

料理好きな人のほうが「レトルト食品」や

「おかずの素」などの「お助け食品」を上手に活用！

肉まん、キウイ、グラノラはイマドキ朝食の神アイテム!?

〈次のくらし〉を読み解く「オレンジページくらし予報」と、子育て家族のリアルな本音やニーズを探る「ジェイアール東日本企画イマドキファミリー研究プロジェクト」が、一都三県在住で小学4年生以下の子どもがいる女性を対象に、「イマドキ家族の食事に関する共同研究」を実施しました。「平日の家族の夕食作りに負担を感じる」と回答したのは全体の78.9%と、ママたちはかなり強いプレッシャーにさらされている様子。また、朝食日記では、忙しい時間のなかで工夫を重ねる姿が見えました。食事作りをサポートする「お助け食品」の使用頻度や、日々のメニュー内容などから、イマドキママたちの食の実態を探りました。

【ダイジェスト】

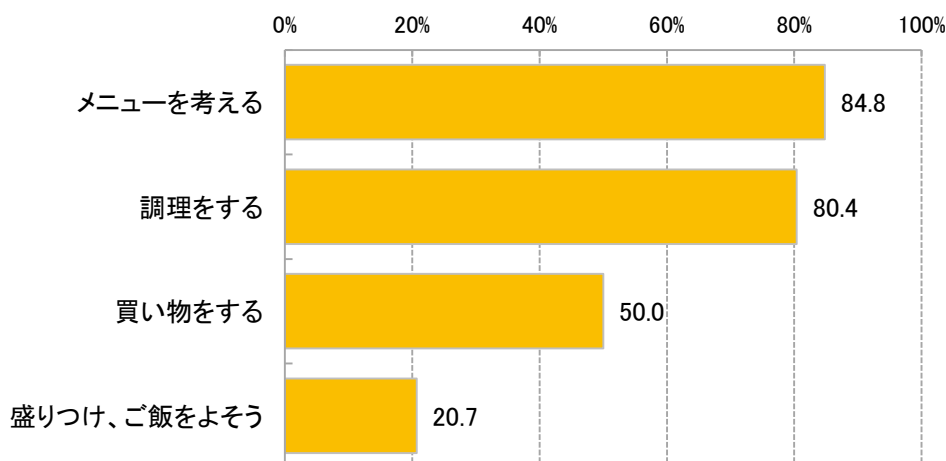
「夕食」作りに負担を感じる人78.9%、なかでも「献立決め」がストレス

料理好きな人のほうが「おかずの素」などの「お助け食品」を上手に活用！

肉まん、キウイ、グラノラは、イマドキ朝食の神アイテム!?

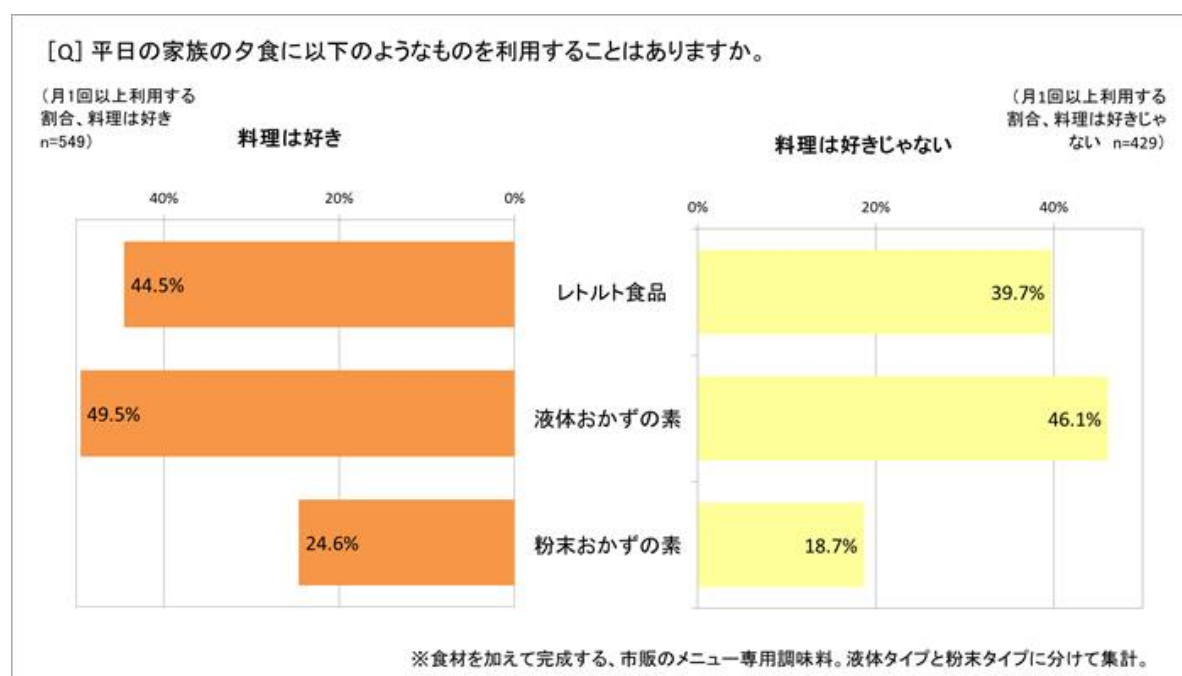
[Q]「平日の家族の夕食」の支度について、こういったところに負担を感じていますか。

(負担を感じている人、n=772、複数回答のうち上位4つ)



「夕食」作りに負担を感じる人 78.9%、なかでも「献立決め」がストレス

「平日の家族の食事の支度」の負担感（「かなり負担を感じている」「やや負担を感じている」の合計）についてきてみると、「夕食」と答えた人が78.9%。「朝食」41.0%、「昼食」28.9%に比べると、負担を強く感じていることがわかります。その内訳については、1位が「メニューを考える」84.8%、2位が「調理をする」80.4%。実際に調理するよりも、どんな献立にするか決めることを大変だと思っているようです。夕食をしっかりと食べる人が多いだけに、品数や栄養、彩りなどに気を配った「きちんとした食事」を出したいという意識があるのでしょう。それだけに、「野菜をたっぷり取りたい」「マンネリ化しないようにしなきゃ」など、あれこれ考えることが多くなり、結果的に献立決めのハードルが上がってしまうのかもしれませんが。ママたちが「今日、何食べたい？」と家族にきくのは、ある意味メニュー決めのプレッシャーによるもの。「カレーがいいな」など、具体的にリクエストすることが、こうしたストレスを減らす一助となるでしょう。



料理好きな人のほうが「おかずの素」などの「お助け食品」を上手に活用！

食材を加えて完成する「液体おかずの素」や「粉末おかずの素」などのメニュー専用調味料や、「レトルト食品」など、調理をサポートする「お助け食品」の利用実態（月に1回以上使用する割合）について調べたところ、興味深いことがわかりました。「料理は好き」なグループと、「料理は好きじゃない」グループに分けて比較したところ、いずれの商品も「料理は好き」グループのほうが、3~5%ほど利用率が高いという驚きの結果が判明しました！それらを使う理由について、「時間や手間が省ける」、「簡単に作れる」などが挙がりましたが、「液体おかずの素」や「粉末おかずの素」では、「自分では作れない味が作れるから」を挙げる人が4割近くに上りました。単なる「時短」「お手軽」な面ばかりがクローズアップされ、料理が苦手な人が多く利用するイメージがありますが、普段のおかずとは違う本格的な味わいや、新鮮なメニューがつかれることも魅力なようです。「料理は好き」な人たちは、忙しいときや時間のないときにこうした商品を上手に取り入れ、「無

理をしない」姿勢でいるからこそ、料理を楽しんでできるのかもしれませんが。

肉まん、キウイ、グラノラは、イマドキ朝食の神アイテム!?

実際に食べたメニューを写真で投稿してもらった「朝食・夕食の9日間の写真日記調査」でも、イマドキママたちならではの傾向が見えました。ヨーグルトやパンといった定番アイテムのほかに、「手軽」「栄養が取れる」アイテムとして、「グラノラ」や「フルーツ」が頼りにされている実態が明らかに。朝は一日のなかでもっとも忙しく、調理にそれほど時間をかけられません。そこで、「子どもが必ず食べてくれる」、「栄養もきちんと取れる」食品として、「グラノラ」と「フルーツ」の登場回数が多くなっているようです。印象深かったのは、おにぎりなど和食のときにも「グラノラ」が添えられてるケースもあったこと。「栄養バランスはグラノラで(効果よりも気持ちの問題)」(40代・共働き)というように、バランス栄養食のようにとらえられている面も見られました。また、フルーツのなかでも特に人気だったのが「緑のキウイ」。「野菜を出せない代わりに果物は出す」(30代・共働き)といった声もあることから、ある意味「緑の野菜」の代替品なのかもしれません。ちなみに、ある参加者が「肉まん」を出したら、真似する人が続いてプチ「肉まん」ブームに！おいしく、炭水化物+たんぱく質も取れる「オールインワン」食品であることが、朝食にぴったりのアイテムとして「再発見」されたためかもしれません。



みそ汁とおにぎり
とグラノラが
いっしょに並ぶ



緑のキウイは「彩り
アイテム」として
人気



肉まんの朝食は、「いいね！」と
真似する人が続出

子育て中のママたちは献立決めにプレッシャーを感じつつも、ときに料理をサポートする「お助け食品」を活用し、野菜を出せないときにはフルーツやグラノラで代用するなど、さまざまな工夫を重ねています。とはいえ、朝は時間がなく、できる対処法も限られているのが現状です。おいしく、子どもが食べてくれる、かつ栄養も兼ね備えた「オールインワン」食品こそが、子育てママたちの朝食の救世主となるのかもしれません。

アンケート概要

【夕食の実態と支度に関する調査】

- 調査対象：25歳～49歳、小学4年生以下の子どもがいる女性（有効回答数 978人）
- 調査方法：インターネット調査 ●調査期間：2018年6月8日～2018年6月14日

【朝食・夕食の9日間の写真日記調査】

- 調査対象：25歳～49歳、小学校4年生以下の子どもがいる女性（有効回答数 25人）

●調査方法：オンライン日記調査 ●調査期間：2018年9月1日～9月14日

●オレンジページくらし予報×イマドキファミリー研究プロジェクト

「イマドキ家族の食事に関する共同研究」概要

最近の子育て家族の食生活の実態を探るべく、「夕食の実態と支度に関する調査」「夕食の食卓写真分析」「朝食・夕食の9日間の写真日記調査」を実施。朝食や夕食のメニュー内容や調理時間、負担に思っていることなど、多方面から食の実態をリサーチ。

●「オレンジページくらし予報」について

読者モニター「オレンジページメンバーズ」には、さまざまなくらし情報・くらし体験によってはぐくまれた“くらしの目利き”たちが数多く所属しています。そんなメンバーたちの声を集めてく次のくらし>を読み解いていくのが「オレンジページくらし予報」です。WEB上でのアンケート調査、座談会など、ご相談に応じて展開いたします。

●ジェイアール東日本企画 イマドキファミリー研究プロジェクトについて

「子育て家族」を取り巻く環境の変化に着目し、「イマドキファミリー」のリアルな本音やニーズを調査。どのような価値観を持ち、どのように行動しているのかを分析し、企業と家族の最適なコミュニケーションを発見・創造する活動をしています。

●『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、今年創刊33周年を迎えた生活情報誌。30～40代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。発行部数=314,050部（2017年印刷証明付発行部数）。

この資料に関するお問い合わせ

株式会社オレンジページ

くらしデザイン部

kurashi@orangepage.co.jp Tel. 03-3436-8418