

お弁当を「週5回以上」作る人、47.8%

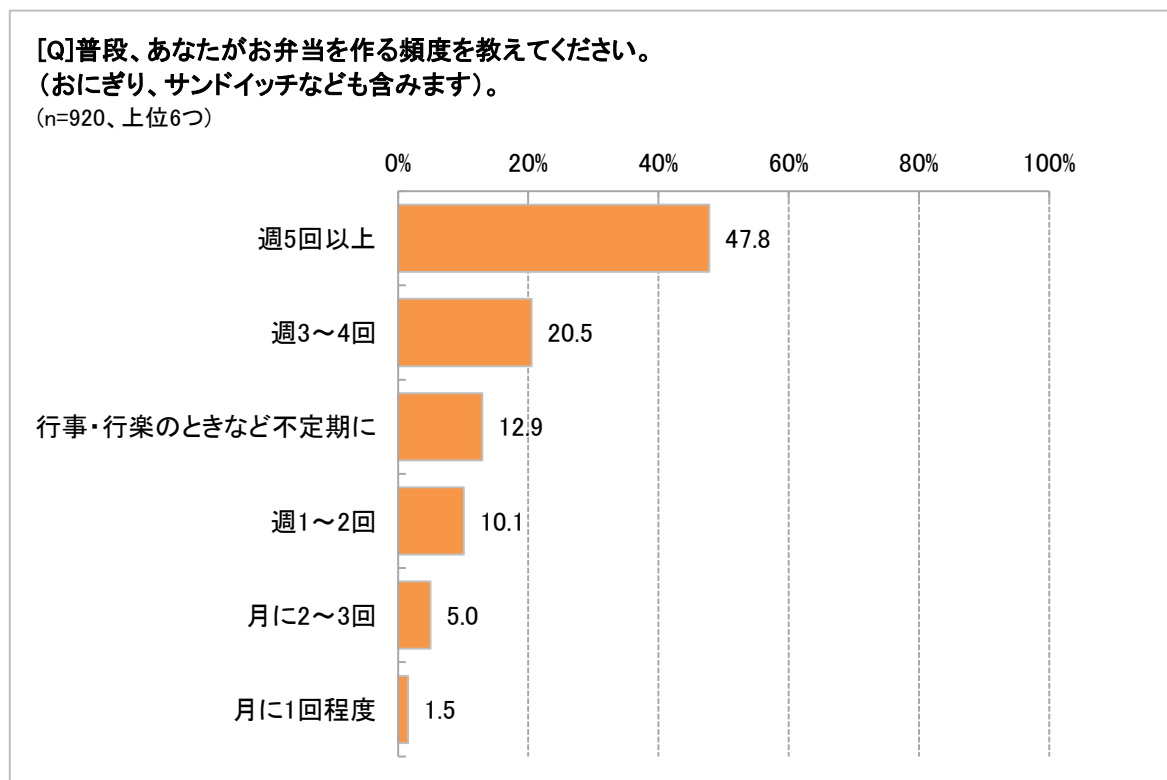
ボリューム派には「のっけ弁」、節約派には「じみ弁」が人気

自分のお弁当に点数をつけるなら 59.1 点!?

「オレンジページ暮らし予報」では、国内在住の成人女性を対象に「お弁当」について調査を実施。作る頻度や目的、作っているメニューなどをたずね、興味深い結果を得ることができました。春は、新生活とともにお弁当を作り始める人も多い時期。SNSには美しい手作り弁当の画像がたくさん投稿されていますが、みんなの「スタンダード」はどんなものか、手作り弁当派の本音と、今どきのお弁当事情を探りました。

【ダイジェスト】

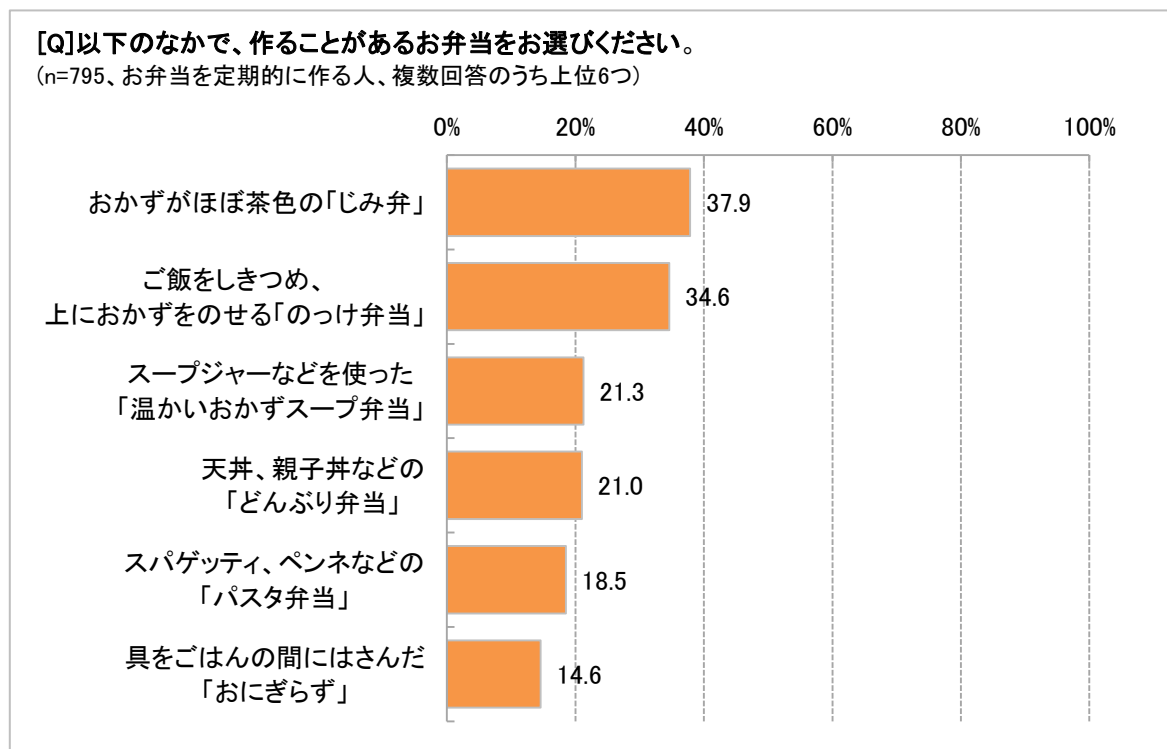
**お弁当を「週5回以上」作る人 47.8%、作るのは「自分」や「夫・パートナー」のため
よく作るのは、おかずがほぼ茶色の「じみ弁」&ボリュームたっぷりの「のっけ弁」
理想のお弁当を100点とすると、自分のお弁当は 59.1 点!?**



お弁当を「週5回以上」作る人47.8%、作るのは「自分」や「夫・パートナー」のため

まず、普段お弁当を作っている頻度をきいてみると、「週5回以上」47.8%、「週3~4回」20.5%。合計すると、週の半分以上お弁当を作っている人は、なんと70%近く。思っている以上に、お弁当を作っている頻度は高いようです。お弁当を作る相手は、「自分」53.7%、「夫・パートナー」51.2%、「子ども」43.9%。ちなみに、同居中の子どもがいる人に限定すると、「子ども」が76.0%にジャンプアップ。ママさんの4人に3人がお弁当作りをしていることが明らかになりました。

お弁当を作る理由をきいてみると、「お金の節約のため」が52.2%で飛び抜けて多く、「健康のため」37.3%、「手作りのほうがおいしいから」37.0%、「家族に頼まれたから」29.1%と続きます。「余った食材やおかずを食べきりたいから、お弁当を作っています」（30代・フルタイム）といった節約志向の人もいれば、「子どもが塾に通っているため、夕食用の『塾弁』が欠かせません」（40代・商工自営）、「夫の職場の近くには飲食店がないから」（50代・パート）など、家族のために作る人も。節約や家族のためといった、はっきりとした目的があるからこそ、週5回ものお弁当作りを続けられるのかもしれません。

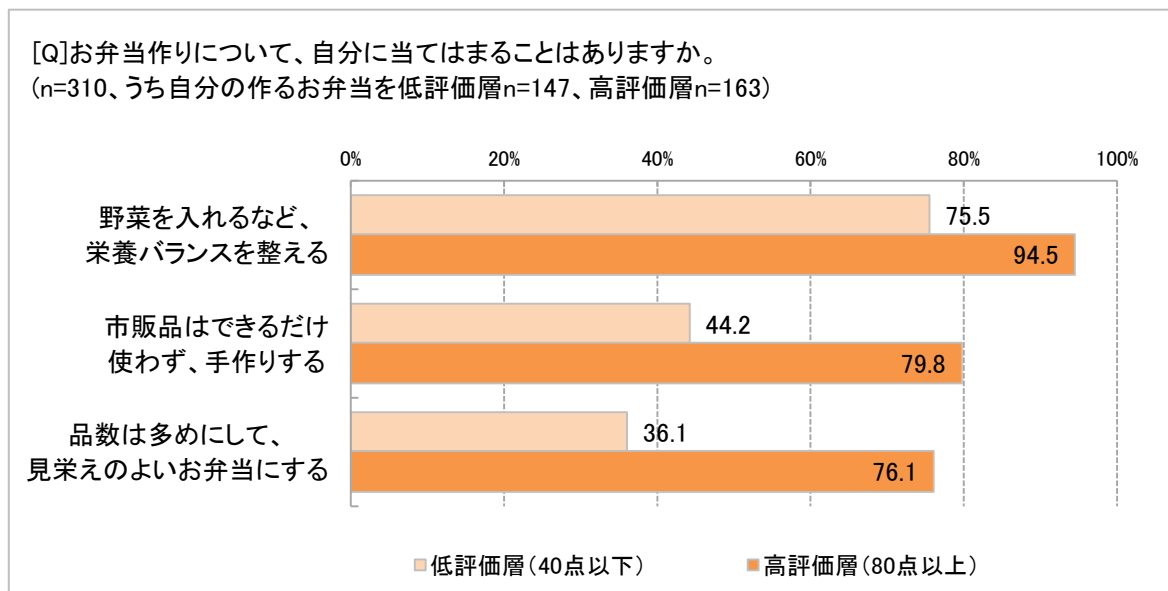
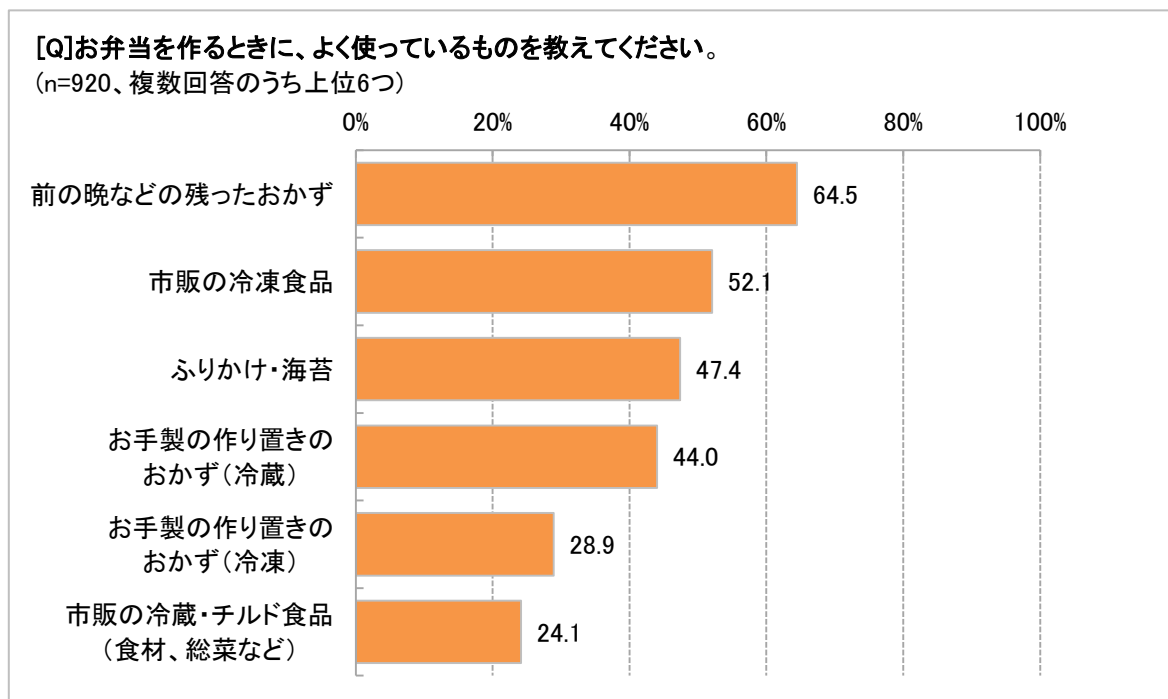


よく作るのは、おかずがほぼ茶色の「じみ弁」& ボリュームたっぷりの「のっけ弁」

お弁当作りについて、もっとも困っていることは「メニューのマンネリ化」68.4%。朝は時間が限られているので、バラエティに富んだものにするのはなかなか大変。そこで、わが家の定番を決めてしまうことで、メニューを考える悩みを解消する人も。「うちの弁当は、水曜日はハンバーグの日！ 焼き魚の日も設けようか、ただ今検討中」（40代・フルタイム）、「うちの弁当は、『おにぎらず』が定番。手軽に食べられて、中身をいろいろ変えられるのでおすすめ」（50代・専業主婦）

など、楽しい「我が家流」アイデアが並びました。ちなみに、お弁当に入れるおかずの品数は、「3品」33.8%がトップ。僅差で「4品」31.3%と続き、メインおかず+副菜2~3種類を入れている人が多いことがうかがえます。

「普段作るお弁当」を聞いてみると、1位はおかずがほぼ茶色の「じみ弁」37.9%。「じみ弁」を作っている理由は、「節約のため」と答える人が目立ちます。「昔からの定番、塩けがあってご飯が進むおかずや、子どもの好きなものをメインにすると、茶色い弁当に」（30代・専業主婦）など、見栄えよりも家族の好物を入れることを優先したいという声もあがっていました。2位は「のっけ弁」34.6%。ご飯をしきつめ、上におかずをのせるだけなので詰め方やメニューに悩む必要がなく、簡単にできるのが人気のよう。「高校男子の大きな弁当箱を埋めるために、見た目より量で勝負。焼肉やそばろなどを白米の上に乗せ、ご飯をたくさん食べられるようにするのがモットー」（40代・パート）など、ボリューム重視の人から支持が集まりました。



理想のお弁当を 100 点とすると、自分のお弁当は 59.1 点!?

「お弁当を作るときによく使っているもの」は、1 位「前の晩などの残ったおかず」64.5%、2 位「市販の冷凍食品」52.1%、3 位「ふりかけ・海苔」47.4%で、残りものやストック食材を上手に活用している様子がわかります。ただし、この「前の晩のおかず」と「市販の冷凍食品」に対しての思いは、ちょっと違いがあるようです。「前日のおかずを詰めることに、抵抗感がありますか」という問いには、「抵抗感がない」が 62.3%なのに対し、「冷凍食品を詰めること」には、「抵抗感がない」が 49.5%で、10%以上の開きがありました。冷凍食品をよく利用しているにも関わらず、「できれば手作りしたい」と思っている人も一定数いることが透けて見えます。

「こんなお弁当を作りたいという基準を 100 点とすると、あなたのお弁当は何点くらいですか」とたずねたところ、1 位は「70 点」22.6%、2 位「60 点」20.4%、3 位「50 点」18.0%。平均点は「59.1 点」となり、やや自己採点が厳しいようにも感じます。「0~40 点」と答えた低評価層と、「80~100 点」と答えた高評価層とで違いを分析してみると、高評価層のほうが「当てはまる」と答えた人が、「野菜を入れるなど、栄養バランスを整える」という項目で 19%、「品数は多めにし、見栄えのよいお弁当にする」、「市販品はできるだけ使わず、手作りする」といった項目で 30%以上多いことがわかりました。とはいえ、どの層でも「がんばりすぎず、無理をしない」と答えた人が 90% 以上。お弁当作りを続けるコツとして、「おかずを多めに作り、お弁当サイズにして冷凍」(40 代・パート)、「疲れたときは、『明日は休弁当日です!』と家族に宣言」(40 代・フルタイム)といった声も。凝りすぎず、マンネリでも「おいしいければ OK!」くらいの気持ちでいることも大切なのかもしれません。

「彩りや栄養バランス、予算や好き嫌いに対応できるのは、世界中で母弁当だけ」(50 代・専業主婦)という回答がありました。世界的にも、日本のいろいろなおかずが詰まったお弁当は「BENTO」として注目されていますが、それを支えているのは家族のため、自分のために作っている女性たちの日々の努力と愛情。悩みつつも、お弁当に工夫をこらす健闘ぶりが印象に残る調査となりました。

アンケート概要

● 調査対象：オレンジページメンバーズ・国内在住の成人女性（有効回答数 920 人）

● 調査方法：インターネット調査 ● 調査期間：2019 年 2 月 22 日～2 月 27 日

● 「オレンジページ暮らし予報」について

読者モニター「オレンジページメンバーズ」には、さまざまな暮らし情報・暮らし体験によってはぐくまれた“暮らしの目利き”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<次の暮らし>を読み解いていくのが「オレンジページ暮らし予報」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。

● 『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 34 周年を迎える生活情報誌。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=325,088 部（2018 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