

# 揚げ物をもっと手軽に、ヘルシーに

「揚げ物」はカロリーが高く、揚げるのに手間がかかる、油の後始末が面倒、といった理由から自宅での調理は敬遠されがちです。しかし、多くの人は、自宅では作らなくても外食や惣菜として、鶏のから揚げなどの「揚げ物」を好んで食べています。そこで、自宅でより手軽に、ヘルシーに揚げ物を調理する方法を調査しました。

## 6割以上の方が揚げ物好き

### 6割以上が揚げ物好きで、週に一日は揚げ物を食べている

20~70代の男女に揚げ物が好きかを聞いたところ、「好き」「まあ好き」と回答した人は6割以上に上りました(図1)。また、自宅で作った揚げ物や買って来た惣菜、外食を問わず、揚げ物を食べる頻度を見ると7割近くの方が週に1日以上揚げ物を食べていることがわかります(図2)。

図1 「揚げ物」料理が好き

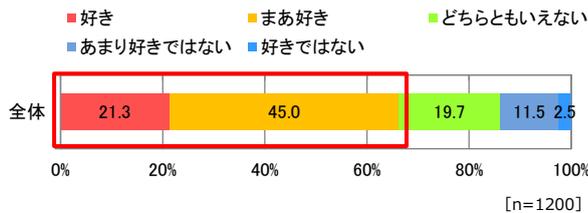
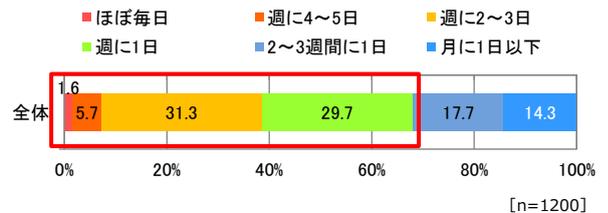


図2 揚げ物を食べる頻度(惣菜も含む)



### 自宅で週1日以上揚げ物をする女性は34%

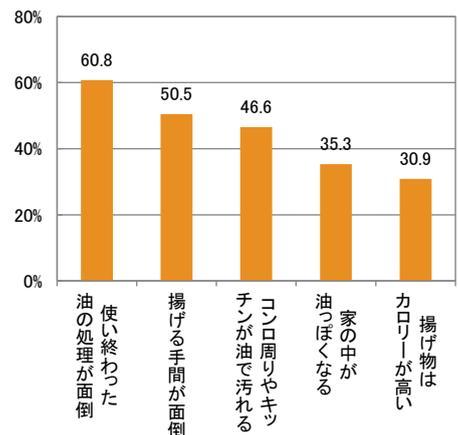
### 自宅で揚げ物をしない理由は、「面倒」「油汚れ」「カロリー」

揚げ物する頻度を週1日以上料理を行う女性に聞いたところ、34%が週1日以上揚げ物を行っています(図3)。自宅で揚げ物をする理由には、家族や自分が好き、家で揚げた方がおいしいことを上げる人が多くいました。一方、揚げ物をしない女性が揚げ物をしない理由には、油の処理や揚げるのが面倒、キッチンや家が油で汚れる、カロリーが高いことが挙げられています(図4)。

図3 「揚げ物」料理を行う頻度



図4 自宅で揚げ物をしない理由(上位5項目)



[料理頻度週1日以上で揚げ物料理を行う頻度が2-3か月に1日以下の女性/n=204]