%
10位	焼きそば	51.5%	10位	ぎょうざ	38.3%

全国 中高生の親 n=400s / 中高生 n=400  
モニタス 中学生親子の「食」に関する調査

好きな手作り料理に対する子どもの声は以下のとおりです。中高生（子ども自身）は、親が作ってくれた手料理に対して、「心からのおいしさ」を伝える表現や「作ってくれて嬉しい」という気持ちが伝わるの言葉が数多くコメントされました。

### 家庭の手作り料理はあなたにとってどんな料理？ ＜人気 TOP5 のメニュー 自由回答ピックアップ＞

#### カレーライス

- ◇ 成長するにつれどんどん辛くなっていく料理！すごく時間をかけてたくさん作ってくれるから嬉しい！もう他の人が作ったカレーは食べられない！（女子中学生）
- ◇ 大体月一くらいで作ってくれます！お父さんも僕も大枚物だし、毎回作りすぎて2日連続カレーになる時が多い。美味いからいいけど！（男子高校生）
- ◇ めちゃくちゃ美味しい世界で1つだけのカレー（女子高校生）
- ◇ 毎週金曜に作ってくれるから、今日は金曜日だなんて思える飯（男子中学生）

#### からあげ

- ◇ 母さんの唐揚げは店にも負けん（男子高校生）
- ◇ 定番料理だけど結局一番美味しい。柔らかく揚がるように母が色々工夫してくれているみたいで、そこに母の愛を感じます。（女子高校生）
- ◇ いくら食べても止まらない悪魔の一品。なんにもない日にふと出てくるのが嬉しいです。（女子中学生）
- ◇ 売店とは比べ物にならないくらいジューシー。お母さんにしか作れない代物。（男子中学生）

#### ハンバーグ

- ◇ 家族でワイワイ作るの、調理から食べるまで楽しいメニュー！（女子高校生）
- ◇ ハンバーグの中にチーズを入れて毎回手間をかけてくれることにいつも感謝してます。美味しい！（男子高校生）
- ◇ 運動して疲れた後にお母さんが作る、ハンバーグをいっぱいおかわりして食べた思い出のメニュー（男子中学生）
- ◇ とても美味しい！いつも沢山作って、次の日も食べてる!!（女子中学生）

#### たまご焼き

- ◇ 自分の好みの甘い卵焼きで、出来たてはあったかくてお母さんみたいにほわほわしてます（女子高校生）
- ◇ 愛（女子中学生）
- ◇ 毎日お弁当に入っている私の体の基本となっている食べ物です（男子高校生）
- ◇ 毎日毎日作ってくれる。たぶん楽だから作るんだろうけどそれが美味しい。（男子高校生）

◇

#### みそ汁/豚汁

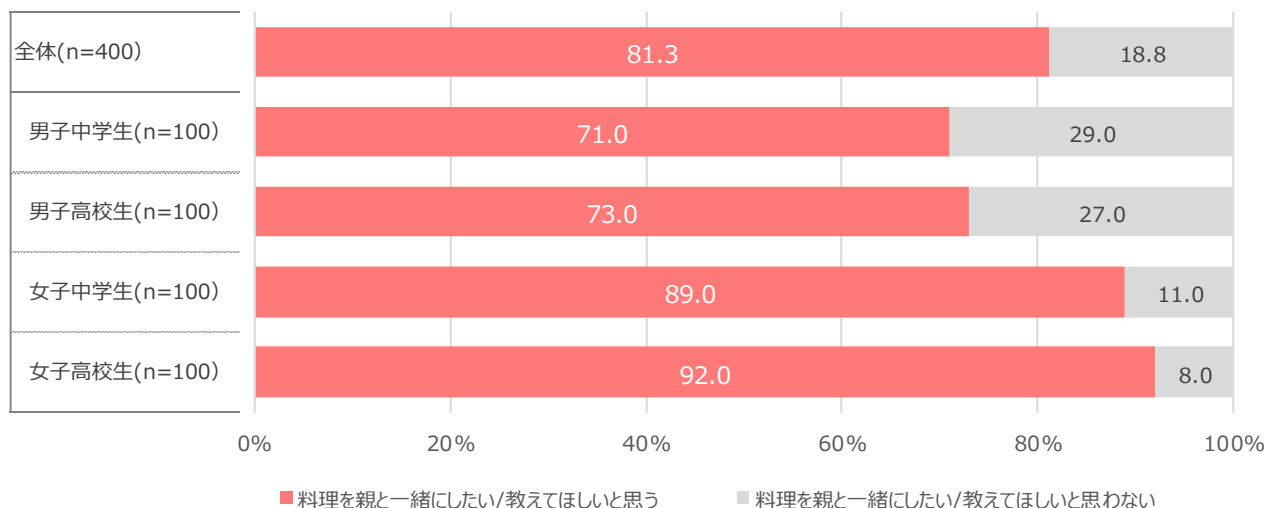
- ◇ 出汁が決め手の我が家の自慢料理（女子高校生）
- ◇ The おふくろの味安心感がやばい（男子高校生）
- ◇ 部活で疲れて帰ってきたとき食べるとほっとするような料理（男子中学生）
- ◇ 疲れをとばしてくれる（男子中学生）

## ■ 料理を親と一緒にしたい、教えてほしいと思う中高生の割合は約 8 割。女子は約 9 割。男子でも 7 割を超える

「料理を親と一緒にしたい、教えてほしいと思う」中高生の割合は非常に高く 81.3%。

性別でみると、女子は中高生ともに「料理を親と一緒にしたい、教えてほしいと思う」は約 9 割。男子は女子よりも意向は低いものの、「親と料理と一緒にしたい、教えてほしいと思う」割合は 7 割を超える結果となりました。

### 【料理を親と一緒にしたい・教えてほしいと思う中高生の割合】



全国 中高生 n=400  
モニタス 家庭の「食」に関する調査

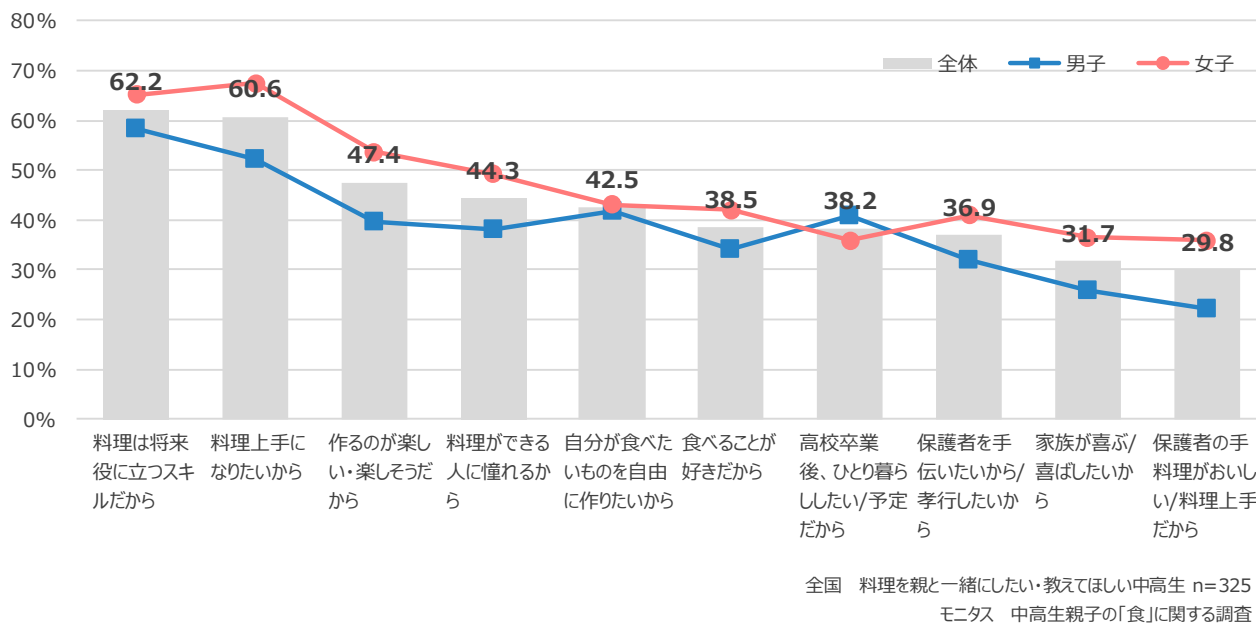
## ■料理を親と一緒にしたい、教えてほしいと思う主な理由トップ2は「料理は将来役立つから」、「料理上手になりたいから」

料理を親と一緒にしたい、教えてほしいと思う理由トップ2は「料理は将来役立つから」「料理上手になりたいから」でそれぞれ約6割。そのほか、「作るのが楽しい・楽しそうだから」「自分が食べたいものを自由に作りたいから」「食べることが好きだから」といった食や料理への興味や、「保護者を手伝いたい/孝行したい」「家族が喜ぶ/喜ばせたいから」といった親や家族への思いやりの気持などが3割～4割台で上位を占める結果となりました。

「料理は将来役立つから」という理由は、男子でも約6割と高く、料理を自分の将来に必要なスキルとして認識していることがわかります。近年増えてきた“料理男子”はこれからも増えていきそうです。

### 【料理を親と一緒にしたい・教えてほしい理由】

※全体 TOP10 抜粋



### 《総論》

今回の調査では、コロナ禍で、家族団らんの機会は増え、家庭の食事は充実。家で食事を楽しみにする中高生が増えていく。そして、中高生（子ども自身）は親の料理が大好きで、性別を問わず「親と料理をしたい、教えてほしい」と思っていることがわかりました。

with コロナ、この巣ごもり期間の楽しみ方の1つとして、せっかくなので親子で一緒に料理して過ごして楽しんでみてはいかがでしょうか。

#### 【調査概要】『モニタス Withコロナ 中高生親子の「食」に関する調査』

調査対象	: 全国 中高生、末子が中高生の親 ※親は料理を作っていることが前提条件
調査手法	: LINE Research Platformを活用したスマートフォン調査
調査期間	: 2021年3月26日（金）～3月29日（月）
有効回答数	: 800名（中高生400名、中高生の親400名）
ランキング対象	: 代表的な主菜と丼もの、麺類などの主食メニューで設定。ただし、手作りの工程が比較的に少ないと思われるラーメン・うどん・そば、ピザはランキングから除外。また副菜は味噌汁・豚汁のみ、サラダなどは除外した。

◇本件に関するお問い合わせ先◇

株式会社モニタス 広報室

Email : [press@monitas.co.jp](mailto:press@monitas.co.jp)