



"くらしの目利き"と語ろう、つくろう



## オレンジページと 『イマドキ家族の食事に関する共同研究』を実施

**液体のおかずの素やレトルト食品など“お助け食品”の利用は  
共働きママの時短支援だけでなく、ポジティブマインドも後押し!**

株式会社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では、毎年“共働き家族”に焦点をあてた調査を実施してきましたが、2018年度は家族の日常生活で欠かすことのできない「食事」に着目した研究を行いました。

食事といえば生活情報誌『オレンジページ』！「食」に関する多くの知見を持つオレンジページ「次のくらしデザイン部」とタッグを組み、「イマドキ家族の食事に関する共同研究」を実施いたしました。

共同研究では「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」の3つの調査を行っておりますが、今回はその中から共働きママの夕食事情についての主なトピックスを紹介します。

※以下、「共働きママ」は、自身及び夫がフルタイム勤務で働いている、長子が満1歳～小学校4年生のママを指します。

※比較対象として、専業主婦世帯も調査対象としております。

**イマドキの共働きママの夕食の実態や食事の支度意識から見てきたのは、共働きママがメニューや食材などを工夫しながらポジティブに料理に取り組む姿勢です。**

**食事の支度の負担が大きいからこそ、共働きママ・専業主婦ママともに“調理方法を簡便化したい”意識は高く、これは現代の共通の価値観と言えます。**

しかしながら、共働きママと専業主婦ママでは「平日の夕食メニュー」や「液体おかずの素」「レトルト食品」など“お助け食品”の利用に大きな違いがあり、また、共働きママがそれらの食品をポジティブな意識で活用している様子がデータから読み取れました。

**“お助け食品”の利用が、手間や時間の短縮だけでなく、イマドキの共働きママの料理へのポジティブな気持ちの後押しにもなっているようです。**

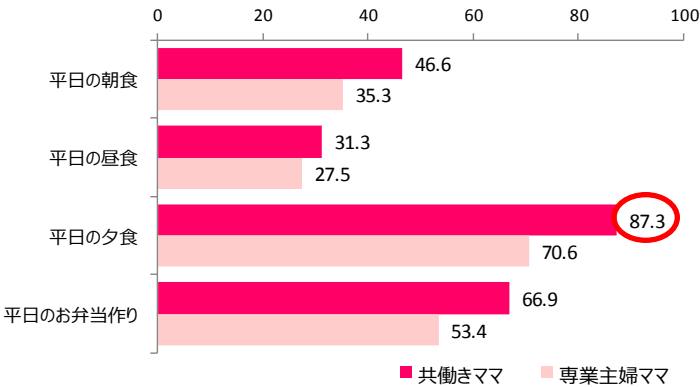
## 平日の夕食の支度 共働きママの大きい負担感 パパが早く帰宅すると負担感はやや軽減

ママたちが、家族の食事の支度についてどの程度負担に感じているかどうかを調べてみました。その結果、共働きママ・専業主婦ママともに「平日の夕食の支度」への負担感が大きいことが分かりました。特に共働きママでは、「平日の夕食の支度」に負担を感じている人が9割近くにのぼり、平日の夕食作りが大きなストレスになっている様子が伺えます。

夕食作りでの具体的な負担ポイントとしては、「メニューを考える」ことと「調理をする」ことが高く、同じくらいの負担感であることが分かりました。また、共働きママでは「買い物をする」ことへの負担感も大きくなっており、時間がない中で買い物時間を捻出することにも苦労があるようです。

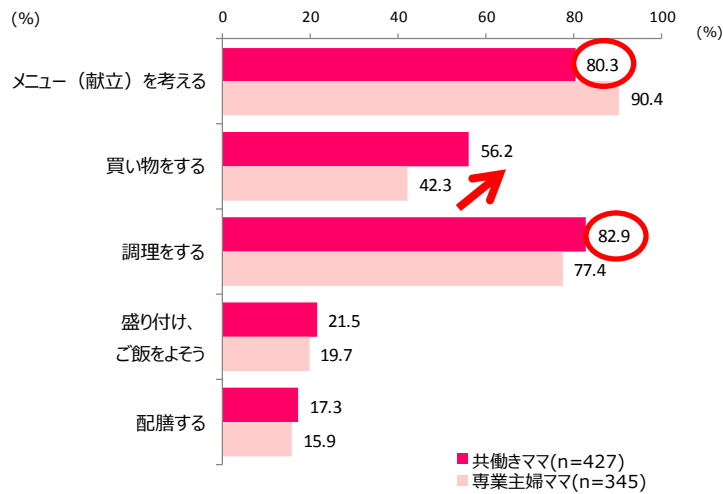
### ■「平日の家族の食事の支度」について 「かなり負担を感じている+やや負担を感じている」計

※各実施者ベース



### ■「平日の家族の夕食の支度」について どういったところに負担を感じているか

※負担を感じている人ベース

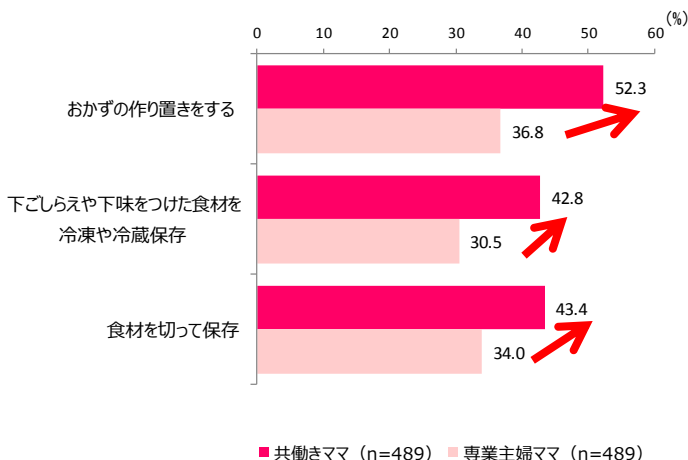


	平日の朝食実施者 n=	平日の昼食実施者 n=	平日の夕食実施者 n=	平日のお弁当作り実施者 n=
共働きママ	(461)	(268)	(489)	(284)
専業主婦ママ	(464)	(455)	(489)	(313)

平日の夕食の支度への負担感が大きい共働きママですが、「おかずの作り置き」をしたり、「下ごしらえや下味を付けた食材を冷蔵保存」したり、「食材を切って保存」するなどの工夫を定期的に取り入れている人が、専業主婦ママに比べて多いことが分かりました。少しでも平日の夕食の支度時間や負担を減らすための工夫を日頃から行っている様子が伺えます。

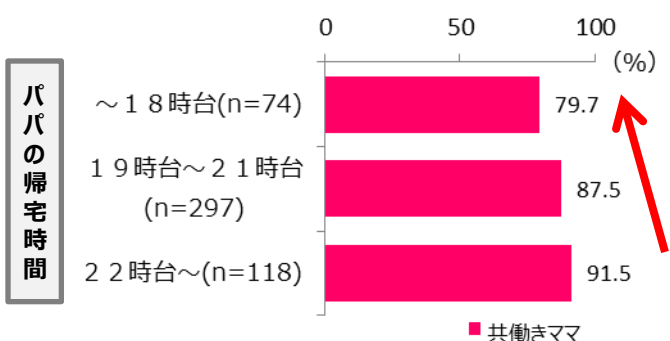
また、共働きママにおいて、パパの帰宅時間帯別の「平日の家族の夕食の支度の負担感」を見たところ、**パパの帰宅時間が早いほどママの負担感が少ない傾向にある**こともわかりました。

### ■「平日の夕食」について定期的に行っているもの



### ■共働きママの「平日の家族の夕食の支度負担感」 (パパの帰宅時間帯別)

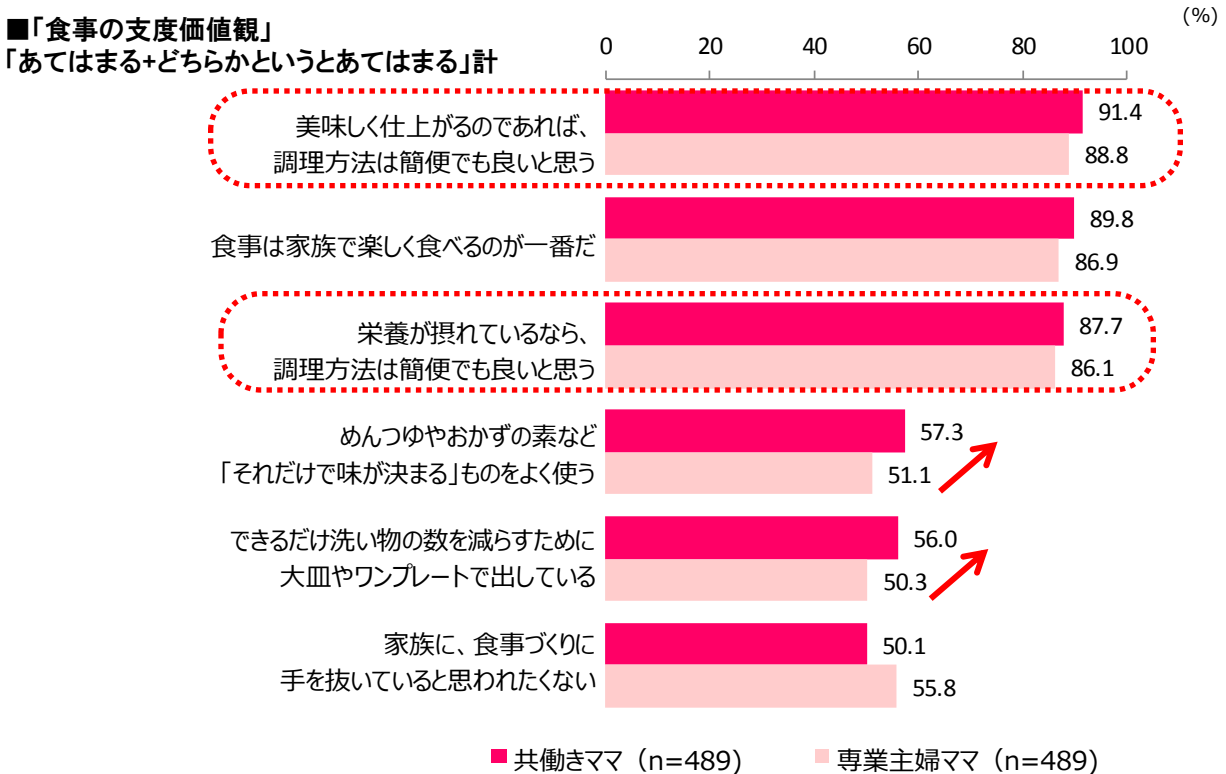
※「かなり負担を感じている+やや負担を感じている」計



## 「美味しければ調理方法は簡便でも良い」は ママ共通の価値観。 丼物・麺類は時間がないママの強い味方

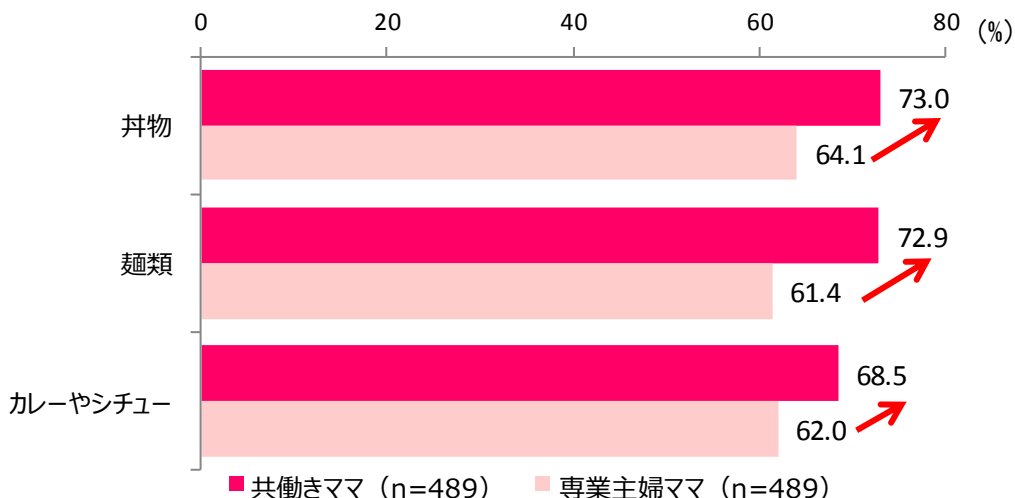
次にママたちの「食事の支度価値観」について調べてみました。「美味しく仕上がるのであれば、調理方法は簡便でも良いと思う」について、共働きママ・専業主婦ママ共に9割近くの方があてはまると回答し、トップの意識としてあがりました。また「栄養が摂れているなら、調理方法は簡便でも良いと思う」という意識も高い結果となりました。このことから「調理方法を簡便化したい」という思いは、働いている・働いていないに関わらず、ママたちにとって高いニーズのある事柄だということが分かります。

ただし、「めんつゆやおかずの素など『それだけで味が決まる』ものをよく使う」や「洗い物を減らすために大皿やワンプレートで出している」といった、簡便化につながる具体的な行動をしている割合は、平日の夕食の支度により大きな負担を感じている共働きママの方が高いようです。



また、共働きママたちは、夕食のメニューに「丼物」や「麺類」、「カレーやシチュー」などを、専業主婦ママより多く取り入れていることが分かりました。多くの品数を必要としないメニューや調理時間が短くなるメニューを取り入れることで、時間がない中での平日の夕食作りをうまくやりくりしている様子が伺えます。

### ■「平日の家族の夕食に出すメニュー」\_月2回以上の割合

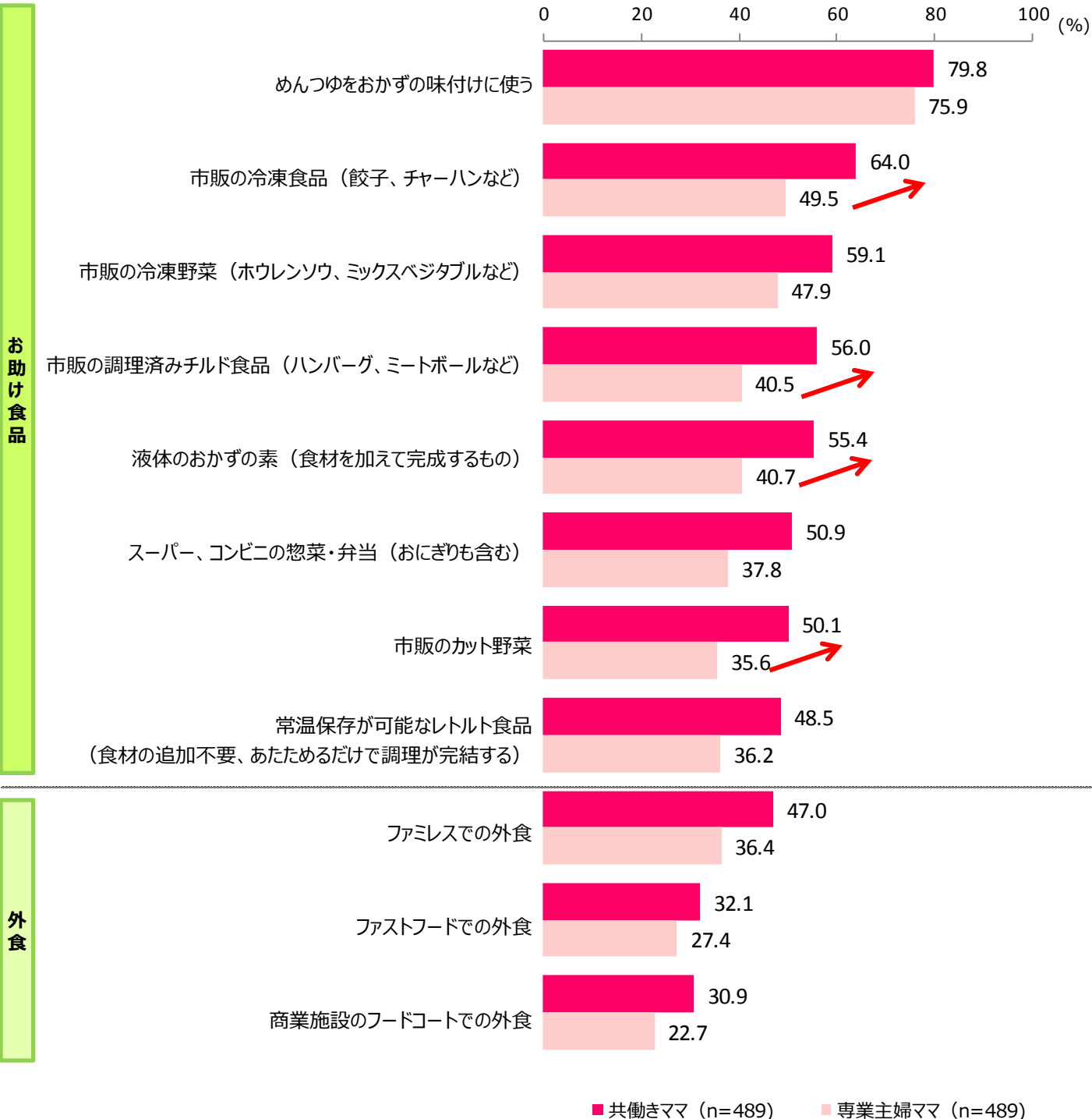


**冷凍食品やチルド食品、おかずの素、外食などを上手に活用し、平日の夕食を何とか乗り切る！**

ママの働き方に関わらず、簡便化へのニーズが高いことが分かりましたが、平日の家族の夕食に、冷凍食品やチルド食品、液体のおかずの素などの“お助け食品”を利用する割合は、共働きママが専業主婦ママよりいずれも高い結果となりました。特に「市販の冷凍食品」「市販の調理済みチルド食品」「液体のおかずの素」「市販のカット野菜」の利用は、共働きママで専業主婦ママより15pt程高い利用率となっています。

また、外食の利用についても、お助け食品ほどの差はないものの、平日の外食利用も共働きママのほうが高い結果となりました。

■「平日の家族の夕食」に利用する頻度\_月1回以上利用計



お助け食品

外食

**お助け食品の利用者のほうが“料理好き”！  
お助け食品の活用は、時短に繋がるだけではなく、  
ママたちのポジティブマインドも後押し**

次に、共働きママの中でおかずの素などの“お助け食品”を平日の家族の夕食として月1回以上利用している人と、月1回未満の利用又は非利用の人で、料理好き度を比較してみたところ、“お助け食品”をよく利用している人の方が「料理が好き」と答える割合が高い傾向にあることがわかりました。時間をかけずに手軽に料理が出来るような食品の活用によって、料理へのポジティブな気持ちが後押しされていると考えられます。

実際の夕食の画像を見ても、メニューの一部にお助け食品を取り入れている共働きママの食卓の様子が垣間見えました。

おかずの素やレトルト食品などの“お助け食品”は、共働きママたちにとって心強い「相棒」と呼べる存在なのかもしれません。

■「料理が好き」と回答した共働きママの割合（お助け食品月1回以上利用/ 月1回未満利用+非利用別）

※月1以上利用者＝「平日の家族の夕食」に該当商品を月1回以上利用

※月1未満利用者+非利用者＝「平日の家族の夕食」に該当商品の利用が月1回未満と非利用

0 10 20 30 40 50 60 70 (%)



■共働きママの実際の夕食の食卓写真(抜粋)

共働きママ/長子1歳(32歳)



子供の酢豚 (レトルト)

共働きママ/長子6歳(37歳)



ポテト (冷凍食品)

共働きママ/長子7歳(43歳)



買ってきたピザ

# イマドキファミリー研究プロジェクト×次のくらしデザイン部 「イマドキ家族の食事に関する共同研究」概要

## 【1】夕食の実態と支度に関する調査

### 1. 調査方法

クローズドモニターによるウェブアンケート調査  
\*スクリーニング・本調査一体式調査

### 2. 調査対象

《共通条件》

25～49歳の子供がいる女性

\*一都三県かつ、東京40km圏内居住者

\*満1歳～小学校4年生以下の長子がいる人

\*夫婦と子どもだけの同居世帯である人

\*パパは週5日以上かつ週35時間以上就労者（フルタイム勤務）

\*ママは週5日以上かつ週30時間以上就労者（フルタイム勤務・時短制度利用者可）、または、専業主婦

\*平日に週3回以上、夕食の支度（自炊）をする人

### 3. 調査対象地域

\*東京駅を中心として半径40km圏内の一都三県の市区町村が対象

- 「40km圏に全てが入っていない市町村」については40km圏への掛かり具合や、都心へのアクセスを考慮し選定

### 4. 調査日

2018年6月8日（金）～2018年6月14日（木）

### 5. 有効分析数

	子供（長子）の年齢									計
	1歳	2歳	年少 3歳	年中 4歳	年長 5歳	小1 6歳	小2 7歳	小3 8歳	小4 9歳	
共働きママ	56	54	54	55	57	54	54	53	52	489
専業主婦ママ	53	55	54	54	54	54	54	55	56	489
										978

## 【2】夕食の食卓写真分析

### 1. 調査方法

『【1】夕食の実態と支度に関する調査』の回答者978名の中から97名の協力が得られ、251枚（食卓画像）をモニター自身でアップロードしてもらい回収

\*1名につき最低1日、最高3日の食卓を提出

\*メニュー／支度時間／コメントも同時聴取

### 2. 調査対象

### 3. 調査対象地域

『【1】夕食の実態と支度に関する調査』と同じ

### 4. 調査日

2018年6月18日(月)～7月2日(月)

### 5. 有効分析数（夕食の食卓画像数）

	子供（長子）の年齢									計
	1歳	2歳	年少 3歳	年中 4歳	年長 5歳	小1 6歳	小2 7歳	小3 8歳	小4 9歳	
共働きママ	14	7	19	21	15	18	7	7	7	115
専業主婦ママ	23	19	3	10	12	14	16	13	26	136
										251

# イマドキファミリー研究プロジェクト×次のくらしデザイン部 「イマドキ家族の食事に関する共同研究」概要

## [3] 朝食・夕食の9日間の写真日記調査

### 1. 調査方法

MROC (オンライン日記調査)

\*調査用のWEB上のコミュニティを利用し、共働きママ/専業主婦ママごとに9日間の写真日記をつけてもらう

\*アンケートもWEB上のコミュニティにアップし、回答してもらう

### 2. 調査対象

25～49歳の既婚男女/長子小学校4年生以下/夫婦同居であること、かつ親同居なし  
平日週3以上朝食・夕食の支度をする人

### 3. 調査対象地域

東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県

### 4. 調査日

WEB上のコミュニティでの調査期間 : 2018年9月1日(土)～9月14日(金)

写真日記調査の期間 : 2018年9月1日(土)～9月9日(日)

### 5. 有効サンプル数

	子供(長子)の年齢		計
	未就学	小学生	
共働きママ	7	4	11
専業主婦ママ	6	8	14
			25

## 「イマドキファミリー研究プロジェクト」について



イマドキの子育て家族が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、定期的な調査などを通じて研究しています。イマドキファミリーの実態・インサイトを捉え、企業と家族の最適なコミュニケーションを発見・創造するプロジェクトです。

当社の情報発信サイト「恵比寿発、」では、本プロジェクトのメンバーが、さまざまな研究データをもとに、イマドキ家族の実態を定期的に発信しています。ぜひご覧ください。

「恵比寿発、」 <https://ebisu-hatsu.com/>

「イマファミ通信」 <https://ebisu-hatsu.com/report/imafami/> ※「恵比寿発、」内

"くらしの目利き"と語ろう、つくろう

## 「次のくらしデザイン部」について



失敗なく作れるレシピ情報が支持されている生活情報誌『オレンジページ』の読者モニター「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、みなさんのくらしが豊かになるヒントや、<次のくらし>を読み解く活動をしています。