

炊飯に関する意識調査

新米シーズン到来！やっぱり日本人はごはんと納豆！？

“ごはんを毎日食べる”が約9割

“1日2回以上食べる”が6割以上と多数

約4割が炊飯に“こだわりあり”！新米を選ぶ基準は“銘柄”と“産地”が上位に！

ごはんのお供ランキング 1位“納豆”、2位“たらこ・明太子”、3位“海苔”、4位“漬物”

～ ごはんソムリエが「ごはんをおいしく炊く5カ条」を伝授～

昨今、食の多様化による日本人の「コメ離れ」が進んできています。農林水産省が平成27年に発表した資料によると、1人当たりの年間消費量は昭和37年度をピークに減少傾向にあり、37年度118kgの米を消費していたのが、平成25年度には、その半分程度の57kgにまで減少しているという状況です。

この度、熱で暮らしを豊かにするリンナイ株式会社（本社：愛知県名古屋市中区、社長：内藤 弘康）では、新米シーズンに向けて、ごはんの魅力や炊飯に関する課題などを探るべく、リンナイ公式部品販売サイト「R.STYLE（リンナイスティール）」会員の男女5,651名を対象に、炊飯に関する意識調査を実施しました。

主な調査結果

- ✓最もよく食べる主食はごはんが89.4%、続いてパンが6.6%！“ごはんを毎日食べる人”は約9割と多数
- ✓新米を選ぶ基準は“銘柄”と“産地”！東北地方・北海道地方は地元米への愛が強いことが判明
- ✓購入したい銘柄1位は“コシヒカリ”、2位“あきたこまち”！また、住居地域のお米が人気の傾向
- ✓好きなごはんのお供ランキング 1位は“納豆”、2位“たらこ・明太子”、3位“海苔”、4位“漬物”
- ✓約4割がごはんを炊くのに“こだわりがある”と回答
- ✓炊飯の満足度が高い人は“ガス炊飯器”や“ガスコンロ上”でごはんを炊いていることが判明



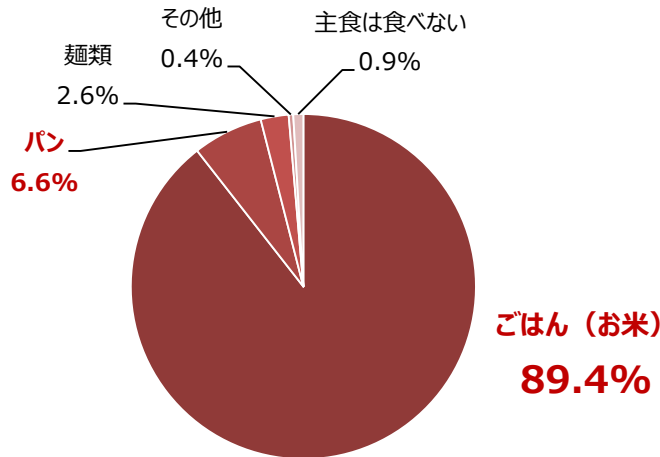
【本件に関するお問い合わせ先】

リンナイ株式会社 広報部：052-361-8211（代表）

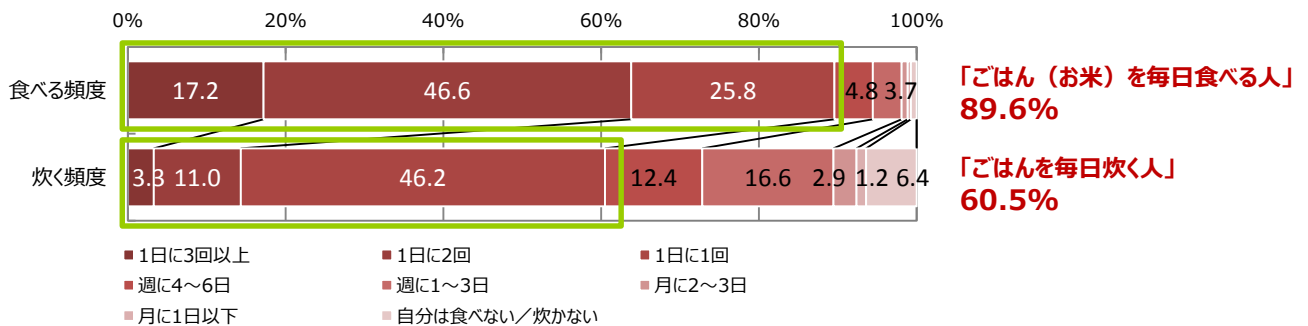
最もよく食べる主食はごはんが89.4%、続いてパンが6.6% “ごはんを毎日食べる”が約9割！ “1日2回以上食べる”が6割以上と多数

最もよく食べる主食を調査したところ、“ごはん（お米）”が89.4%、パンが6.6%と“ごはん（お米）”が圧倒的に多い結果になりました。また、食べる頻度と炊く頻度を伺ったところ、1日1回以上の方が多く、「ごはん（お米）を毎日食べる人」は89.6%、「ごはんを毎日炊く人」は60.5%という結果になりました。併せて、“ごはん（お米）”を食べる頻度が高くなる季節を伺ったところ、「秋」・「冬」が最も多い結果となり、これからのシーズンさらに“ごはん（お米）”の需要が高まることが分かりました。

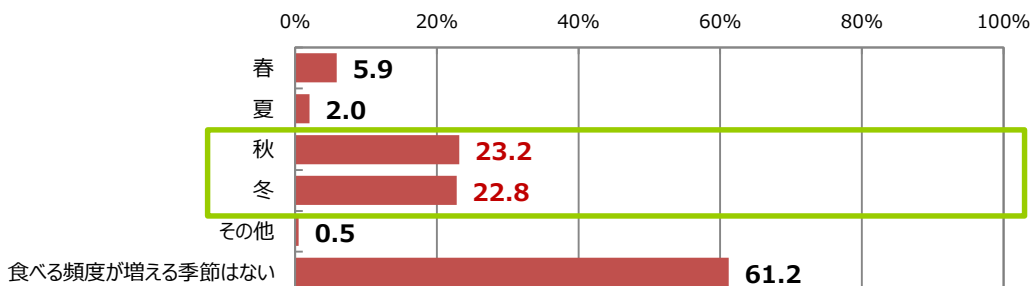
Q1.あなたが、最もよく食べる主食は何ですか？（単一回答 N=5651）



Q2.あなたは、どれくらいの頻度でごはん（お米）を食べますか？また、どれくらいの頻度でごはんを炊きますか？（各単一回答 N=5651）



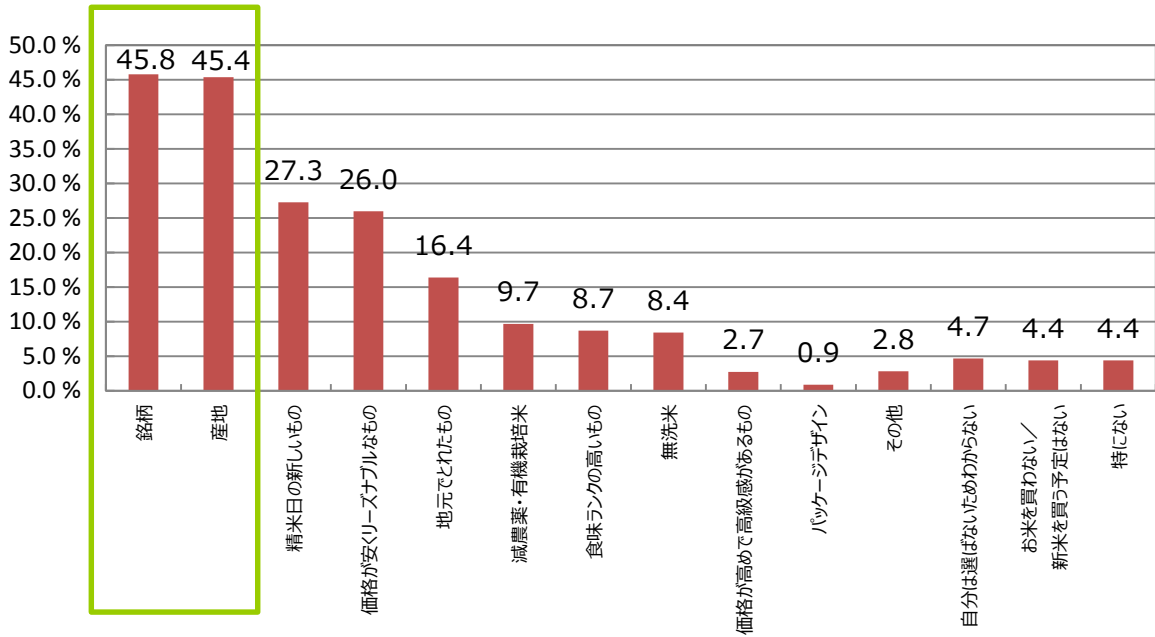
Q3.あなたは、1年のうちで普段と比べてごはん（お米）を食べる頻度が高くなる季節はありますか？（複数回答 N=5651）



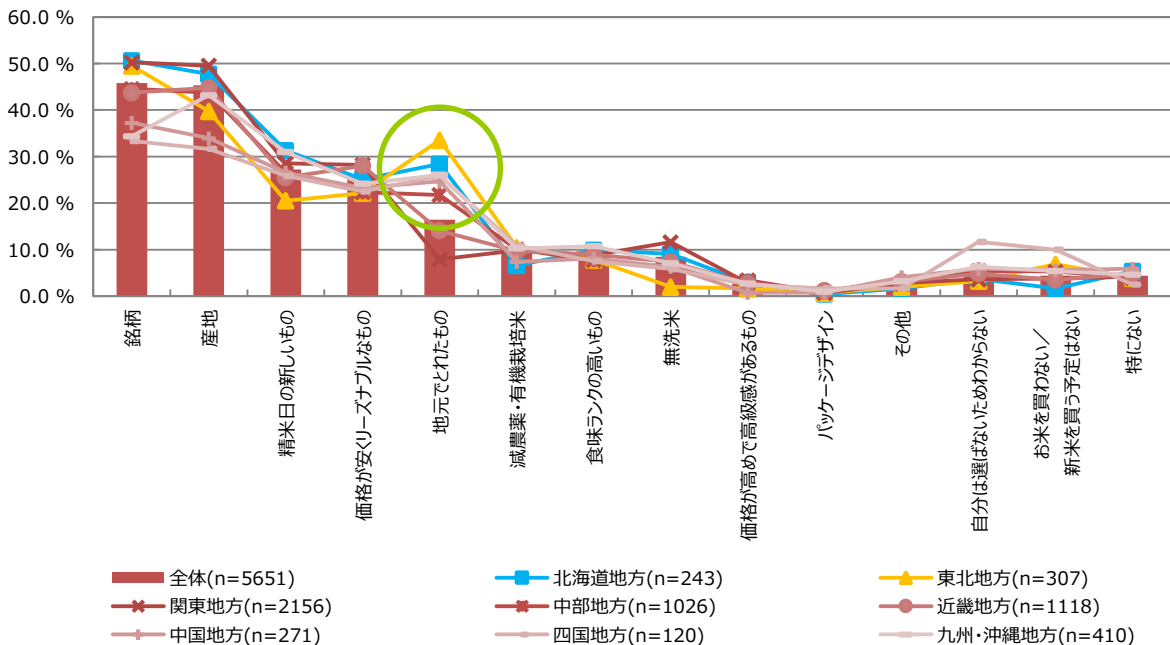
新米シーズン到来 新米を選ぶ基準は“銘柄”と“産地” 東北地方・北海道地方は地元米への愛が強いことが判明

新米シーズン到来にあわせて、新米を購入する際の選定基準を伺ったところ、「銘柄」「産地」が45%程度で最も高くなるという結果になりました。また、地域別で結果を見てみると、関東・近畿以外の地域（特に東北地方・北海道地方）は、「地元でとれたもの」の値が高いという結果になりました。東北地方・北海道地方は地元米への愛が強いということが分かりました。

Q4. 秋になると新米のシーズンになりますが、あなたは新米を購入する際、何を基準に選ぶと思いますか？（複数回答 N=5651）



【地域別結果分析】

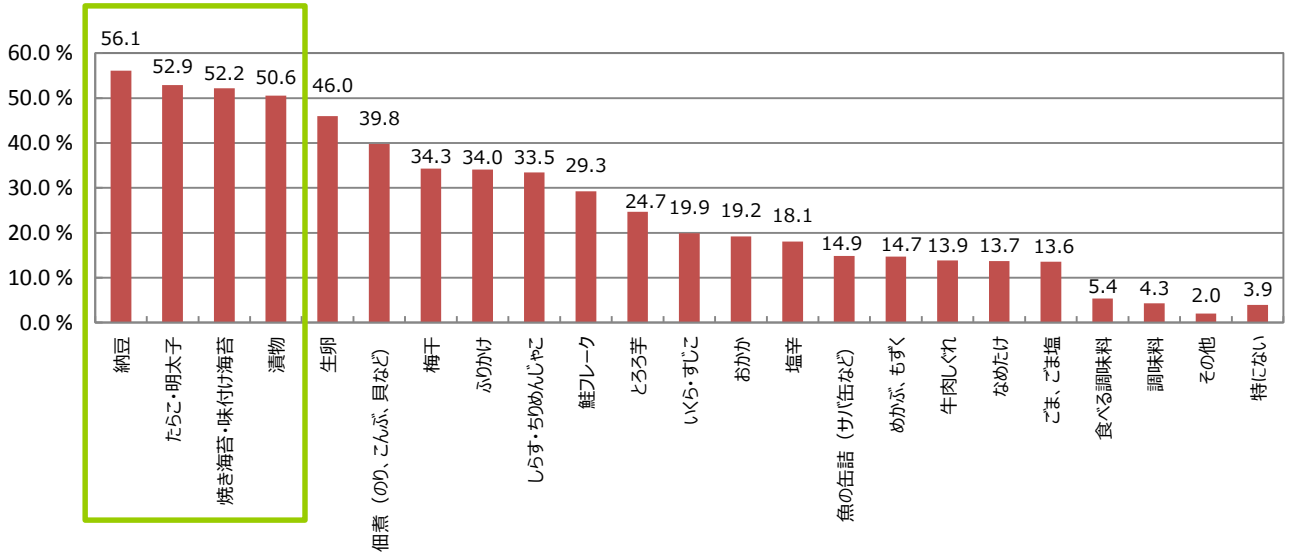


好きなごはんのお供ランキング

1位は“納豆”、2位“たらこ・明太子”、3位“海苔”、4位“漬物”

好きなごはんのお供を伺ったところ、「納豆」「たらこ・明太子」「焼き海苔・味付け海苔」「漬物」が50%以上と上位に挙がりました。

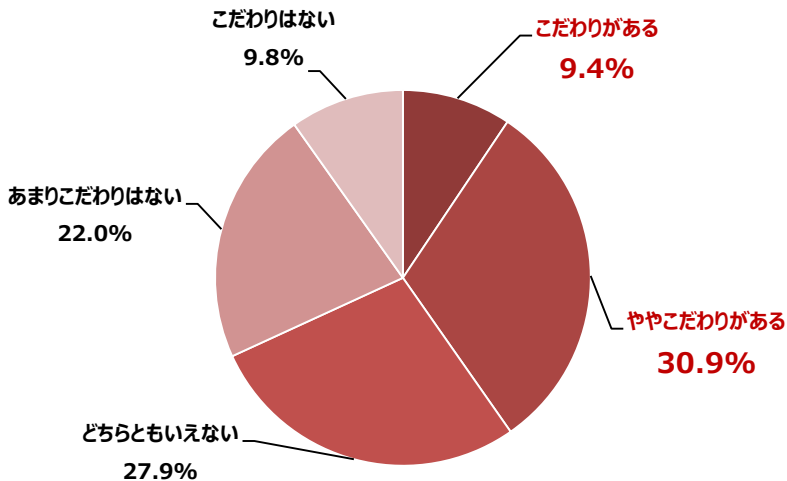
Q5. あなたが好きな「ごはんのお供」（お米に付け合わせて食べるもの）は何ですか？（複数回答 N=5651）



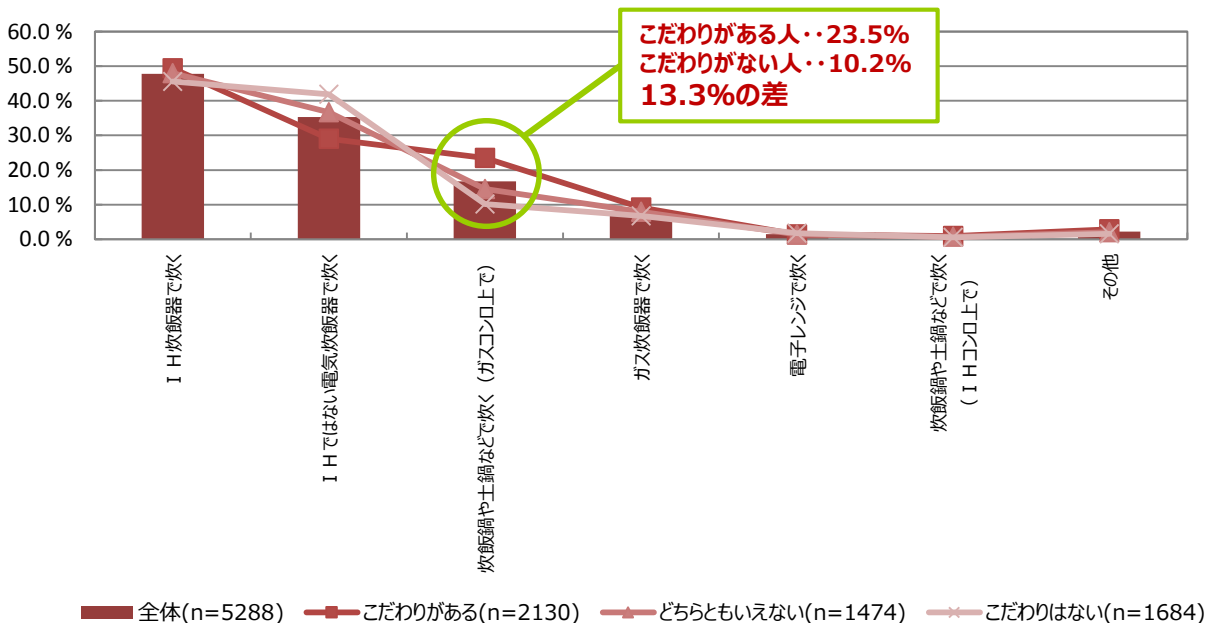
約4割がごはんを炊くのに“こだわりがある”と回答 炊飯器でごはんを炊くのが一般的な中、こだわりがある人ほど “ガスコンロ上で炊飯鍋や土鍋などを使用”してごはんを炊いている

ごはんを炊くためのこだわりがあるかを伺ったところ、こだわりがある人が約4割いることが分かりました。また、普段の炊飯方法を聞いたところ、炊飯器でごはんを炊く人が多い結果でしたが、こだわりのある人となない人で結果を見てみると、炊飯鍋や土鍋などガスコンロ上でごはんを炊く人における差が一番大きく、こだわりがある人は23.5%、こだわりがない人が10.2%で13.3%の差がありました。こだわりがある人ほど、ガスコンロ上で炊飯鍋や土鍋などを使用し、ごはんを炊いているということが分かりました。

Q6. ごはんをおいしく炊くためのこだわりがありますか？（単一回答 N=5288）



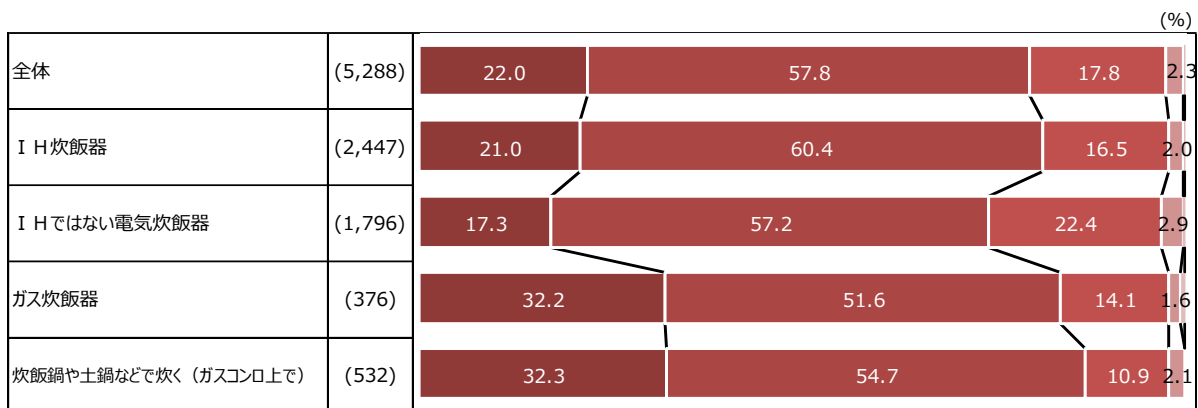
Q7. あなたのご家庭では普段、どのような方法でごはんを炊きますか？（複数回答 N=5288）



炊飯の満足度が高い人は “ガス炊飯器”や“ガスコンロ上”でご飯を炊いていることが判明

ごはんを炊く際の満足度を炊飯方法別で見たとところ、ガス炊飯器やガスコンロ上での炊飯など、“ガス炊飯”での満足度が最も高い結果となりました。

Q8.あなたは、ごはんの炊け具合についてどの程度満足していますか？（各単一回答 N=5288）

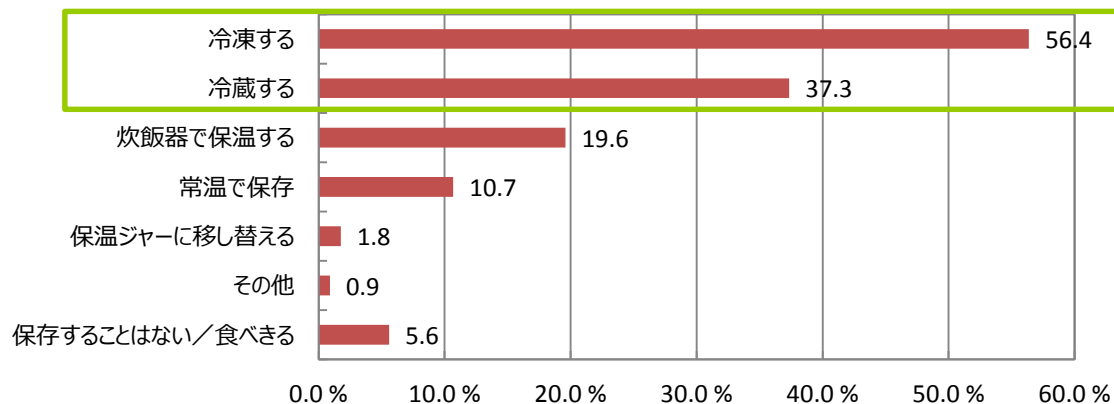


■ 満足している
 ■ やや満足している
 ■ どちらともいえない
 ■ あまり満足していない
 ■ 満足していない

炊飯器での保温よりも、“冷凍・冷蔵”で保存している人が多数いることが判明

残りごはんの保存方法に関して伺ったところ、炊飯器での保温よりも「冷凍する」56.4%、「冷蔵する」37.3%が最も多い結果になりました。

Q9.あなたのご家庭では、炊いたごはんを食べた後、残りごはんをどのように保存していますか？（複数回答N=5288）



【調査概要】

調査時期：2016年7月15日（金）～31日（日）

実施機関：リンナイ公式部品販売サイト「R.STYLE（リンナイスティル）」

実施方法：インターネット調査

サンプル：5,651名（R.STYLE 会員）うち、ごはんを炊く人は5,288名

※本リリースの調査結果・グラフをご利用いただく際は、必ず【リンナイ調べ】とご明記ください。

新米のおいしいシーズンになりましたが、今回の調査では、ごはん好きが多い中、炊飯にこだわりがある方も多数いることが分かりました。ここでは、「ごはんをおいしく炊く5か条」をご紹介します。

「ごはんをおいしく炊く5か条」

1. お米選びは精米日を参考に、夏場は冷蔵庫の野菜室で保存

お米は精米後、時間とともに劣化していきます。お米を購入する際には、包装袋に記載されている精米日を確認してみてください。精米後のお米は酸化が進み、古米臭がしたりお米が硬くなったりするため、なるべく早めに食べきましょう。保存は密封容器に入れて冷暗所で、特に夏場は冷蔵庫の野菜室がおすすめです。

2. お米の研ぎ過ぎに注意！

洗米の際は、お米を研ぎ過ぎないことがポイントです。研ぎ過ぎると米どうしがぶつかって割れ米となり、食感が損なわれてしまいます。現在は精米技術が上がっているため、しっかりとお米を研ぐ必要はありません。特に新米は表面をすすぐ程度がベストです。ただし、古米や表面が酸化しているお米は研ぎ洗いをしてください。

3. 炊き上がりの硬さ・柔らかさは水量で調節可能

新米は水分を多く含み吸水率も良いため、普段より少なめの水加減で炊飯していただくとうれしいです。また、春～夏は30分、秋～冬は1時間を目安に水に浸してください。十分に吸水できていないと芯が残り、逆に吸水させ過ぎるとふやけてしまうため、注意が必要です。また、炊飯時の水量は規定量を守ることが基本ですが、柔らかめのお米が良ければ多めに、硬めであれば少なめに調節するとお好みの硬さに炊き上げることができます。

4. 炊飯は火力の強いガス火がオススメ！

おいしいごはんを炊くためには、釜内部をしっかり対流させることが重要となります。高温でスピーディーに加熱し、お米を踊らせるためには、より火力の強いガス火が効果的です。かに穴（強い火力で加熱された水蒸気の泡が、下からお米を押し上げた通り道）は、おいしいごはんの印です。お米の量は、炊飯器や鍋の大きさに対して7割程度で炊くと、お米がより加熱されるためおすすめです。

5. ごはんの保存は炊き上がり後すぐの冷凍がポイント

炊き上がった後のごはんは保温ではなく、食べる分以外をすぐに冷凍することをおすすめします。ごはんの糊化率（ α 化率）は、1～2日で大幅に下がってしまいますが、炊き上がり後、なるべく早く凍らせることで状態を保存できます。ラップなどで冷凍する際も、お米をぎゅうぎゅうに詰めるのではなく、ふわっと包んでください。タッパーでの保存も良いです！



ごはんソムリエ 稲山 浩哉 氏 監修

リンナイ株式会社 開発本部で家庭用炊飯器、家庭用オーブン、業務用機器全般を担当。2015年にごはんソムリエの資格を取得し、炊飯器の設計や食味試験に活かしている。