

## 夫婦の料理シェア、若い世代ほど当たり前

### コロナ禍で、「ランチのワンオペ」問題が妻の負担に！

#### 料理をシェアしている夫婦は「仲が良い」94.5%

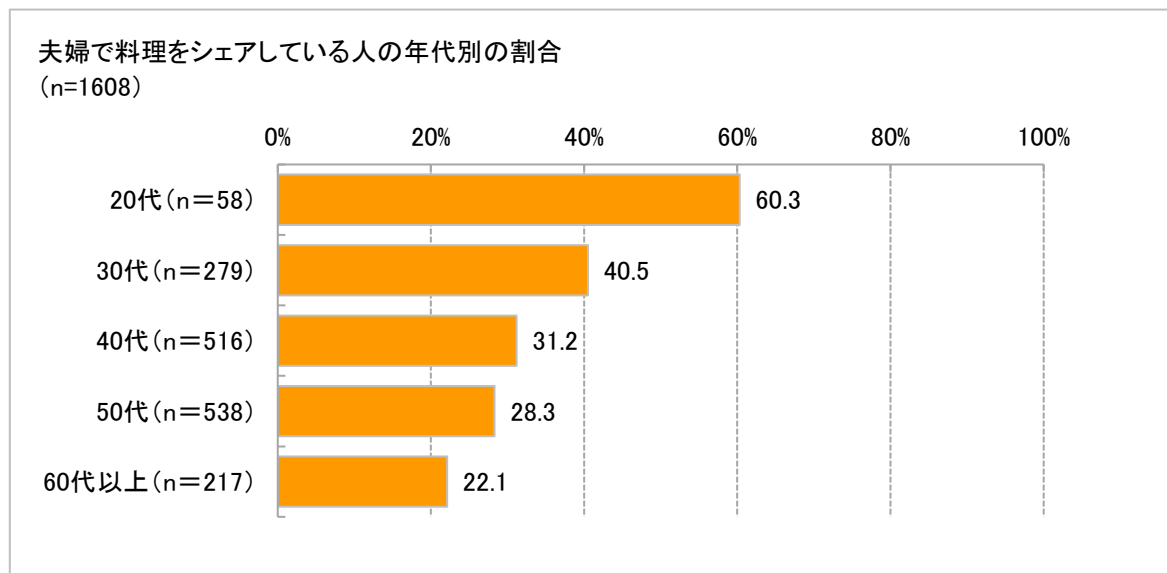
「オレンジページくらし予報」では、11月22日の「いい夫婦の日」にちなみ、国内在住の20歳以上の既婚女性を対象に「夫婦の料理シェア」について調査しました。料理といえば、家事のなかでもとくに手間と時間のかかる作業。まだまだ妻が料理している割合が高い現状の一方、夫婦で料理を分担する割合に大きな世代間格差があることや、料理の分担が夫婦仲に大きな影響を与えている実態が明らかになりました。

#### 【ダイジェスト】

**夫婦の料理シェア率は20代60.3%、40代31.2%で、世代間の差が大！**

**コロナ禍の影響で、「ランチのワンオペ」問題が妻の負担に**

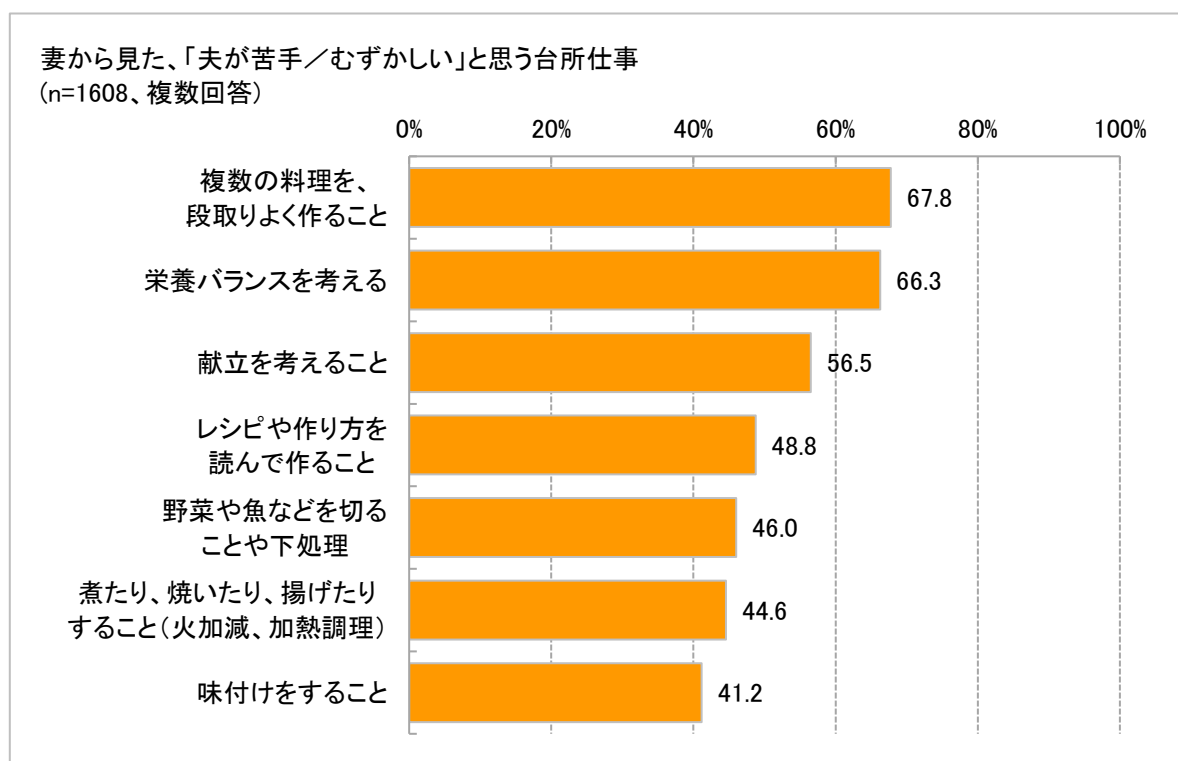
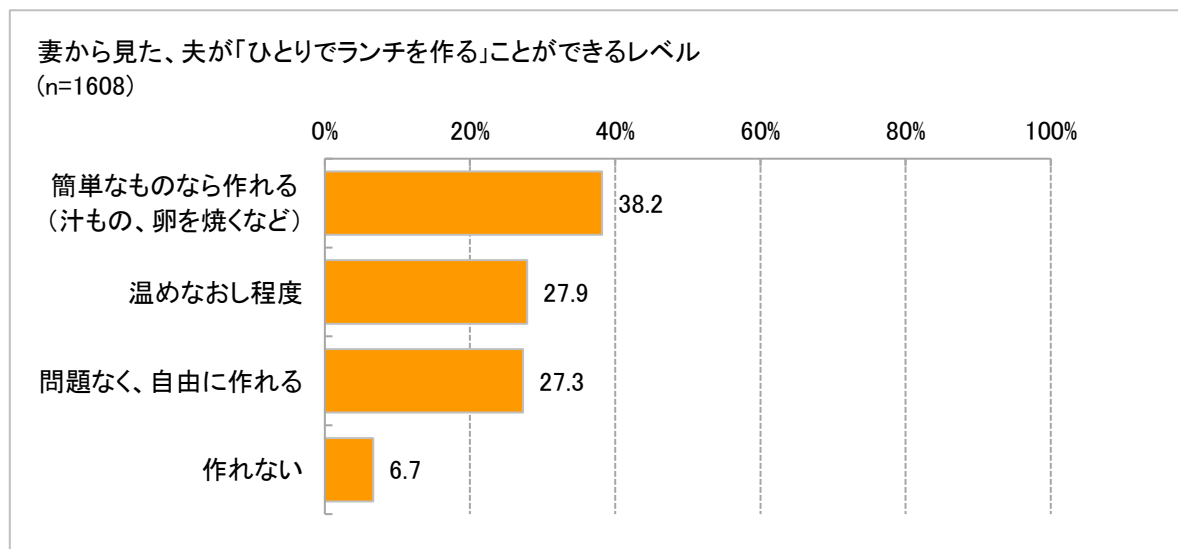
**料理をシェアしている夫婦は、「夫婦仲がよい」94.5%**



**夫婦の料理シェア率は20代60.3%、40代31.2%で、世代間の差が大！**

近年、働く女性の増加や妻の重い家事負担が議論されるようになり、テレビドラマやCMでも、夫婦で並んで料理するシーンをよく見かけるようになりました。しかし現実とはいうと、「夫婦で料理を分担している」と

答えた割合は、全世代平均で 31.7%どまり。まだまだ料理は妻が担当している家庭が主流のようです。そのいっぽうで、世代別に見ると20代の60.3%、30代の40.5%は夫婦で料理を分担していることも判明。40代の31.2%、50代の28.3%と比べ約30ポイントも多く、世代間でかなりの差があることがわかります。20～30代は1993年以降の「家庭科必修世代」にあたるため、料理するのが「当たり前」という感覚が根づいているのかもしれませんが。彼らのような若い世代がどんどん社会に出ていけば、いずれ全世代で夫婦の料理シェアが当たり前のことになるかも、と期待が持てる結果でした。

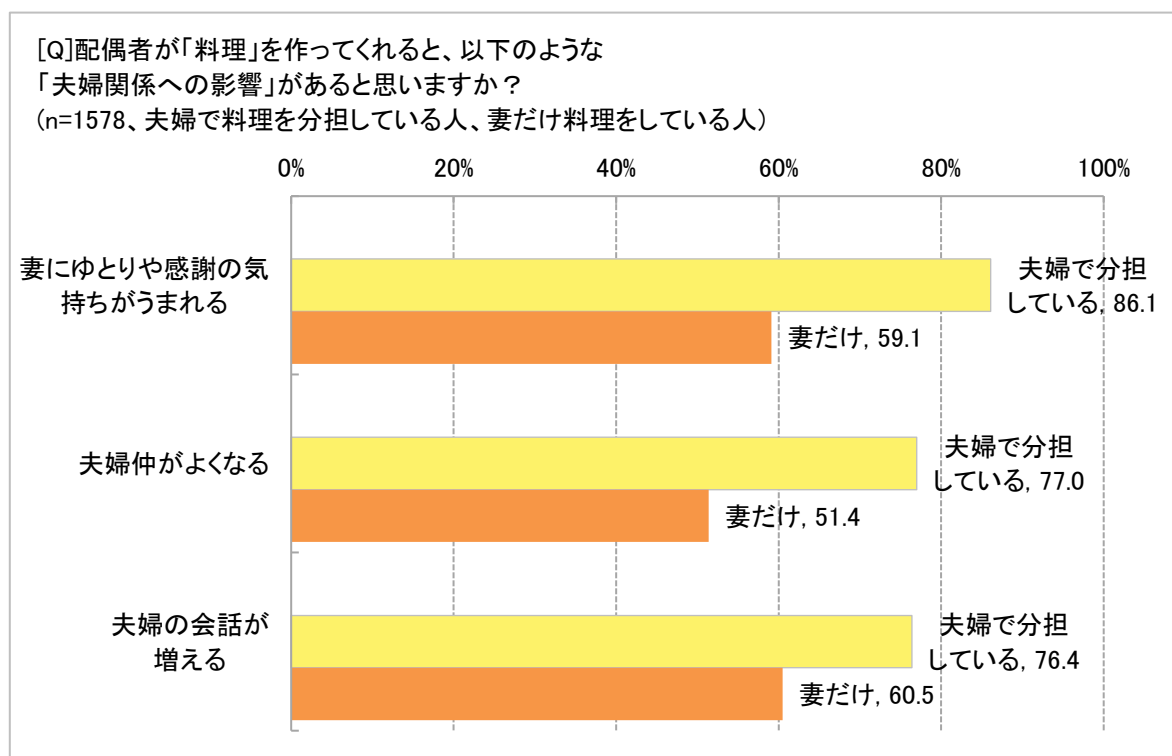
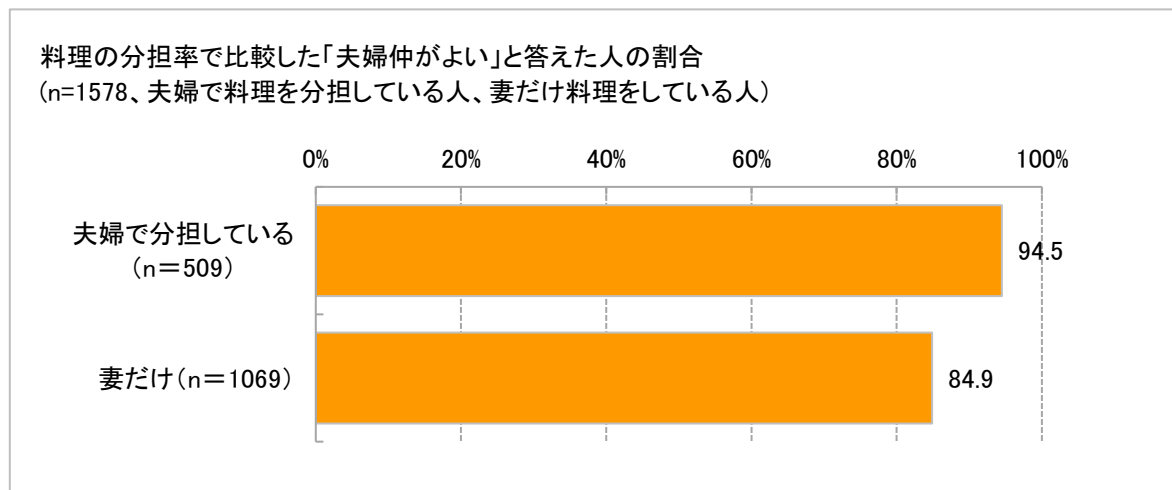


### コロナ禍の影響で、「ランチのワンオペ」問題が妻の負担に

在宅勤務やステイホームが推奨されたこともあり、夫が家で昼食をとる回数が増えた家庭も少なくありません。ところが、夫がランチを「自由に作れる」のは 27.3%どまり。「簡単なものなら作れる」38.2%、「温めな

おし程度」27.9%と、作れないこともなさそうですが、自由回答には、ランチのワンオペに悩む妻の声が多数寄せられています。「夫婦ともテレワークなのにランチは私が作るので、昼休みになりません」(50代・フルタイム)、「料理の負担が増えた。せめてランチは自分で作って！」(30代・専業主婦)のように、夫の「ひとりでランチ作れない問題」は、Withコロナ時代の新たな課題と言えそうです。夫が苦手な台所仕事を探っていくと、「複数の料理を段取りよく作る」67.8%、「材料を切ることや下処理」46.0%、「煮たり焼いたり揚げたりすること」44.6%などがあり、技術的にすべての工程をひとりで進めるのが難しい現実も見えてきました。

そのいっぽう、ゆでるだけでOKの麺類や、具材に悩まないひと皿料理、「レトルトハンバーグのせろこモコ丼」(30代・フルタイム)のようにレトルトを活用したメニューなど、できる範囲で料理をしている男性も。また、夫に料理をしてもらっている人が実践していることとしては、「下ごしらえは私がして、夫には炒めることだけお願いしています」(40代・フルタイム)のように夫の苦手な作業をサポートする、「やり方に文句は言わず、必ずおいしいと声をかける」(多数)などが目立ちました。分担を増やすには、いきなり多くを求めず、サポート&ほめる作戦でやる気を引き出すことが有効のようです。



## 料理をシェアしている夫婦は、「夫婦仲がよい」94.5%

料理の分担が夫婦仲に与える影響を調べみると、料理を分担している夫婦は 94.5%が「夫婦仲がよい」と回答。妻だけが料理をしている夫婦に比べ、約 10%も高いことが判明しました。ほかに、配偶者が料理を作ってくると「ゆとりや感謝の気持ちが生まれる」という割合も、料理を分担している夫婦は 86.1%で、妻だけが料理している夫婦より約 25%以上も高い結果に。「夫が料理を作ったときは、おいしいと感謝の気持ちを伝えていきます。夫も私の料理をおいしいね、ごちそうさまと言ってくれるようになりました」(30代・パート)、「私の体調が悪い時に料理をしてくれるのが、本当に助かります」(50代・パート)、「テレワークの時に昼食作りをお願いしたら、料理の大変さをわかってくれるようになりました」(40代・パート) など、料理の分担が夫婦関係にポジティブな影響を与えていることがわかります。

今回の調査で、手間も時間もかかる料理を分担することは、単に負担を軽減するだけでなく、心にゆとりが生まれ、夫婦の会話を増やすきっかけになることがわかりました。ニューノーマルな暮らしが求められる昨今、家で過ごす時間は今後とも多くなると予想されます。これまで以上にパートナーへの理解や思いやりの気持ちが必要となることから、料理シェアはますます重要な夫婦のコミュニケーション手段となると言えるでしょう。

### 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 20 歳以上の既婚女性(有効回答数 1608 人)
- 調査方法:インターネット調査
- 調査期間:2020 年 8 月 26 日～30 日

### ●「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。

### ●『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=318,679 部(2019 年印刷証明書付発行部数)。

### 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