

女性の82.1%が家事の8割を担当、「家事時間は3時間以上」57.0%

家事がラクになると一番<いいこと>は「自分の時間が増えた」47.0%

「自分の時間」に飲むお酒1位は「ビール、ビール類」67.6%

「オレンジページ暮らし予報」は、今回女性の家事の実態と、家事をする意識について調査しました。その結果、82.1%の女性が家事の8割以上を担当していることや、一日の家事時間は平日・休日ともに「3時間以上」が最多と、それほど変わらないことなどがわかりました。さらにさまざまな自由回答からは、忙しい毎日を知恵と工夫で乗り切る、元気で多忙な現代女性の一面が垣間見られました。

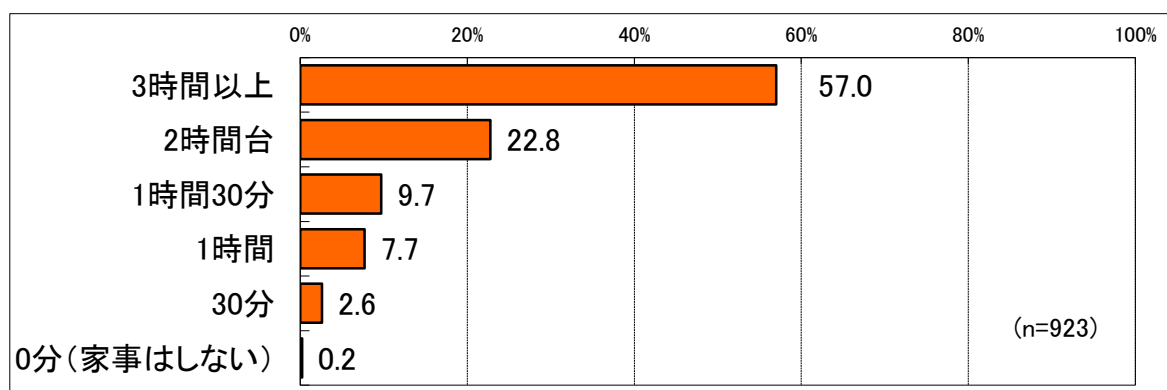
【ダイジェスト】

女性の82.1%が家事の8割を担当、「家事にかかる時間は3時間以上」が57.0%で1位

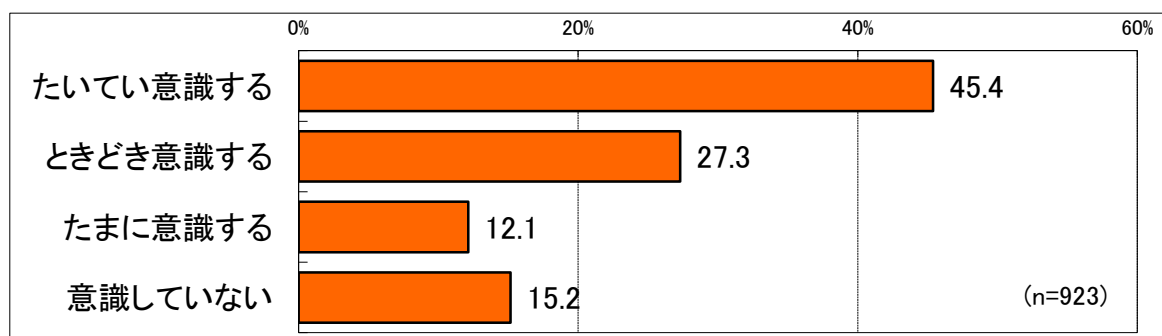
家事がラクになると一番<いいこと>は「自分の時間が増えたこと」47.0%

自分のリラックス&リフレッシュに飲むお酒1位は「ビール、ビール類」67.6%

Q あなたが平日に家事をする時間はおよそどのくらいですか？買い物、料理、洗濯、掃除などの合計でお答えください。



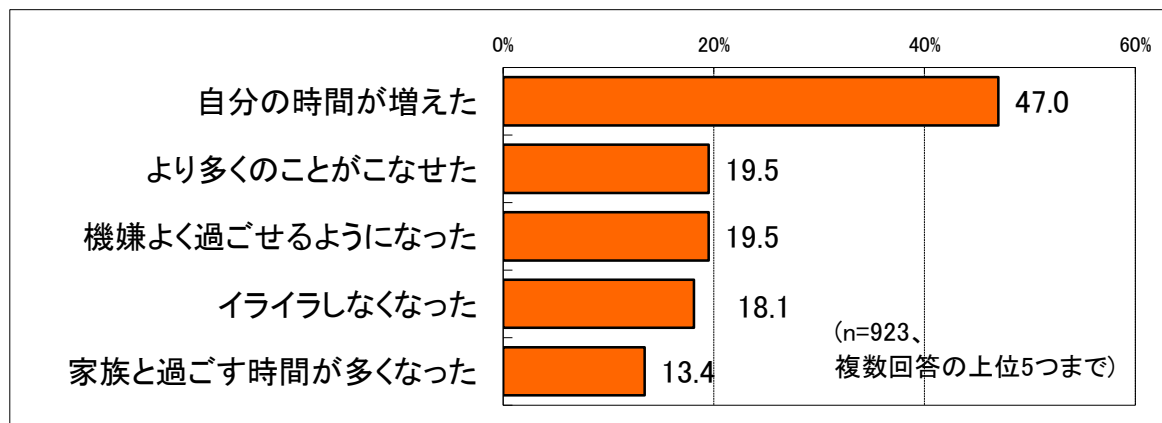
Q 家事をするときに「何時までに終わらせる」など、時間の目安／目標を意識していますか？



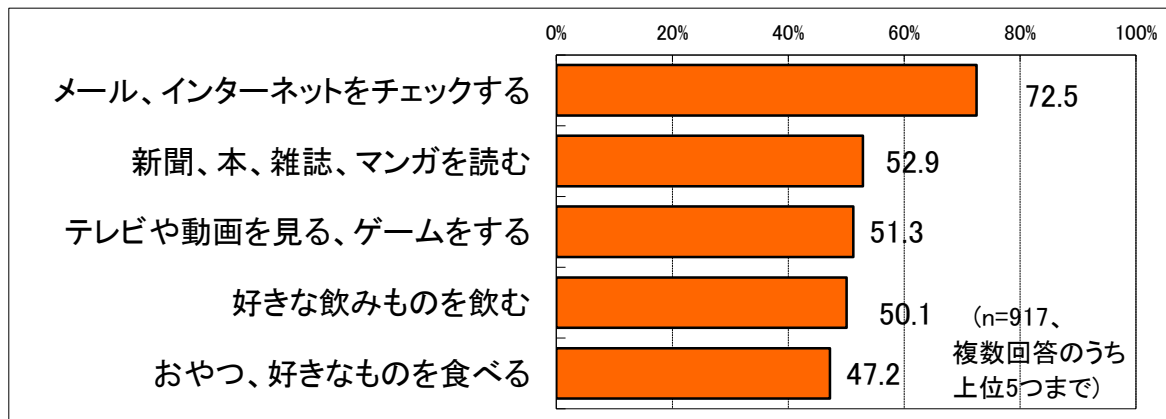
女性の82.1%が家事の8割を担当、「家事にかかる時間は3時間以上」が57.0%で1位

「あなたは現在“家事”を担当していますか？」という質問には「8割以上担当している」と答えた人が82.1%。かかる時間については「3時間以上」という回答が57.0%で、これは休日の場合（54.9%）でもほとんど変わりませんでした。そして、「家事をするときに“何時までに終わらせる”など、時間の目安／目標を意識していますか？」という問いには「たいてい」「ときどき」を合わせて72.7%が「意識する」と答えています。これは、とりもなおさず「家事はなるべく効率よく終わらせ、1日の時間を有効に使いたい」という意識の表れだと言えます。「家事をラクにするためにあなたが工夫していることは？」という自由回答の質問にもさまざまな答えが多く寄せられました。「朝チラシを見て献立をいくつも考える。店で品物の値段を見て考えた献立の中から作るものを決定。特売品は即買いなので、買い物は速く済む」（40代・パート）、「朝のランニング中に一日のメニューと下ごしらえの手順を考えておく」（30代・パート）、「料理中、洗えるものは洗っておく」（30代・専業主婦）、「洗濯物はたたみながら取り込む」（50代・専業主婦）など、毎日の作業から編み出した工夫が目立ちます。その一方、「時間がなかったり、疲れているときは売っているお惣菜に頼る」（40代・パート）、「主人の得意料理をおねだりして作ってもらう」（50代・自営業）、「洗濯はママ担当、取り込んだり、しまうのは娘たち担当」（40代・専業主婦）など、すべて自分でやろうと無理に気張らずモノやヒトには頼って、「家事と自分をラクに」する、という意見も目立っていました。

Q 家事でラクした分の<いいこと>として、どんなことがありますか？



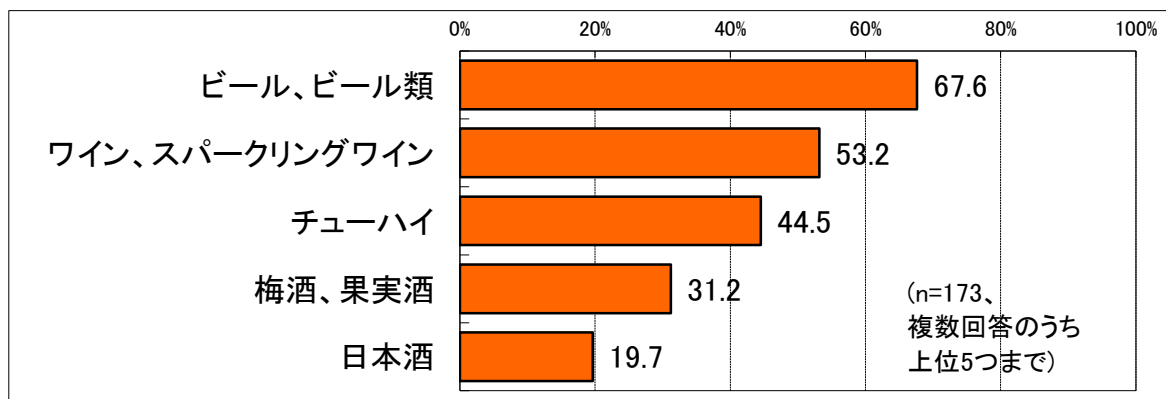
Q 自分のために使える自由時間に、どんなことをしていますか？



家事がラクになると一番<いいこと>は「自分の時間が増えたこと」47.0%

いろいろ工夫して短縮し、家事にかかる時間が短くなって一番<いいこと>は「自分の時間が増えた」が 47.0%で、2位の「より多くのことがこなせた」などの 19.5%を大きく引き離してダントツの1位でした。ほかには「機嫌よくすごせるようになった」19.5%、「イライラしなくなった」18.1%など、メンタル面での<いいこと>も。自分の好きなことをできる時間を持つことで、不機嫌もイライラも解消しているようです。では、家事をラクにして増えた「自分の時間」で何をしているのでしょうか。傾向は大きく2種類に分けられます。一つは1位の「メール、インターネットをチェック」72.5%に代表される「情報収集」、もうひとつは「好きな飲み物を飲む」50.1%などの「飲む・食べることを楽しむ」こと。やはり、「好きなことをして好きなモノを飲み、食べる」時間は人間の暮らしに大きな潤いを与え、さらによく活動するためにとっても重要であることがわかります。

Q 自宅でリラックス&リフレッシュしたいときに飲むお酒はどんなものですか？



自分のリラックス&リフレッシュに飲むお酒 1位は「ビール、ビール類」67.6%

「自宅で“リラックス&リフレッシュしたい”時に飲むのは1位「コーヒー・カフェオレなど」78.1%、2位「紅茶、ミルクティーなど」47.0%、3位「緑茶、ほうじ茶など」40.7%と続きますが4位に「お酒」が 18.3%でランクイン。その「お酒」と答えた人たちに「何を飲みますか？」と聞いたところ、「ビール・ビール類」という答えが 67.6%で1位になりました。また、「あなたが自宅で

昼間に軽いアルコール類を飲むとき、一番よく選ぶものは何ですか？」という質問でも「ビール」34.6%がトップ、次は「チューハイ」で21.9%でした。さらに、「<昼間にお酒を飲む>ときに、あなたが意識していることはありますか？」と聞くと「量を飲みすぎない」51.5%は当然として「アルコール分が低いものを選ぶ」21.5%が複数回答の4位に入っています。「自分のリフレッシュ&リラックス時に飲みたいもの＝ビール系の味で低アルコール」というのもコーヒーや紅茶に代わる選択肢のひとつとなる傾向もありそうです。

キリンビール株式会社（東京都・中野区）の「キリン のどごし オールライト」は糖質0、プリン体0、カロリーオフの“ゼロ・ゼロ・オフ”を世界で初めて実現した商品。さらにアルコール分が2.5%以上 3.5%未満とライトな味わいで、体への負担も少なく、ちょっとカロリーが高めの食事とも気兼ねなく合わせてリフレッシュできそうです。

※プリン体ゼロ：100ml 当たりプリン体 0.5mg 未満のものをプリン体 0 と表示

糖質ゼロ：栄養表示基準による カロリーオフ：栄養表示基準による

世界初：アルコール入りビールテイスト飲料において世界で初めて糖質0・プリン体0・カロリーオフを実現した商品(15年1月時点 キリンビール調べ)

Sponsored by キリンビール株式会社

アンケート概要

●調査対象：オレンジページくらし予報モニター会員・国内在住、20歳以上の女性

（有効回答数 944 人）

●調査方法：インターネット調査

●調査期間：2016年3月5日～3月9日

●「オレンジページくらし予報」について

オレンジページくらし予報とは、オレンジページ社のモニターのなかでもアクティブな会員1万人の声を集めたリサーチ・コミュニティです。当社のモニターには、〈一般女性よりも「食意識」「生活全般に対する意識」が高い〉という特徴があります。くらし予報では、20代後半から50代の生活者が感じていることを引き出します。食意識を軸に対象者を6つのタイプに分類し、調査、比較検討することも可能です。WEB上でのアンケート調査、キッチンスタジオ「オレンジページサロン」を利用した座談会など、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31周年を迎える生活情報誌。30代～40代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。発行部数＝336,755部（2015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

コトデザイン部 くらし予報担当

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

<http://www.kurashi.orangepage.jp/>

取材お申し込み

株式会社オレンジページ 広報室 遠藤

press@orangepage.co.jp Tel. 03-3436-8421