

## ライフスタイル 研究

# 2013.サラダとドレッシング に関する アンケート

日本マーケティング研究所グループ  
株式会社マーケティング・コミュニケーションズ  
URL: <http://www.mcto.co.jp>  
Email: [support@mcto.co.jp](mailto:support@mcto.co.jp)



「ライフスタイル研究」では旬のものに対し、何をどんな理由で選んだのかという、「実際の行動＝事実」をまとめています。  
今回は、野菜のおいしい春の季節における「サラダとドレッシング」のトレンドを探りました。

### 調査結果のポイント

サラダに  
かけるもの

- 「ドレッシング」が8割と圧倒的に多い。  
「マヨネーズ」は『40代以上』で高い。

人気の  
ドレッシング

- 「ごまドレッシング」「和風ドレッシング」  
「青じそドレッシング」が人気。  
洋風ドレッシングでは、「フレンチドレッシング」  
の次に、「シーザーサラダドレッシング」。

ちょっと  
一工夫

- トッピングの工夫  
(ごま、海苔、カリカリもの、ナッツ類、チーズ類…)
- 自家製ドレッシング・ドレッシング+α

#### 調査概要

調査対象：  
弊社管理オピネット会員  
「オピネット URL:<http://www.opi-net.com>」

調査期間：2013年4月18日～4月20日  
調査方法：インターネット調査

対象

回収人数1981人  
年代×性別  
30代以下男性 238人、30代以下女性 374人、  
40代以上男性 739人、40代以上女性 630人

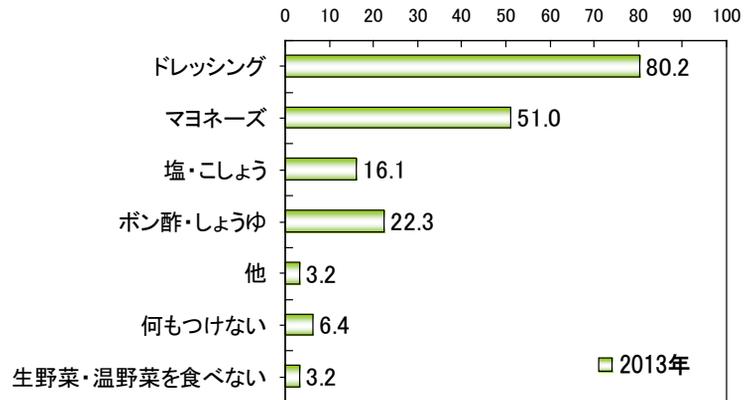
調査内容

①サラダにかけるもの  
②自宅にあるドレッシング、ドレッシングの本数  
③ドレッシングに関する意識  
④おすすめのサラダメニュー  
他

## 生野菜・温野菜にかけるものは？[複数回答]

(N=1981)

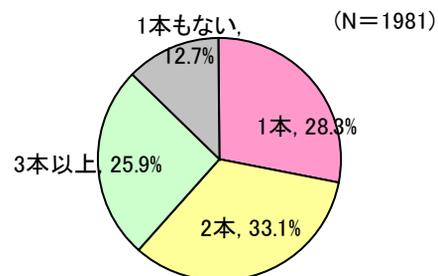
- ・「ドレッシング」が8割と最も高くなった。
- ・「ドレッシング」は、『女性』の方が、より高くなった。
- ・「マヨネーズ」は男女とも、『40代以上』の方が多くなった。
- ・『30代以下・男性』『1人暮らし』は、「何もつけない」が他層より少し多くなった。



	ドレッシング	マヨネーズ	塩・こしょう	ポン酢・しょうゆ	他	何もつけない	生野菜・温野菜を食べない
30代以下・男性 (238人)	72.7	39.1	10.9	13.4	0.8	14.3	0.8
30代以下・女性 (374人)	82.6	47.1	16.0	23.0	3.2	7.2	3.2
40代以上・男性 (739人)	74.8	52.6	14.6	20.2	3.0	8.0	3.0
40代以上・女性 (630人)	87.8	55.9	19.7	27.8	4.3	1.1	4.3
1人暮らし (259人)	67.2	40.2	17.0	18.5	4.2	13.1	4.2
2人暮らし (530人)	80.9	51.5	19.1	26.4	5.1	5.8	5.1
3人暮らし (542人)	80.1	53.3	17.3	21.8	2.6	5.2	2.6
4人以上 (650人)	84.8	52.9	12.2	20.9	1.7	5.2	1.7

## 自宅にあるドレッシングの本数は？[単数回答]

- ・「2本」が最も多く33%。
- ・「1本もない」は13%と少なかった。
- ・「1本」「1本もない」が他層より多いのは、『30代・男性』『1人暮らし』
- ・逆に、「3本以上」が多いのは、『40代以上・女性』『4人以上』。

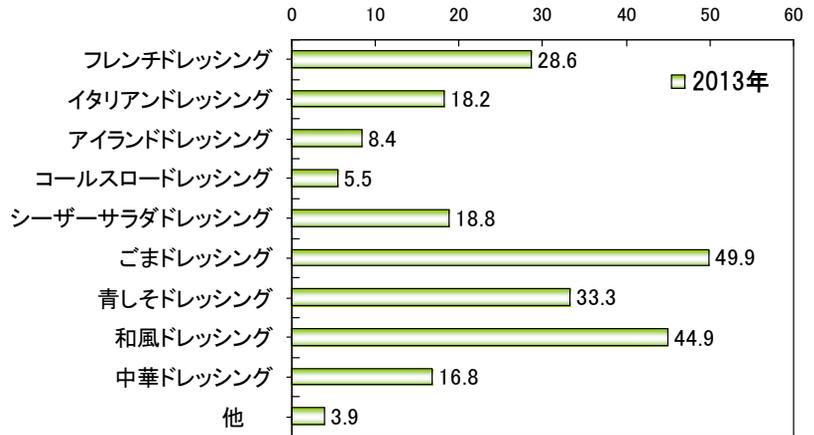


	1本	2本	3本以上	1本もない
30代以下・男性 (238人)	35.3	26.5	19.3	18.9
30代以下・女性 (374人)	29.7	34.5	22.7	13.1
40代以上・男性 (739人)	29.6	33.3	24.8	12.3
40代以上・女性 (630人)	23.2	34.4	31.7	10.6
1人暮らし (259人)	37.5	18.5	8.9	35.1
2人暮らし (530人)	28.7	34.3	26.2	10.8
3人暮らし (542人)	30.4	34.9	25.1	9.6
4人以上 (650人)	22.5	36.3	33.2	8.0

## 自宅にあるドレッシングの種類は？[自宅にある人:複数回答]

(N=1729)

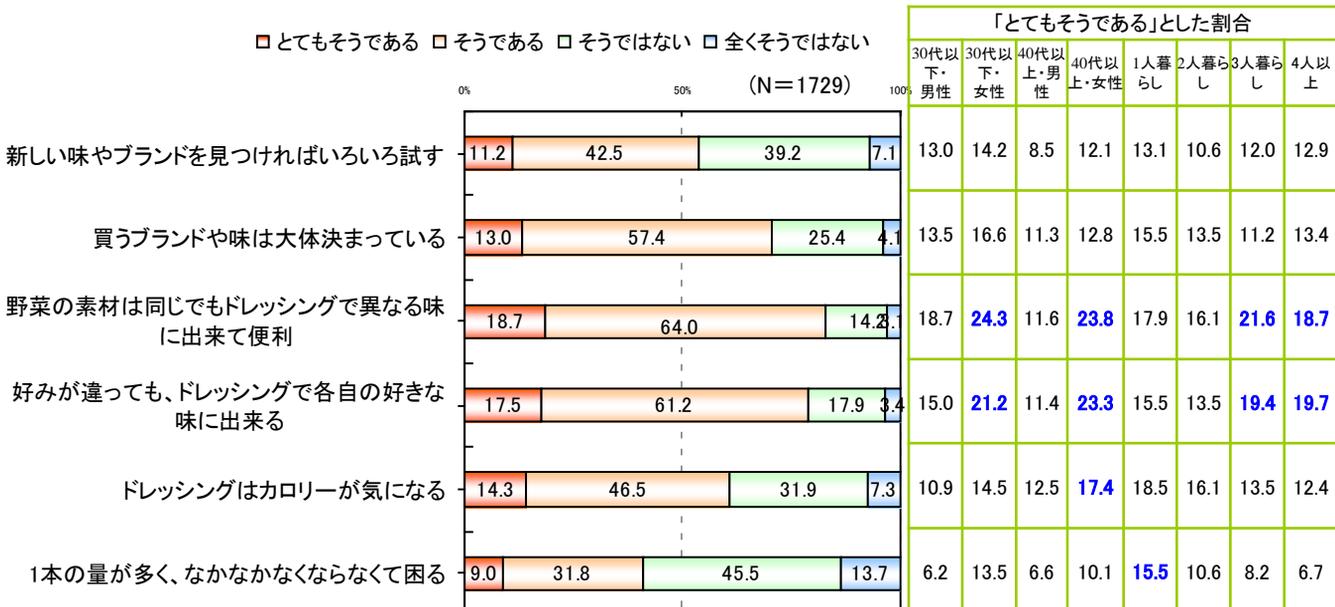
- ・多かったものは、「ごまドレッシング」「和風ドレッシング」「青じそドレッシング」。
- ・洋風ドレッシングの中では、「フレンチドレッシング」の次に、「シーザーサラダドレッシング」となった。
- ・『男性』の方が、「フレンチドレッシング」が、『女性』の方が「イタリアンドレッシング」が少し多くなった。
- ・「ごまドレッシング」は、『40代以上・女性』で特に高くなった。



	フレンチドレッシング	イタリアンドレッシング	アイランドドレッシング	コールスロウドレッシング	シーザーサラダドレッシング	ごまドレッシング	青じそドレッシング	和風ドレッシング	中華ドレッシング	他
30代以下・男性 (193人)	29.5	15.0	10.4	6.2	24.4	44.0	30.1	33.7	13.0	1.0
30代以下・女性 (325人)	21.2	22.8	5.2	4.9	19.4	48.9	27.7	44.0	13.5	2.2
40代以上・男性 (648人)	36.4	14.2	8.2	4.6	15.4	44.0	35.5	45.5	20.1	2.6
40代以上・女性 (563人)	23.4	21.1	9.8	6.6	20.4	59.1	35.2	48.5	16.3	7.3
1人暮らし (168人)	25.0	19.0	8.3	5.4	14.9	38.7	29.8	30.4	10.1	4.2
2人暮らし (473人)	31.3	15.9	7.4	3.8	14.0	48.2	35.9	43.8	12.5	5.7
3人暮らし (490人)	25.5	19.0	8.8	5.1	21.0	48.6	29.4	48.0	19.0	2.9
4人以上 (598人)	29.9	19.1	8.9	7.2	21.9	55.4	35.5	47.3	20.4	3.2

## ドレッシングに対する意識は？[自宅にある人:複数回答]

- ・多かったものは、「野菜の素材は同じでも、ドレッシングで異なる味に出来て便利」「好みが変わっても各自で好きな味にできる」。『女性』『3人暮らし以上のファミリー』で特に高くなった。
- ・「ドレッシングはカロリーが気になる」は、『40代以上・女性』でより高くなった。
- ・『1人暮らし』では、「1本の量が多くなくならなくても困る」も高くなった(「とてもそうである+そうである」=52%)。



## おすすめのサラダの食べ方は？[自由回答]

おすすめレシピ(抜粋)	おすすめトッピング(抜粋)
パーニャカウダにちょっとはまっている。	ごま
ラーサラ(野菜と茹でラーメンのサラダ)をレシピ紹介で見てつくったらおいしかった。	海苔
アボカドと海老と新タマネギは合います!	フライドオニオン
アボカドとクリームチーズを、いろんな野菜と混ぜて。	シラス・じゃこをカリカリにして
えびや鶏肉をいれるとボリュームがあり美味しいです	揚げニンニク
お豆腐の上にブロッコリーやアスパラの温野菜をのせて、大葉とプチトマトをトッピング	揚げワンタン
お肉を潰けこんでオープン焼きにし混ぜる	豆をトッピングして栄養価アップ
コリアンサラダ: ニラ、ネギ、キュウリ、モヤシ(塩、コショウ、ゴマ油)。	いり卵
大根サラダに鰹節と海苔、ツナを混ぜてごまドレッシングで和える	かりかりに焼いたパンをくだく
トマトに細切チーズをのせ少しチンしてシーザードレッシングを少々。コクが出ます。	ポテトチップス
レタスに海苔をちぎってすり胡麻をかけごま油と醤油をたらすだけでおいしいです	カッテージチーズ
レタスの上にソテーした鶏肉をのせて。タレがドレッシングの代わり	パルメザンチーズ
新じゃがをスライス、さらし新玉ねぎ、スライスリンゴに、塩コショウマヨネーズ	細切りチーズ
生野菜のサラダには必ずタンパク質をのせます。たとえば温泉たまごやちりめんじゃこ、カリカリベーコンなど。	スライスアーモンド
豆類を少し加えると豪華にみえます	クルミ
大根を千切りにして鰹節と塩昆布をのせてポン酢をかけて食べる	細かくしたナッツ類
	キムチ

## おすすめのドレッシングは？[自由回答]

お気に入りの市販ドレッシング(複数あがったものを抜粋)	自分でつくるドレッシング・ドレッシング替わり(抜粋)
リケン「くせになる」のシリーズ	オリーブオイル
リケン「うましおドレッシング」	オリーブオイルと黒胡椒と昆布塩
リケン「青しそドレッシング」	オリーブオイルとしょうゆ
キューピー「すりおろしオニオンドレッシング」	オリーブオイルとバルサミコ酢
キューピー「深煎りごまドレッシング」	オリーブオイルとレモンの絞り汁と塩コショウ
アサムラサキ「ワサビドレッシング」	オリーブオイルと柚子胡椒
トーホー「ごまドレ」	オリーブオイルにローズマリーやタイムと塩少々
ピエトロ「ドレッシング」	オリーブオイルに塩コショウや粉チーズ
マスコ「ドレッシング」	オリーブオイル+おろししょうが
	オリーブオイル、レモン、はちみつ
	オリーブオイルと塩、白ワインビネガー
	グレープシードオイルと黒こしょう
	ごま油・塩・ほんだし・ニンニクのすりおろし・コショウ・白ごま
	ごま油としょうゆ
	ごま油と塩で食べる。
	食べるラー油
	練り胡麻
	デイジョンのマスタード
	にら醤油
	ジュレタイプのポン酢
	柚子胡椒
	粒岩塩
	クレイジーソルト
	バジルソース
	塩だれ
	塩麹
	塩ヨーグルト。マヨネーズよりもさっぱりしていて、コクもありおいしいです。
	沖縄の座間味のシークワサーポン酢
	玉ねぎと酢をつかってドレッシングを手作り
	玉ねぎとんにくとお酢、オリーブオイル、塩コショウ、砂糖をミルサーで
	紅生姜の液をベースにしたドレッシングをつくる

### 市販のドレッシング・マヨネーズをアレンジ(抜粋)

青紫蘇ドレッシングにわさびを混ぜる
生姜をすりおろして中華風ドレッシングに入れる。
中華ドレッシングに少量の豆板醤を入れると、ちょっとパンチの利いた中華ドレッシングになる。
シーザードレッシングと和風ドレッシングを混ぜる
ごまドレッシングに冷やし中華の醤油だれとかごまだれをミックス
ポン酢とマヨネーズを混ぜる
マヨネーズと醤油とごま油
マヨネーズに明太子をほくしてよくかき混ぜたもので食べる。
めんつゆとマヨネーズ混ぜる
味噌とマヨネーズ混ぜる
和風ドレッシングとマヨネーズを混ぜる
マヨネーズにからしやわさびを入れアレンジ

## マーケティング・コミュニケーションズのショッパー・リサーチサービス



### 適切なモニターをご用意いたします

- お客様の立場に立ち率直な意見を言えるモニター  
鋭い視点を持ったモニターをご用意いたします。

### トータルでのサポートをいたします

- お店の強みと課題がわかりやすい、報告書をご提案いたします。
- 店舗クリニックと合わせた、総合的なご提案を致します。

## ショッパーリサーチ

- 徹底的にサポート致します
- ショッパーの視点、専門家の視点からの改善案を提案いたします
- ショッパー・リサーチを基に、プランニングのご提案、実施のサポートを致します
- 改善点が一目瞭然な報告書をご用意いたします
- 課題解決に向けた実践的な店舗改善の店頭強化メニューを提案いたします



## ミステリーショッパー&店舗クリニック

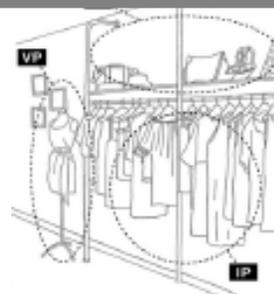
- ショッパーの視点、専門家の視点からの改善案を提案いたします

#### 【お客様モニター】

- 覆盖面で来店。模擬購買など接客を受けて、診断項目に従って評価。  
その評価に至った具体的な理由や印象など「生の声」も記入。

#### 【専門家】

- お客様では評価の難しい、店舗環境やVMDなどの診断を項目に従い実施。



リサーチ&コンサルティング・サービス(RCS) 企画立案、調査から戦略提案、実施展開まで

**Relationship** 生活者、市場、クライアントとの“対話”と“絆”  
**Customize** “個別課題”に合わせた“最適解”をご提案  
**Satisfaction** 企画から展開まで“一貫した”サービスにより“満足価値”を実現

## Information

### 【会社概要】

- 商号 株式会社マーケティング・コミュニケーションズ
- 創業 1958年(日本マーケティング研究所グループ 略称JMR)
- 設立 1973年
- ホームページ 会社案内 <http://www.mcto.co.jp>  
生活者サイト <http://www.opi-net.com>

### ■ 個人情報の取り扱いについて

株式会社マーケティング・コミュニケーションズは  
プライバシーマークを取得しています。



### 【レポートのお問い合わせ】

編集・発行: 株式会社マーケティング・コミュニケーションズ  
 〒102-0094  
 東京都千代田区紀尾井町3-23  
 文藝春秋新館  
 TEL: 03-3222-4250 FAX: 03-3222-4258  
 URL: <http://www.mcto.co.jp>  
<http://www.opi-net.com>  
 Email: [support@mcto.co.jp](mailto:support@mcto.co.jp)