

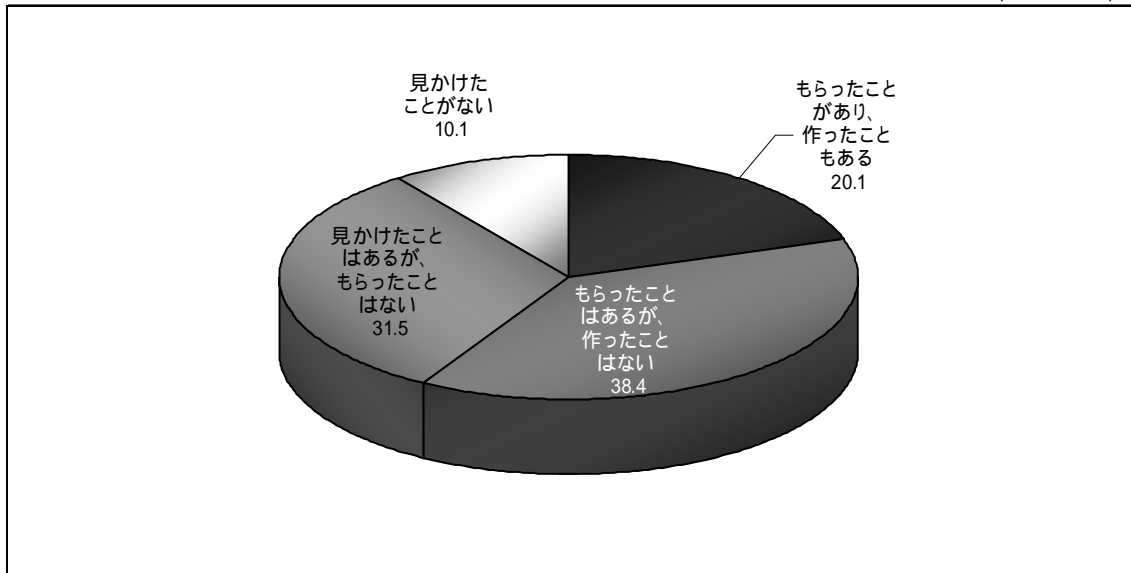
第 章 メニュー提案チラシに関する分析

1 メニュー提案チラシの利用状況

1. 全体

図表 -1 メニュー提案チラシの利用状況

(単位:%)



スーパーや食肉店の店頭などに置いてあるメニュー提案チラシの利用状況を調べた。

利用状況に関わらず見かけたことがある(「もらったことがあり、作ったこともある」+「もらったことはあるが、作ったことはない」+「見かけたことはあるが、もらったことはない」という認知率は90.0%に達した。食肉を販売している売り場に行けば、場合によってはメニュー提案チラシをもらうことができるという認知は、高い状況にあるといえる。

実際にメニュー提案チラシをもらったことがある(「もらったことがあり、作ったこともある」+「もらったことはあるが、作ったことはない」)人の割合は58.5%。

「もらったことがあり、作ったこともある」人の割合は20.1%で、メニュー提案チラシをもらった人の3割程度が実際にそのメニューを作った経験を持つことがわかる。

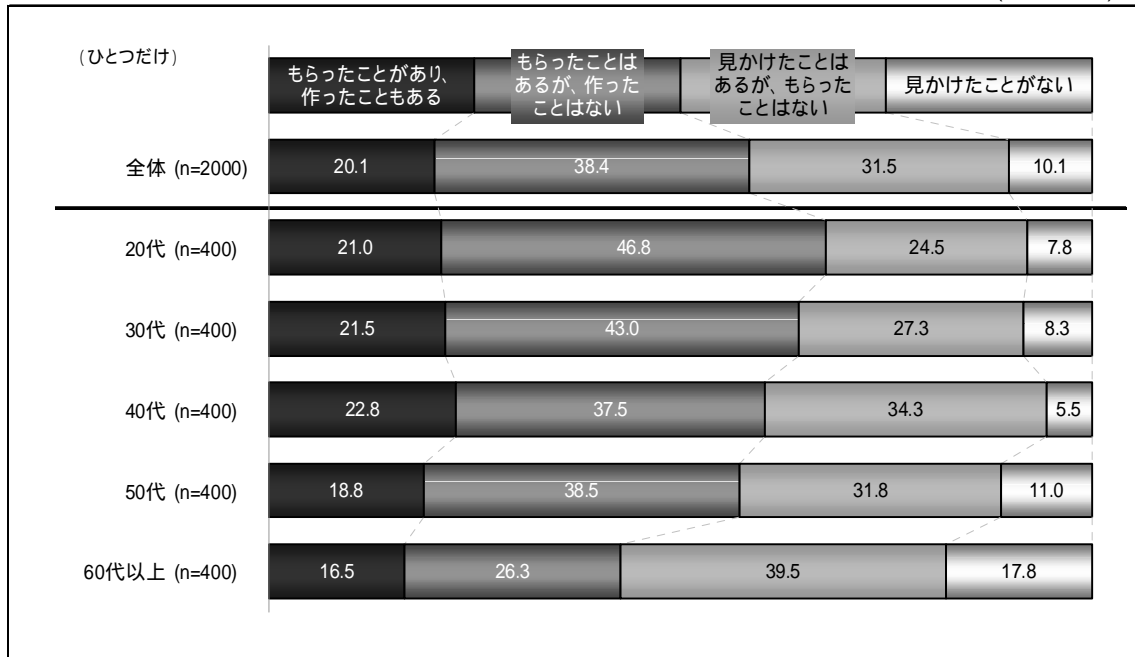
「見かけたことはあるが、もらったことはない」という回答は31.5%で、この層はメニュー提案チラシを活用する意向がないことを示しているが、提案するメニューが魅力的なものであれば、メニュー提案チラシを活用してもらえる可能性もある。

1 メニュー提案チラシの利用状況

2. 年代別

図表 -2 メニュー提案チラシの利用状況:年代別

(単位:%)



年代別にみると、「もらったことがあり、作ったこともある」というメニュー提案チラシの利用経験を示す項目は、20代から40代までは少しずつ増加し、40代の22.8%をピークにして、調理経験が豊富でどちらかといえば新しいメニューに挑戦する機会が少ないと思われる60代以上では16.5%に減少する。

メニュー提案チラシを認知しているものの利用したことがない人についてみると、「もらったことはあるが、作ったことはない」の割合は、20代で46.8%と半数近くにのぼるが、年代が上がるにつれて減少し、60代以上では26.3%になっている。逆に「見かけたことはあるが、もらったことはない」の人の割合は年代が上がるにつれて高まり、60代以上では39.5%となっている。

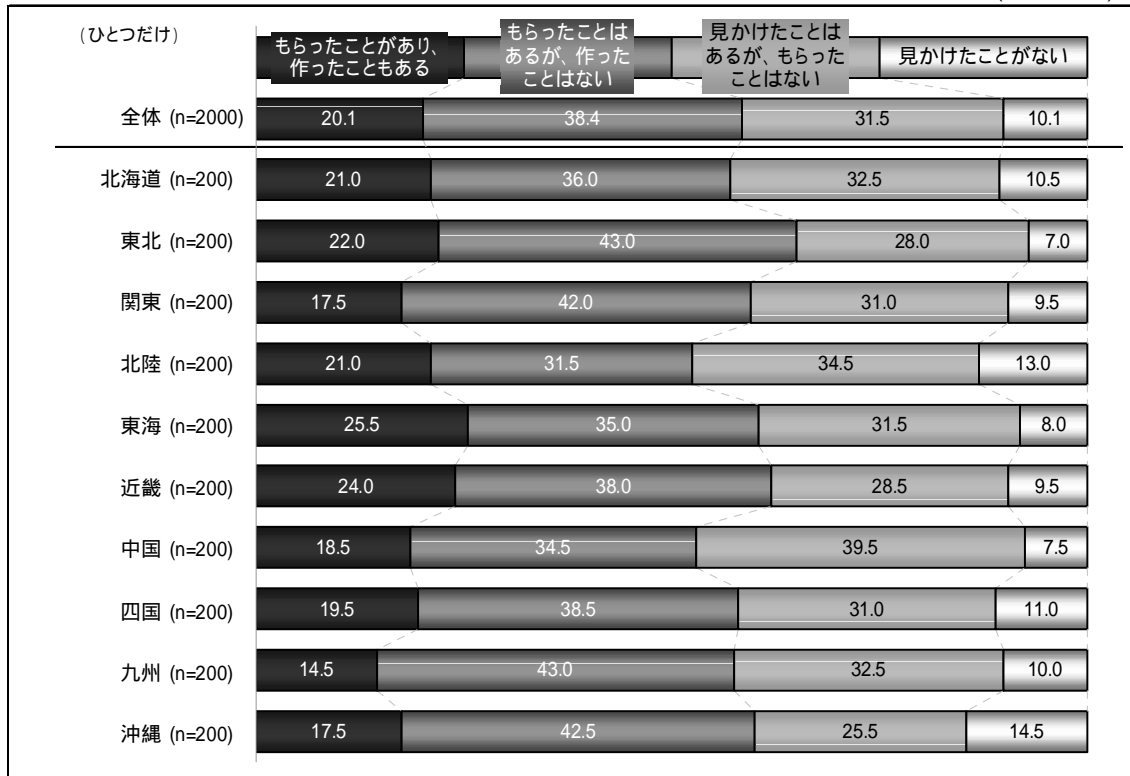
20代や30代は調理経験が浅く、結婚や出産等、家族構成の変化によってこれまでと異なったメニューを作る必要が生じる年代で、メニュー提案チラシに対するニーズが高いと考えられる。しかし、情報入手はするものの「作ったことはない」人も多く、より有益で活用しやすいメニュー提案が望まれる。

1 メニュー提案チラシの利用状況

3. 地域別

図表 -3 メニュー提案チラシの利用状況:地域別

(単位:%)



地域別にみると、メニュー提案チラシ利用経験の割合は、東海（25.5%）と近畿（24.0%）で比較的高く、九州（14.5%）で低い。また、東北、九州、沖縄、関東では「もらったことはあるが、作ったことはない」が4割以上を占め、入手するだけでなく、実際に作ってもらえるようなメニュー提案チラシの開発・改善が必要とされている。

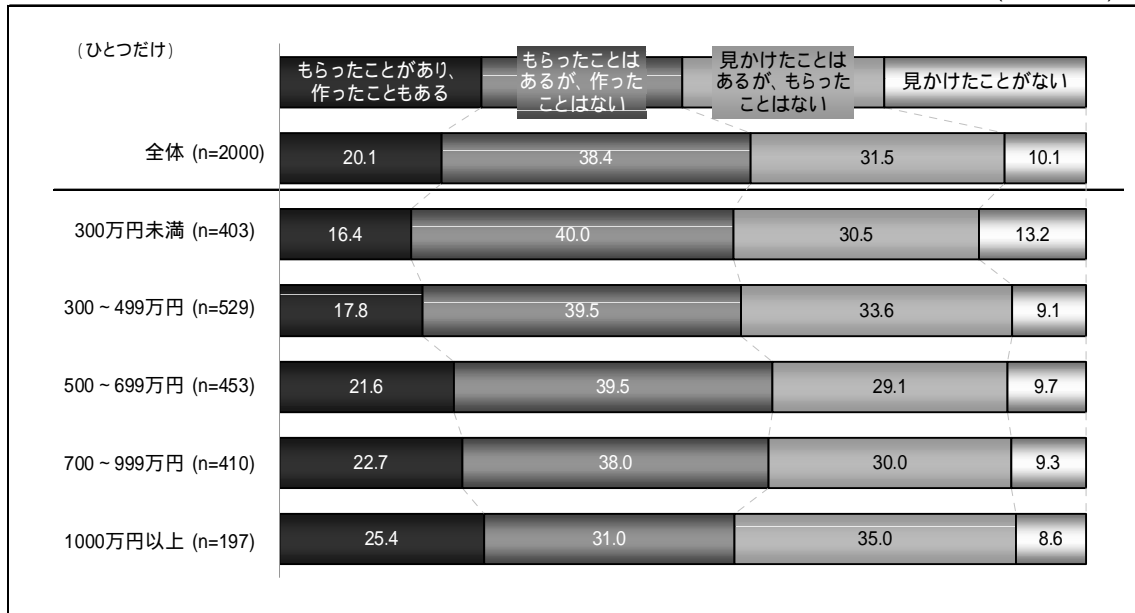
「見かけたことがない」の割合は10%前後となっており、メニュー提案チラシの認知度は全般に高い。

1 メニュー提案チラシの利用状況

4. 世帯年収別

図表 -4 メニュー提案チラシの利用状況：世帯年収別

(単位：%)



世帯年収別にみると、メニュー提案チラシ利用経験の割合は、世帯年収が上がるにつれて高くなっており、300万円未満の世帯では16.4%だが、1,000万円以上の世帯では25.4に達し、9.0ポイントの開きがある。逆に「もらったことはあるが、作ったことはない」の割合は世帯年収が上がるほど低い傾向にある。世帯年収が低い世帯でも情報の入手までは行っていることがわかる。

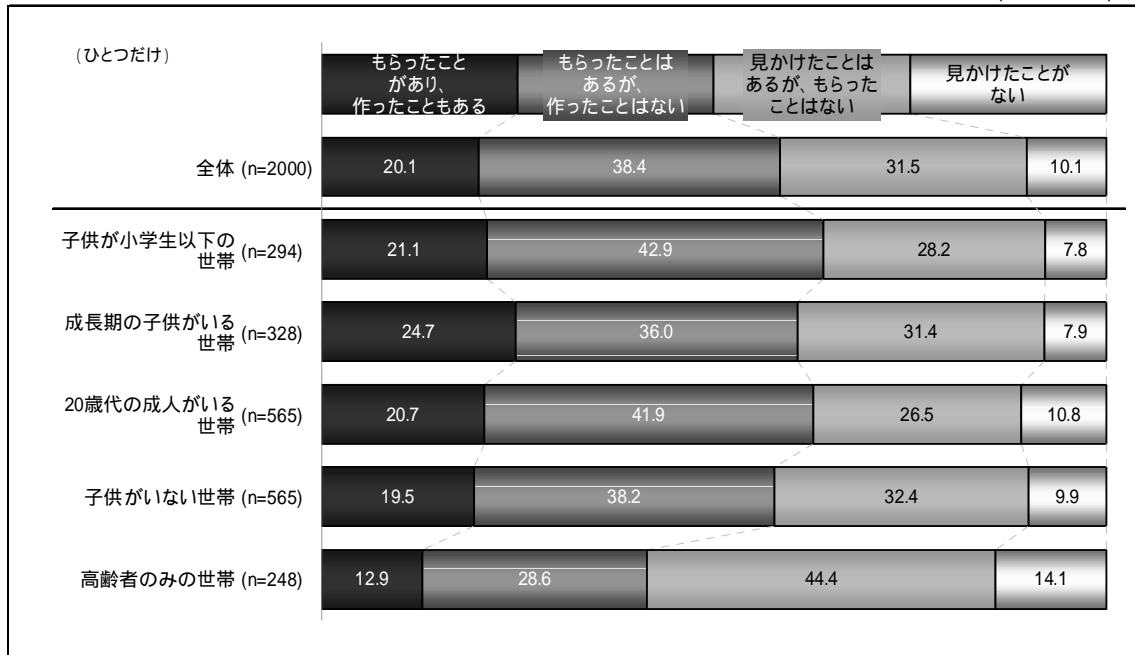
また、300万円未満の世帯では「見かけたことがない」の割合が13.2%と他の層に比べて高く、認知度がやや低くなっている。

1 メニュー提案チラシの利用状況

5. 世帯構成別

図表 -5 メニュー提案チラシの利用状況：世帯構成別

(単位：%)



世帯構成別にみると、メニュー提案チラシ利用経験の割合は、成長期の子供がいる世帯で24.7%と最も高く、高齢者のみの世帯で12.9%と最も低い。「もらったことはあるが、作ったことはない」の割合は子供が小学生以下の世帯(42.9%)、20歳代の成人がいる世帯(41.9%)で高い。

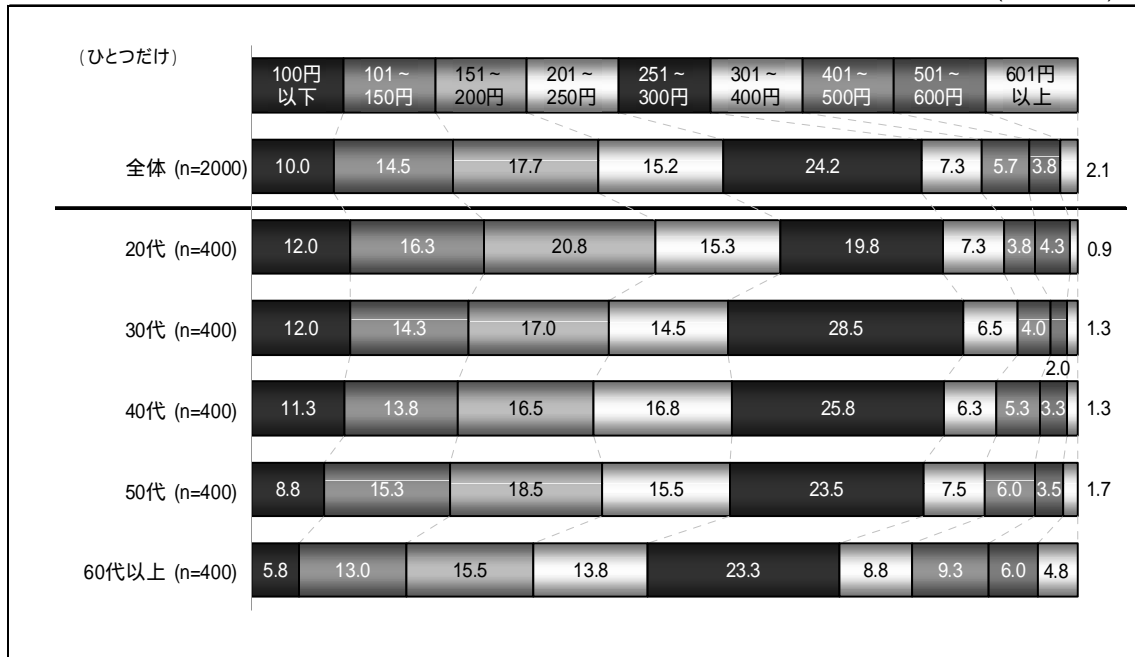
高齢者のみの世帯では、「見かけたことはあるが、もらったことはない」が44.4%を占め、既に豊富な調理経験を持っていること、定番メニューや嗜好が決まっているなどの理由により、新しいメニューへの意欲が低いものと考えられる。

2 希望する一人当たり予算

1. 年代別

図表 - 6 メニュー提案チラシの一人当たり予算：年代別

(単位：%)



メニュー提案チラシの一人当たり予算は、全体では「251円～300円」が24.2%で最も多い回答となったが、「250円以下」の合計が57.4%となった。

年代別にみると、傾向としては年代が上がるほど予算は高くなっている。30代～50代までは「250円以下」を望む割合は全体と変わらないが、20代では64.4%と高くなり、逆に60代以上では48.1%と低くなる。

リクエストが最も多い価格帯は、30代以上では「251～300円」。20代は「151～200円」(20.8%)と「251～300円」(19.8%)が同程度だった。

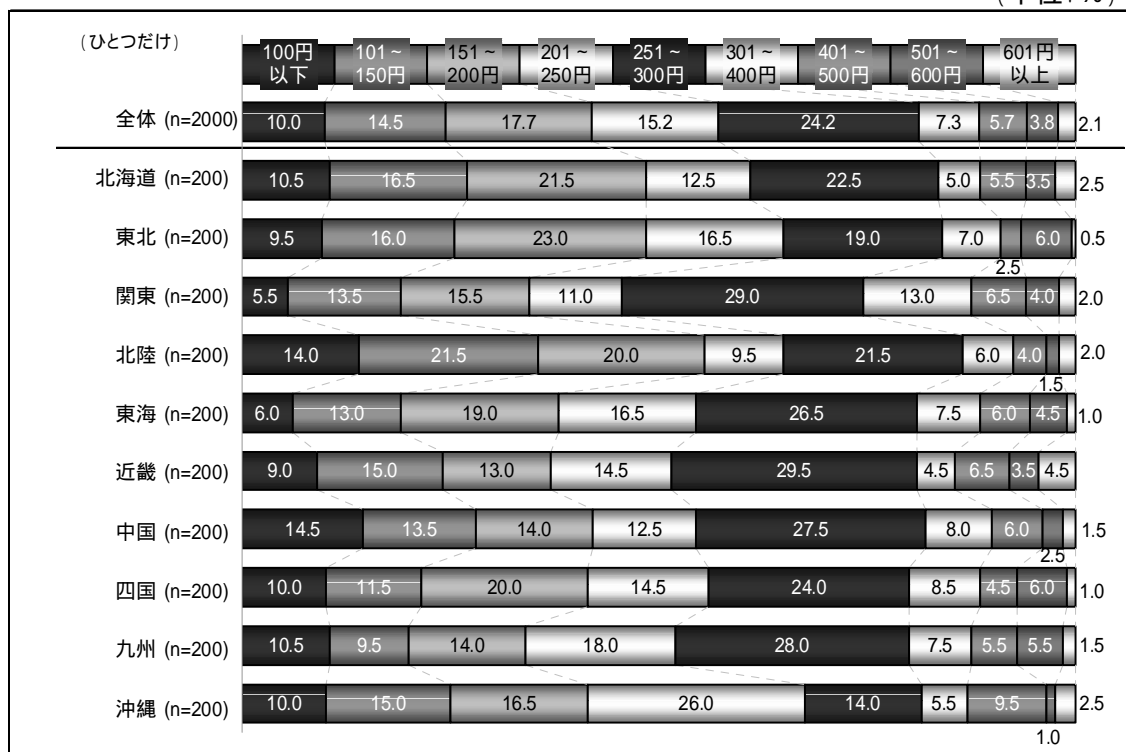
20代や30代あたりの年代は可処分所得が低めで、子育てや住宅ローンなどの経済的負担も大きく、家計の節約が必要な世代であるため、低予算志向が強くなっているものと思われる。

2 希望する一人当たり予算

2.1 地域別

図表 -7 メニュー提案チラシの一人当たり予算：地域別

(単位：%)



地域別にみると、一人当たり予算としてリクエストが多かった価格帯は、関東と沖縄を除く西日本では「251～300円」で、24～30%となっている。北海道では「251～300円」(22.5%)と「151～200円」(21.5%)が同程度となっている。東北では「151～200円」が23.0%で最多。北陸では「101～150円」(21.5%)、「151～200円」(20.0%)、「251～300円」(21.5%)に回答が分散し、沖縄では「201～250円」が26.0%で最も多い。

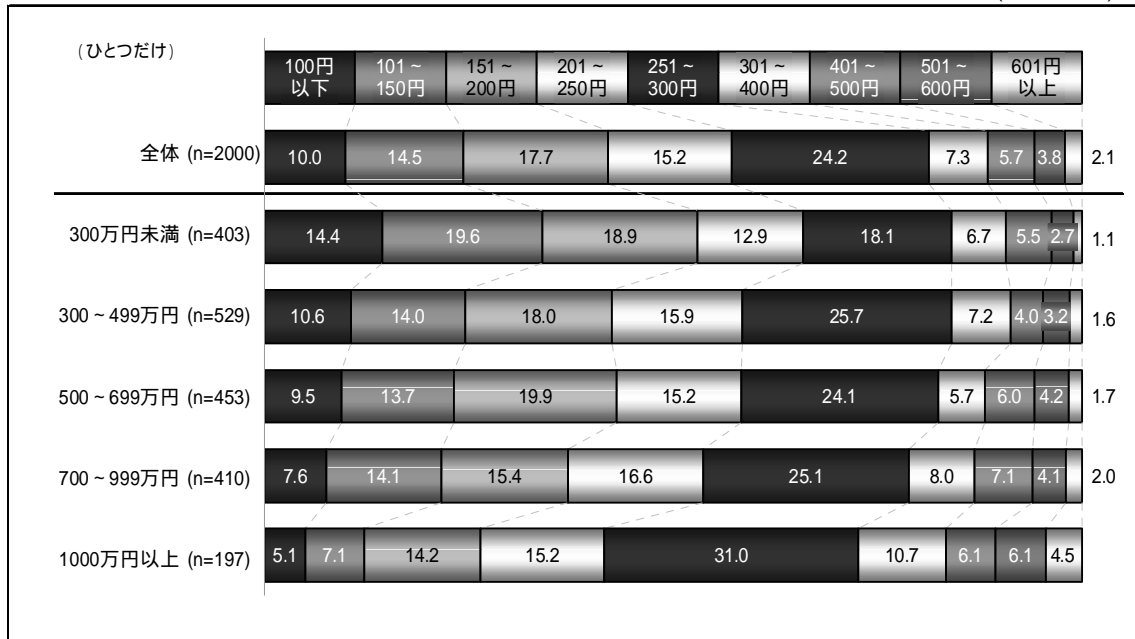
200円以下を希望する人が多いのは北陸、北海道、東北、301円以上を希望する人が多いのは関東となっている。

2 希望する一人当たり予算

3. 世帯年収別

図表 - 8 メニュー提案チラシの一人当たり予算：世帯年収別

(単位：%)



世帯年収別にみると、世帯年収が低いほど一人当たり予算が低くなるのが明らかで、200円以下の合計は、300万円未満の世帯で52.9%、300～499万円の世帯で42.6%、500～699万円の世帯で43.1%、700～999万円の世帯で37.1%、1,000万円以上の世帯で26.4%となっている。300万円以上の世帯では「251～300円」が2割を超え、最も多くなっている。300万円未満の世帯では「101～150円」(19.6%)、「151～200円」(18.9%)、「251～300円」(18.1%)に回答が分散した。

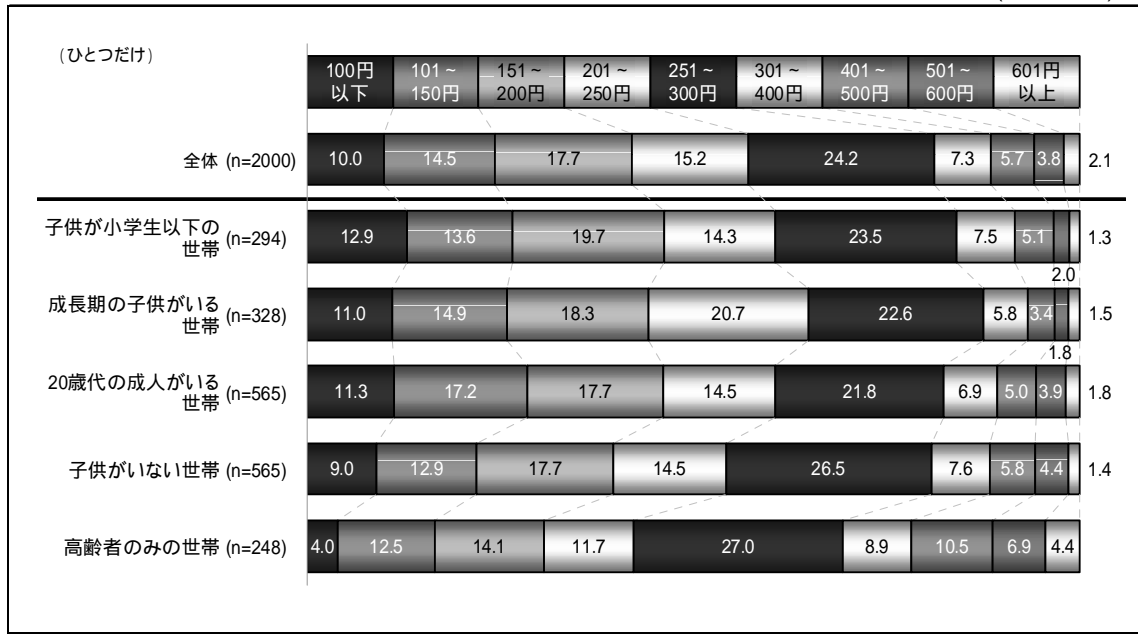
予算別、生活シーン別や品質を重視したメニューを提案するなど、バリエーションを増やして多様な消費者ニーズにこたえるチラシを作成することが求められている。

2 希望する一人当たり予算

4. 世帯構成別

図表 - 9 メニュー提案チラシの一人当たり予算：世帯構成別

(単位：%)



世帯構成別に一人当たり予算をみると、いずれの世帯構成でも「251～300円」が20%台で最も多くリクエストされている。子供が小学生以下の世帯、成長期の子供がいる世帯、20歳代の成人がいる世帯では200円以下の合計がそれぞれ46.2%、44.2%、46.2%と大差ない。一方、子供がいない世帯、高齢者のみの世帯では200円以下の合計が39.6%、30.6%と低くなっており、比較的高い予算をリクエストしていることがわかる。

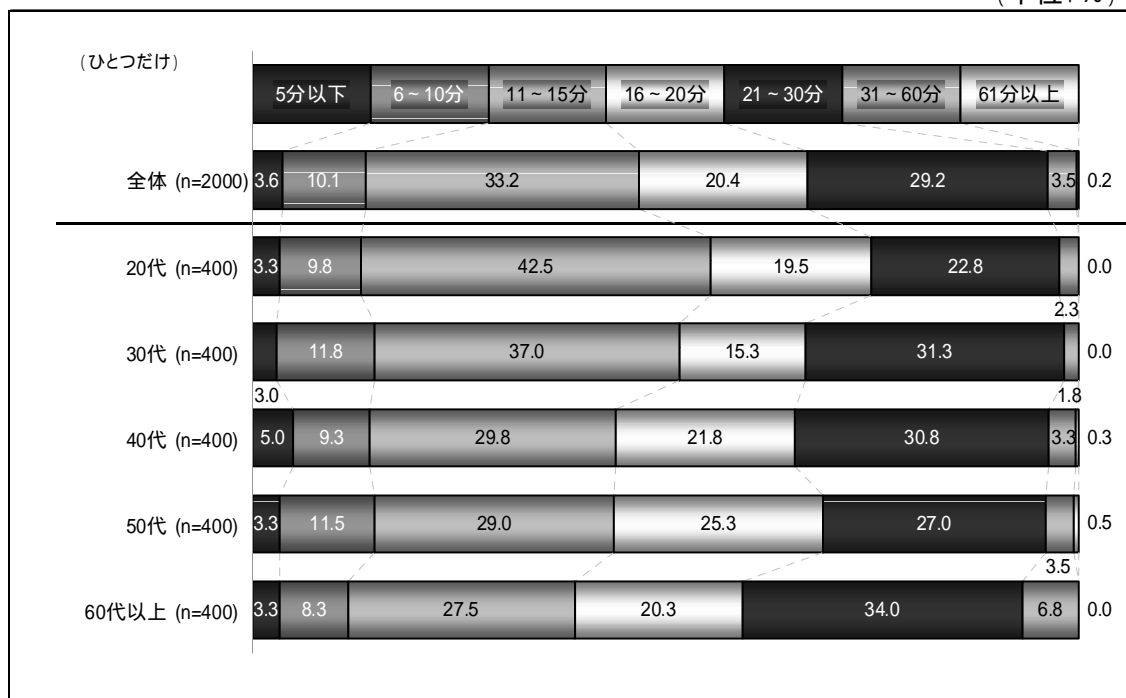
子供がいない世帯、高齢者のみの世帯では家族人数が少なく、また高齢者のみの世帯では、住宅ローンの払い込みの目処がつくなど、比較的可処分所得の高い世帯であることから、家計に余裕があるものと考えられる。

3 希望する調理時間

1. 年代別

図表 -10 メニュー提案チラシに望む調理時間:年代別

(単位:%)



メニュー提案チラシの調理時間については、全体の96.3%が「30分以下」を望んでいる。

年代別にみると、15分以下の合計は年代が上がるほど低くなり、高年齢層では比較的時間にゆとりがあるため調理にも時間をかけられることがみてとれる。

「15分以下」の割合は20代で55.6%だが、60代以上では39.1%に下がる。60代以上では「21~30分」が34.0%と最も高く、「31~60分」も6.8%いた。

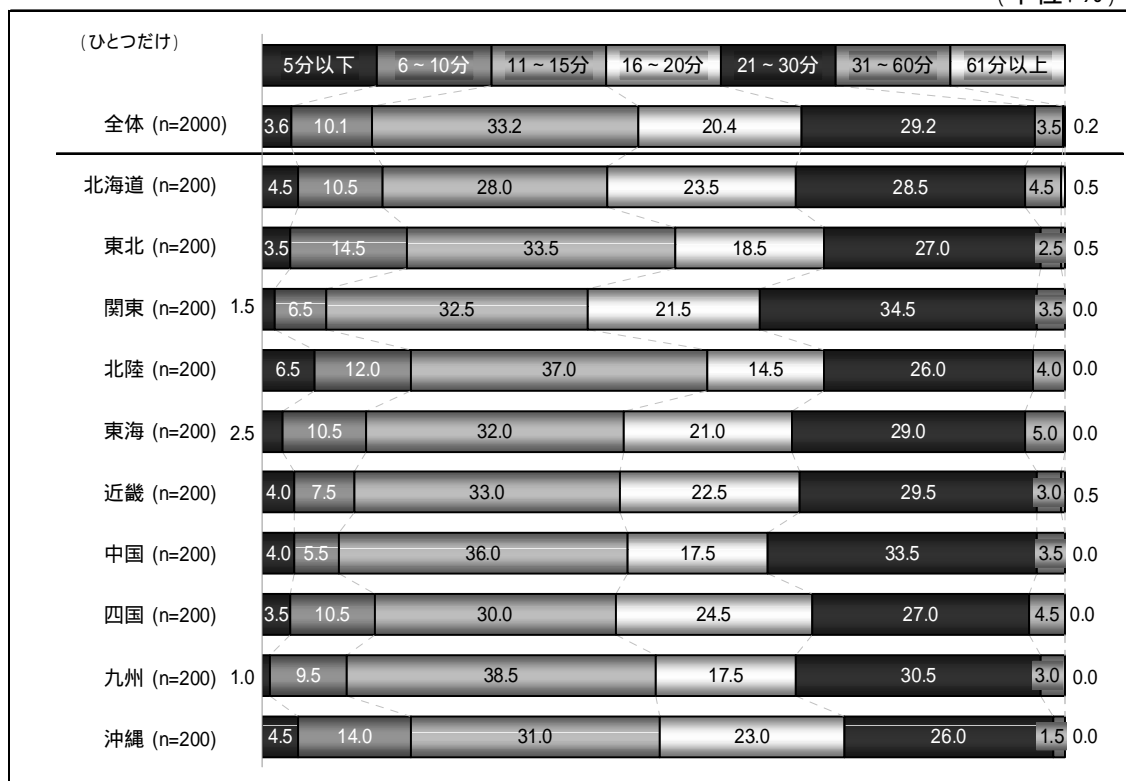
一方、20代や30代は、食事を作ること以外の家事や仕事に時間を割かれ、調理には時間をかけられないものと考えられる。

3 希望する調理時間

2. 地域別

図表 -11 メニュー提案チラシに望む調理時間:地域別

(単位:%)



地域別にみると、北海道と関東以外の地域では「11~15分」のニーズが最も高くなっている。特に九州で38.5%、北陸で37.0%と高い。北海道と関東では「21~30分」が「11~15分」を僅差で上回る。

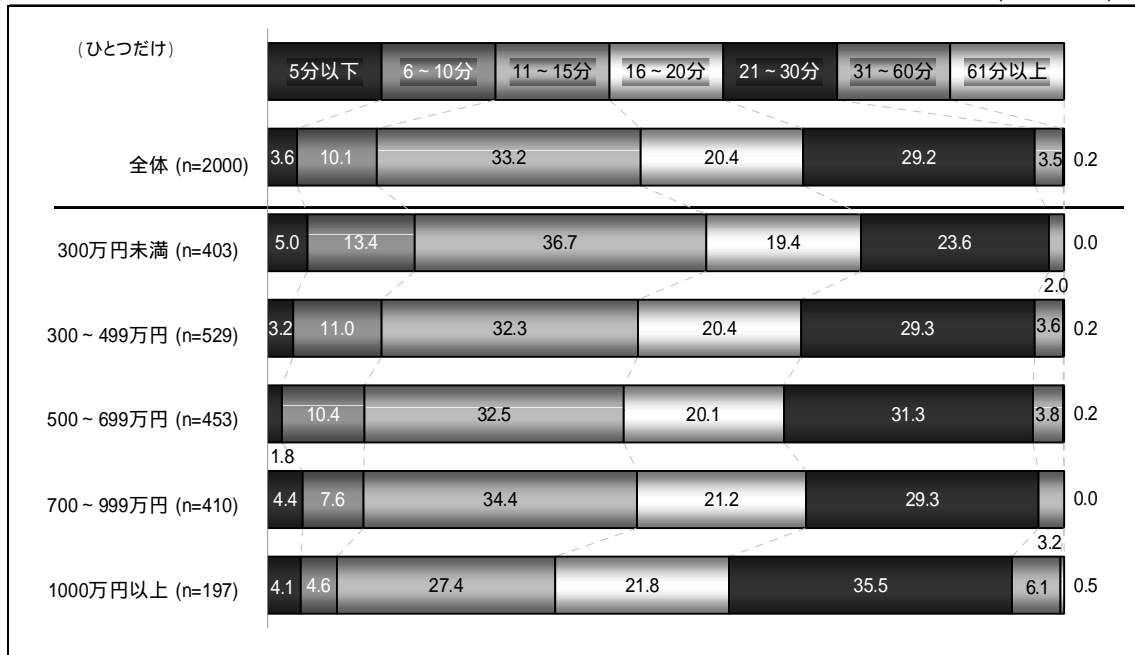
15分以下の短い調理時間を望む割合が高いのは北陸、東北で、逆に21分以上の長い調理時間を望む割合が高いのは関東、中国となった。

3 希望する調理時間

3. 世帯年収別

図表 -12 メニュー提案チラシに望む調理時間:世帯年収別

(単位:%)



世帯年収別にみると、999万円以下の世帯では「11～15分」の割合が35%前後と高く、1,000万円以上の世帯では「21～30分」の割合が35.5%で最も高い。15分以下を望む割合は世帯年収が高いほど低くなる傾向がみられ、300万円未満の世帯では55.1%にのぼるが、1,000万円以上の世帯では36.1%にとどまる。

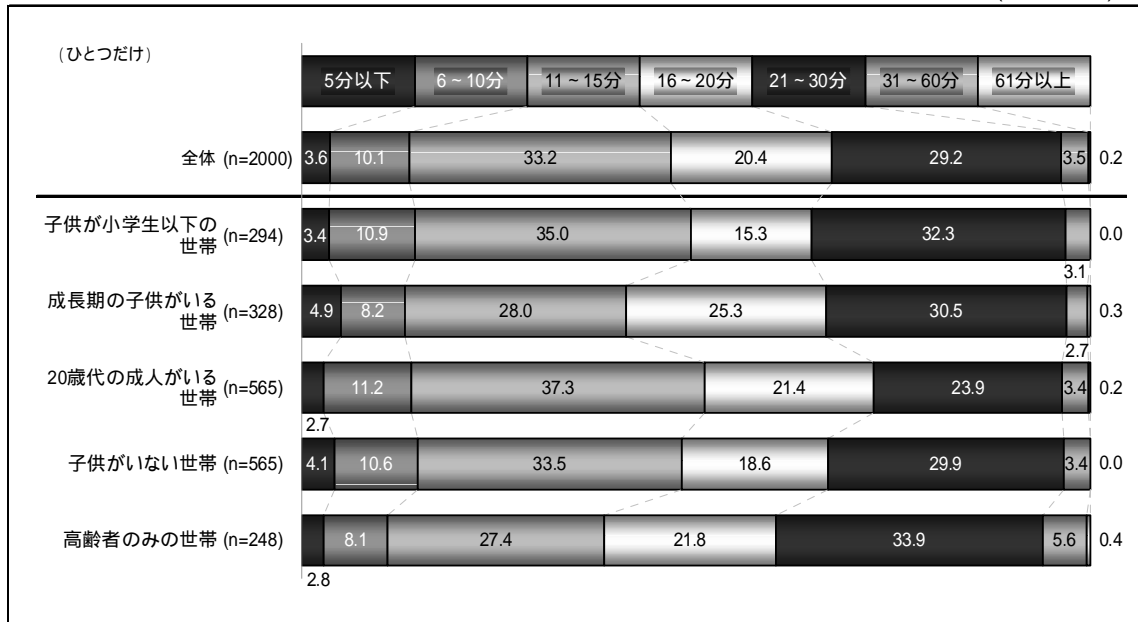
年収の増加に伴い時間的ゆとりが生まれ、調理時間を節約する必要性が減少していくものと考えられる。

3 希望する調理時間

4. 世帯構成別

図表 -13 メニュー提案チラシに望む調理時間：世帯構成別

(単位：%)



世帯構成別にみると、子供が小学生以下の世帯、20歳代の成人がいる世帯、子供がいない世帯では「11～15分」の割合が35%前後で最も高い。子供が小学生以下の世帯では「21～30分」も32.3%で続く。高齢者のみの世帯、成長期の子供がいる世帯では「21～30分」が最多となった。

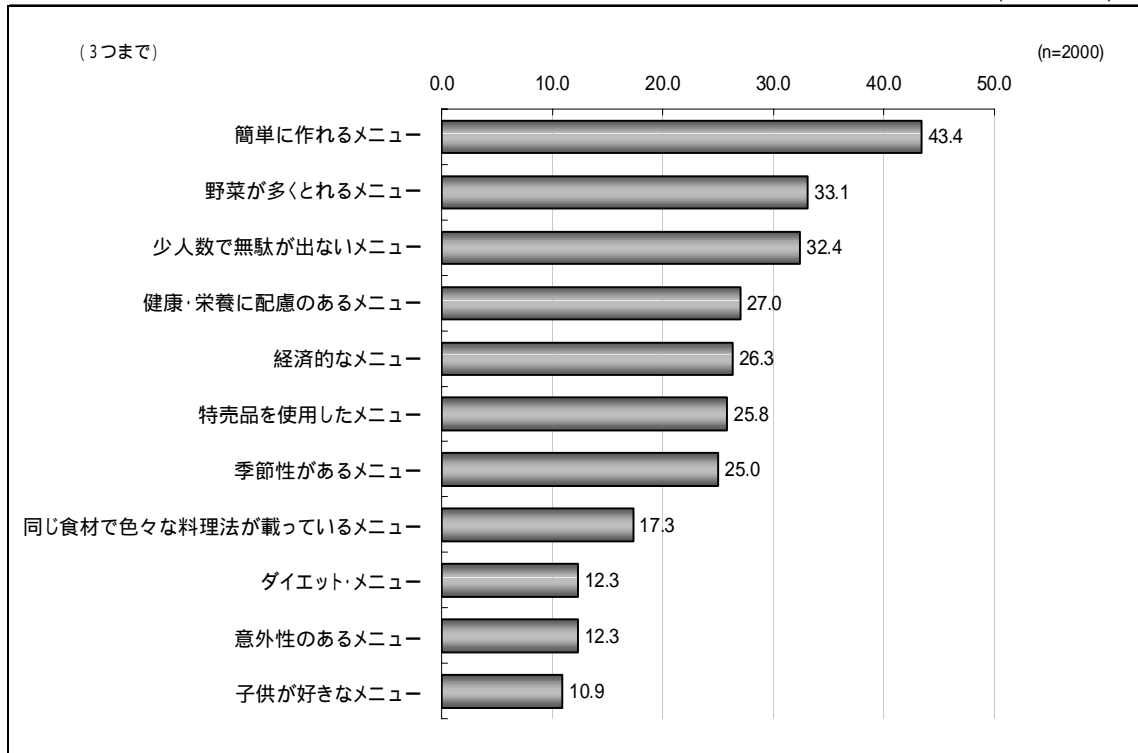
他の世帯構成と比べて、成長期の子供がいる世帯は回答が分散、高齢者のみの世帯では調理に時間がかかるメニュー提案チラシを希望しているという結果となった。

4 希望するレシピ内容

1. 全体

図表 -14 メニュー提案チラシに望むレシピ内容

(単位: %)



メニュー提案チラシに望むレシピ内容を3つまで回答してもらったところ、「簡単に作れるメニュー」が43.4%で最も多く挙げられた。時間が最優先されている現状をうかがわせる結果となった。以下「野菜が多くとれるメニュー」(33.1%)、「少人数で無駄が出ないメニュー」(32.4%)、「健康・栄養に配慮のあるメニュー」(27.0%)の順となっており、手軽に、体にやさしく、無駄の出ない食事を作りたいというニーズが感じられる。

4 希望するレシピ内容

2. 年代別

図表 -15 メニュー提案チラシに望むレシピ内容：年代別

(単位：%)

(3つまで)

		ダイエット・メニュー	子供が好きなメニュー	意外性のあるメニュー	特売品を使用したメニュー	少人数で無駄が出ないメニュー	季節性があるメニュー	野菜が多くとれるメニュー	経済的なメニュー	健康・栄養に配慮のあるメニュー	簡単に作れるメニュー	同じ食材で色々な料理法が載っているメニュー
全	体 (n=2000)	12.3	10.9	12.3	25.8	32.4	25.0	33.1	26.3	27.0	43.4	17.3
年代別	20代 (n=400)	19.3	11.8	15.8	28.0	32.3	20.0	28.5	30.5	23.0	40.5	15.0
	30代 (n=400)	9.8	25.8	12.3	30.0	25.0	25.8	29.3	27.8	26.8	42.0	15.8
	40代 (n=400)	10.8	13.3	10.8	27.8	23.3	28.3	32.5	27.5	25.3	48.8	17.8
	50代 (n=400)	10.5	1.8	11.8	25.3	33.5	28.3	34.8	25.5	29.0	47.0	18.3
	60代以上 (n=400)	11.3	1.8	11.0	17.8	47.8	22.8	40.3	20.0	30.8	38.8	19.5

■は各属性の最大値

■は各属性の最小値

年代別にみると、全体で最も要望が多かった「簡単に作れるメニュー」は、50代以下では4割を超え、最も多く挙げられている。次いで全体で要望が多かった「野菜が多くとれるメニュー」は、年代が上がるにつれてスコアが高くなり、20代と30代では3割に満たないのに対して、60代以上では4割となっている。中高年層の健康意識のあらわれといえる。また60代以上では「少人数で無駄が出ないメニュー」の割合が47.8%と最も高いのが特徴的である。家族人数も少なくなり、食べる量も落ちてくるためと思われる。

このほか「経済的なメニュー」は20代では第3位になっているが、高年齢層になるほどスコアが低くなっている。

4 希望するレシピ内容

3. 地域別

図表 -16 メニュー提案チラシに望むレシピ内容:地域別

(単位:%)

(3つまで)

		ダイエット・メニュー	子供が好きなメニュー	意外性のあるメニュー	特売品を使用したメニュー	少人数で無駄が出ないメニュー	季節性があるメニュー	野菜が多くとれるメニュー	経済的なメニュー	健康・栄養に配慮のあるメニュー	簡単に作れるメニュー	同じ食材で色々な料理法が載っているメニュー
全	体 (n=2000)	12.3	10.9	12.3	25.8	32.4	25.0	33.1	26.3	27.0	43.4	17.3
地域別	北海道 (n=200)	14.5	8.5	12.5	25.5	34.0	21.5	38.5	25.0	27.5	40.0	19.5
	東北 (n=200)	9.5	8.5	14.0	30.0	32.5	29.5	29.5	26.0	27.5	42.5	19.0
	関東 (n=200)	12.0	7.5	14.0	23.5	28.0	26.0	29.5	26.5	27.0	46.0	21.0
	北陸 (n=200)	16.5	13.0	10.0	29.0	35.0	23.0	28.0	28.0	24.0	42.0	17.0
	東海 (n=200)	10.0	11.0	14.5	26.5	33.5	27.0	34.5	26.0	28.5	47.0	10.0
	近畿 (n=200)	11.0	12.0	10.5	25.0	36.5	25.0	34.0	24.5	26.5	42.5	13.0
	中国 (n=200)	11.0	11.0	8.5	23.5	33.0	24.5	36.0	28.0	25.5	43.5	14.5
	四国 (n=200)	13.0	11.5	13.0	32.5	26.5	28.5	36.5	27.5	24.5	36.0	18.0
	九州 (n=200)	13.5	12.0	15.5	27.5	33.5	23.5	30.5	23.0	25.0	42.5	20.0
	沖縄 (n=200)	12.0	13.5	10.5	14.5	31.0	21.5	33.5	28.0	33.5	52.0	20.5

は各属性の最大値

は各属性の最小値

地域別にみると、全体で最も要望が多かった「簡単に作れるメニュー」は、四国以外の地域では4割以上で最も多くなっている。中でも沖縄では5割を超えている。次いで要望が多かった「野菜が多くとれるメニュー」は、四国では36.5%で、「簡単に作れるメニュー」(36.0%)と同水準で多くなっている。また、北海道でも38.5%と高く、「簡単に作れるメニュー」(40.0%)と僅差になっている。

「少人数で無駄が出ないメニュー」は、東北、北陸、近畿、九州では第2位になっている。

4 希望するレシピ内容

4.1 世帯年収別

図表 -17 メニュー提案チラシに望むレシピ内容：世帯年収別

(単位：%)

(3つまで)

	ダイエット・メニュー	子供が好きなメニュー	意外性のあるメニュー	特売品を使用したメニュー	少人数で無駄が出ないメニュー	季節性があるメニュー	野菜が多くとれるメニュー	経済的なメニュー	健康・栄養に配慮のあるメニュー	簡単に作れるメニュー	同じ食材で色々な料理法が載っているメニュー	
全 体 (n=2000)	12.3	10.9	12.3	25.8	32.4	25.0	33.1	26.3	27.0	43.4	17.3	
世帯年収別	300万円未満 (n=403)	14.4	7.9	10.4	24.6	38.5	20.1	28.8	27.0	26.3	46.4	17.9
	300～499万円 (n=529)	11.7	14.0	11.9	28.5	34.0	23.4	33.6	28.2	25.5	44.0	15.1
	500～699万円 (n=453)	11.3	13.9	13.7	25.6	30.0	26.5	31.8	25.4	23.6	43.0	19.2
	700～999万円 (n=410)	11.7	8.3	10.5	25.9	30.2	27.6	35.9	28.5	30.0	40.5	17.1
	1000万円以上 (n=197)	12.7	7.1	17.8	21.3	24.9	31.5	36.0	17.3	33.5	43.1	16.8

■は各属性の最大値 □は各属性の最小値

世帯年収別にみると、いずれの層でも「簡単に作れるメニュー」が最も多く、スコアにも大差はない。次いで要望が多かった「野菜が多くとれるメニュー」は、500万円以上の世帯では第2位になっている。

3番目に要望が多かった「少人数で無駄が出ないメニュー」は、年収が低いほどスコアが高い傾向があり、300万円未満の世帯では38.5%で、「野菜が多くとれるメニュー」(28.8%)を約10ポイント上回り、第2位になっている。300～499万円世帯では「少人数で無駄が出ないメニュー」(34.0%)と「野菜が多くとれるメニュー」(33.6%)が同水準となっている。

年収が低い層では、手軽で、無駄の出ないメニューが求められている。一方、1,000万円以上の世帯では「季節性があるメニュー」が3割を超え、「経済的なメニュー」の割合が他層に比べて低いことから、手軽には作りたいが、経済性よりも食事を楽しめるメニューへのニーズが高いことがうかがえる。

4 希望するレシピ内容

5. 世帯構成別

図表 -18 メニュー提案チラシに望むレシピ内容：世帯構成別

(単位：%)

(3つまで)

	ダイエット・メニュー	子供が好きなメニュー	意外性のあるメニュー	特売品を使用したメニュー	少人数で無駄が出ないメニュー	季節性があるメニュー	野菜が多くとれるメニュー	経済的なメニュー	健康・栄養に配慮のあるメニュー	簡単に作れるメニュー	同じ食材で色々な料理法が載っているメニュー	
全 体 (n=2000)	12.3	10.9	12.3	25.8	32.4	25.0	33.1	26.3	27.0	43.4	17.3	
世帯構成別	子供が小学生以下の世帯 (n=294)	7.1	39.5	10.5	29.9	19.0	26.2	28.9	26.5	24.8	45.2	13.3
	成長期の子供がいる世帯 (n=328)	11.0	13.4	13.4	32.0	18.6	26.8	32.0	27.1	25.6	47.6	15.2
	20歳代の成人がいる世帯 (n=565)	15.2	9.4	14.5	26.4	31.5	22.3	32.0	29.2	24.1	44.4	17.0
	子供がいない世帯 (n=565)	13.3	0.5	11.3	23.4	38.1	27.3	32.6	26.4	30.3	41.4	19.8
	高齢者のみの世帯 (n=248)	11.3	0.4	10.1	16.5	55.2	22.2	42.7	17.7	30.2	37.9	19.4

は各属性の最大値

は各属性の最小値

世帯構成別にみると、全体で最も要望が多かった「簡単に作れるメニュー」は、高齢者のみの世帯以外では4割を超えて最も多くなっている。次いで要望が多かった「野菜が多くとれるメニュー」の割合は、高齢者のみの世帯で42.7%と目立って高い。

子供が小学生以下の世帯では、「子供が好きなメニュー」が39.5%と全体を30ポイント近く上回り、第2位。子供の好みを重視した食生活となっていることがわかる。子供が小学生以下の世帯が多いエリアでは、「子供が好きなメニュー」をプロモーション等に活用することが効果的であろう。成長期の子供がいる世帯では、「野菜が多くとれるメニュー」と「特売品を使用したメニュー」がともに32.0%で第2位になっている。家族で一度に食べる量が多いためと思われる。

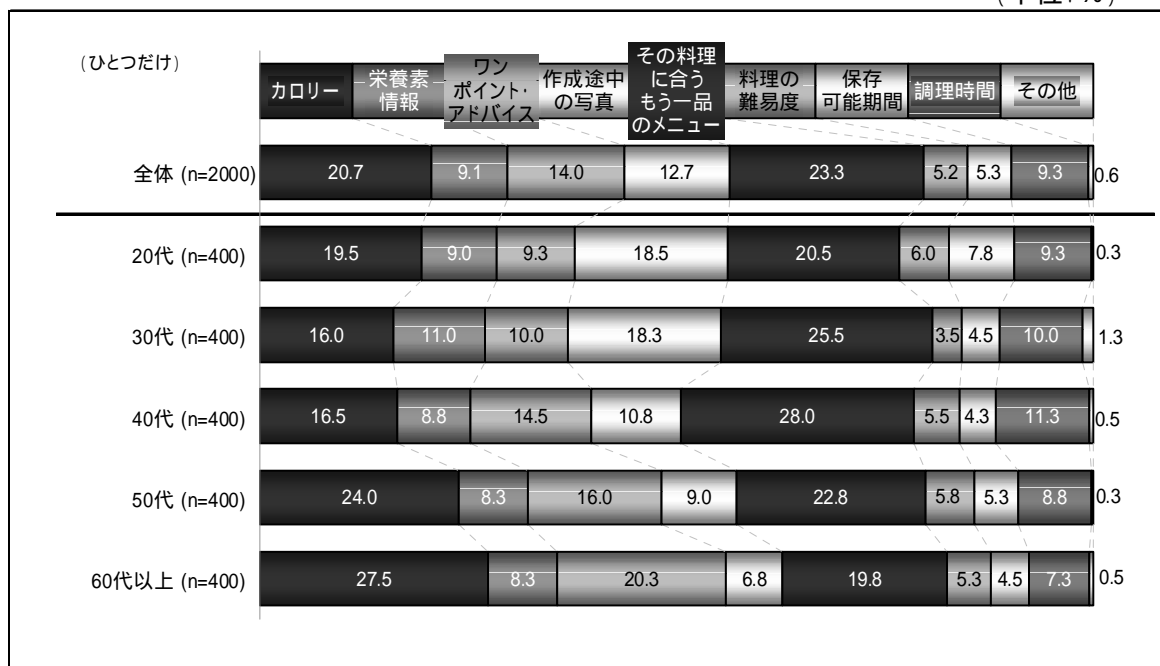
高齢者のみの世帯では「少人数で無駄が出ないメニュー」の割合が55.2%と他層を大きく上回り、非常にニーズが高い。調理時間の節約よりも野菜が多く健康に配慮した少人数向けのメニューが求められている。

5 希望する付加情報

1. 年代別

図表 -19 メニュー提案チラシに望む付加情報:年代別

(単位:%)



全体では「その料理に合うもう一品のメニュー」(23.3%)へのニーズが最も高く、これに「カロリー」(20.7%)が僅差で続く。ほかに「ワンポイント・アドバイス」「作成途中の写真」が1割を超える。

年代別にみると、「その料理に合うもう一品のメニュー」の割合は40代、30代の順で高く、食卓を囲む人数が多く、家族全体の食欲も比較的旺盛であるため、一品だけでなく献立全体として利用しやすい情報が望まれている。

「カロリー」の割合は50代以上で高く、第1位となっている。健康に対する意識の高さが感じられる。

「ワンポイント・アドバイス」については、年代が上がるほどニーズが高く、60代以上では20.3%で、「その料理に合うもう一品のメニュー」(19.8%)と同水準になっている。

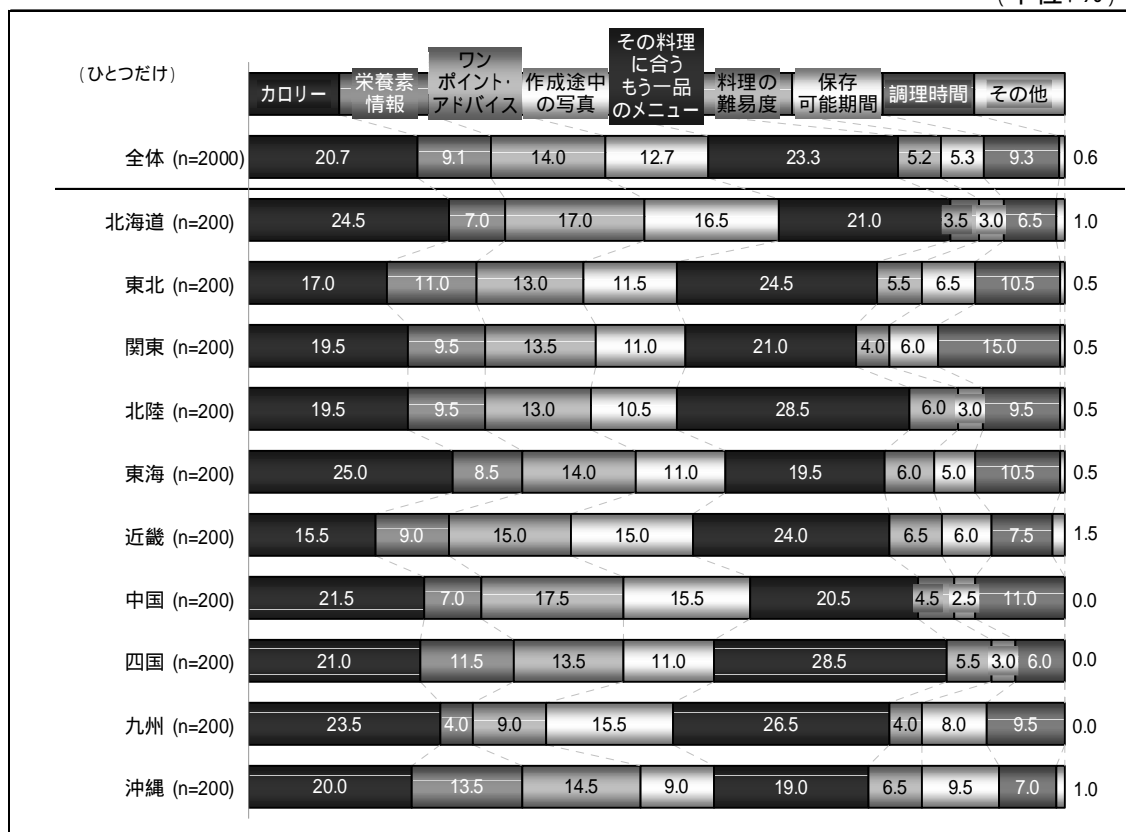
「作成途中の写真」は若年層ほどニーズが高く、インターネットで調理の写真や動画を見て参考にしている人が増えている状況を考えると、若年層向けのチラシには必須であろう。

5 希望する付加情報

2. 地域別

図表 -20 メニュー提案チラシに望む付加情報:地域別

(単位:%)



地域別にみると、「その料理に合うもう一品のメニュー」の割合は北陸、四国でともに28.5%と高い。

「カロリー」の割合は東海（25.0%）、北海道（24.5%）で高く、第1位になっている。一方近畿では「カロリー」は15.5%にとどまり、「ワンポイント・アドバイス」「作成途中の写真」とほぼ同スコアになっている。関東では「調理時間」が15.0%で第3位になっている。

5 希望する付加情報

3. 世帯年収別

図表 -21 メニュー提案チラシに望む付加情報：世帯年収別

(単位：%)

(ひとつだけ)	カロリー	栄養素 情報	ワン ポイント・ アドバイス	作成途中 の写真	その料理 に合う もう一品 のメニュー	料理の 難易度	保存 可能期間	調理時間	その他	
全体 (n=2000)	20.7		9.1	14.0	12.7	23.3	5.2	5.3	9.3	0.6
300万円未満 (n=403)	24.8		7.4	14.4	9.4	19.4	6.7	6.5	10.9	0.5
300～499万円 (n=529)	20.0		9.3	13.0	14.4	24.6	5.5	4.0	8.9	0.4
500～699万円 (n=453)	16.6		11.0	13.9	15.2	26.0	3.1	5.3	8.2	0.7
700～999万円 (n=410)	21.5		7.1	15.4	12.4	23.7	5.4	5.4	9.0	0.2
1000万円以上 (n=197)	22.3		11.2	12.2	9.6	21.8	6.1	4.6	10.7	1.5

世帯年収別にみると、「その料理に合うもう一品のメニュー」の割合は500～699万円、300～499万円の世帯でそれぞれ26.0%、24.6%と高めになっている。

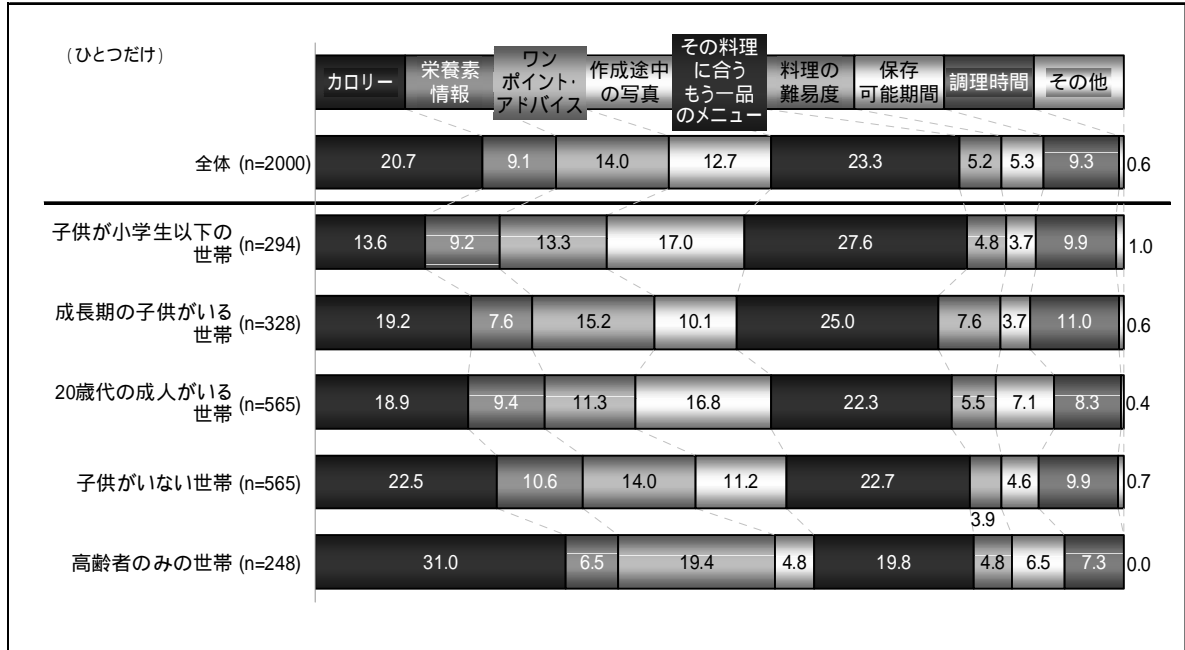
「カロリー」の割合は300万円未満の世帯で24.8%と高く、1,000万円以上の世帯とともに一番望んでいる付加情報となっている。

5 希望する付加情報

4. 世帯構成別

図表 -22 メニュー提案チラシに望む付加情報：世帯構成別

(単位：%)



世帯構成別にみると、「その料理に合うもう一品のメニュー」の割合は子供が小学生以下の世帯で27.6%と高く、子供の成長に従ってスコアが低くなっている。子供のための毎日の食事を作る経験が浅い年代では、メインの肉料理のみならず、献立全体の情報へのニーズが高いものと思われる。

年齢を重ね、調理経験を積むにつれ、「その料理に合うもう一品のメニュー」の重要性は低下し、代わって「カロリー」が重要視されている。高齢者のみの世帯では、「カロリー」が31.0%で第1位になっており、自らの健康のために「カロリー」情報を必要としている。

「作成途中の写真」の割合は子供が小学生以下の世帯、20歳代の成人がいる世帯では約17%と高いが、高齢者のみの世帯では4.8%とわずかである。

6 メニュー提案チラシをみて作った料理

図表 -23 メニュー提案チラシを見て作った料理

順位	メニュー	%	順位	メニュー	%	順位	メニュー	%
1	煮物	10.5	18	スパゲティ/パスタ	1.6	27	寿司	0.6
2	スープ/ポトフ	5.1	18	ソテー	1.6	27	ホイコーロー	0.6
3	炒め物	4.8	18	刺身	1.6	27	肉豆腐	0.6
3	鍋料理	4.8	18	チンジャオロースー	1.6	27	グラタン/ドリア	0.6
5	カツ等揚げ物	4.5	22	唐揚げ	1.3	39	うどん	0.3
6	サラダ	3.8	22	カレー	1.3	39	おでん	0.3
7	焼豚/煮豚	3.5	22	春巻き	1.3	39	すき焼き	0.3
7	肉巻き	3.5	25	チャーハン/ピラフ	1.0	39	肉詰め	0.3
9	シチュー	2.9	25	肉団子/ ミートボール	1.0	39	ハヤシライス	0.3
9	丼物	2.9	27	餃子	0.6	39	麻婆豆腐	0.3
9	焼き物	2.9	27	しゃぶしゃぶ/ 冷しゃぶ	0.6	39	焼きそば	0.3
9	酢豚	2.9	27	生姜焼き	0.6	39	焼鳥	0.3
13	ロールキャベツ	2.5	27	ステーキ	0.6	39	焼肉	0.3
14	ハンバーグ	2.2	27	照り焼き	0.6	39	しゅうまい	0.3
14	蒸し物	2.2	27	豚汁/汁物	0.6	39	チャンプルー	0.3
16	グリル焼き	1.9	27	肉じゃが	0.6	39	棒々鶏	0.3
16	焼き魚	1.9	27	煮魚	0.6			

メニュー提案チラシを見て作った料理をみると、ベスト3は「煮物」(10.5%)、「スープ/ポトフ」(5.1%)、「炒め物」「鍋料理」(ともに4.8%)。

これらのメニューの共通点は、切って煮る(または炒める)だけの比較的簡単でトライしやすい調理方法ということと、野菜を多く使うこと。メニュー提案チラシに望むレシピ内容(図表 -14 参照)は、1位「簡単に作れる」、2位「野菜が多くとれる」となったが、このニーズと合致する結果となった。