

**家族とのおうち時間増加とともに、主婦の「料理」負担も増加モードへ  
日々の献立に悩みつつも、「料理」をコミュニケーションワークとして活用  
～ 外出自粛緩和後の食スタイルも“家族ファースト”、一緒に行きたい飲食店は「寿司」～**

湯まわり設備メーカーの(株)ノーリツ(本社:神戸市、代表取締役社長:國井総一郎、資本金:201億円、東証一部上場)は、臨時休校措置や緊急事態宣言によって増加した在宅時間での料理行動の変化を把握するため、小学生から高校生の子供を持つ主婦 723名(東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県在住の20代から50代女性)を対象に、「外出自粛期間中の料理実態」に関する調査を実施しました。

～ 調査結果から導き出される料理スタイルの変化 ～

外出自粛要請以降、家族と一緒に自宅で過ごす「おうち時間」が大きく膨らみ、主婦の負担は育児や買い物を抜いて「料理」がトップとなり、料理時間だけで1日“30分から1時間位”の負担増加へ。

厳しい状況の中でも、「家族が料理を手伝ってくれた」などのほっこりする経験をしながら、「家族が意外に料理を楽しんでいる」といった、今まで気づかなかった新たな一面を発見している。

長引く「おうちごはん」を続ける上での最大の悩みは「献立作り」。“手順や後片付けが楽”“単品でも食材多め”などの視点で計画的にメニューを考える一方で、“家族と一緒に作れること”を想定したメニューも取り入れており、料理をルーティンワークではなくコミュニケーションワークとして活用する、主婦ならではの工夫も。

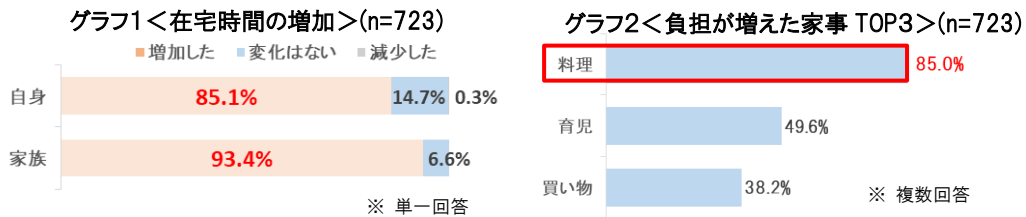
自粛期間中に養った“規則正しい食習慣”“経済的で計画性のある食事作り”のスタイルは、自粛明けでも続けていきたいと思う一方、自粛緩和後はやはり「家族で好きな飲食店に出かけたい」と強く希望している。

■ **生活スタイルの変化**

～家族でのおうち時間が長びく中、ストレス増加の家事 No.1は「料理」～

3月の臨時休校措置、4月の緊急事態宣言と外出自粛要請期間が長期化する中で、8割以上の主婦が自身の「在宅時間が増加」と回答。また、子供や夫などの「家族の在宅時間が増加した」と回答する主婦は9割強に達している。(グラフ1)

外出自粛期間中に負担が増えたと感じる家事TOP3は、1位「料理」、2位「育児」、3位「買い物」。8割以上の主婦が「料理」の負担増加を感じ、大きなストレスとなっている様子がうかがえる。(グラフ2)



■ **料理スタイルの変化**

～負担を感じる反面、嬉しい出来事や新しい発見も。さらに食生活も改善傾向に～

「料理時間が増えた」と9割の主婦が感じており、増加時間は「45分～1時間未満」と「30分～45分未満」で半数以上を占めている。(グラフ3)(P4参考グラフ1)

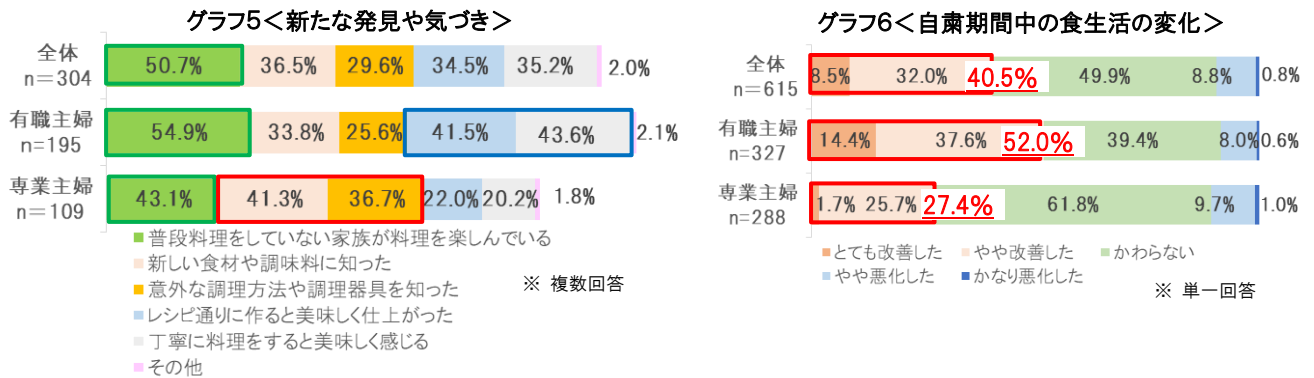
料理への負担を感じながらも、半数以上の主婦は「料理を手伝ってくれた(62.3%)」、「食事をほめてくれた(36.0%)」、「一緒に食事をする機会が増えた(34.0%)」などの嬉しい瞬間やほっこりする瞬間を経験している。(グラフ4)(P4参考グラフ2)

さらに半数近くの主婦が、料理を通してこれまで経験していなかった新たな発見や気づきを経験しており、夫や子供など「普段料理をしていない家族が料理を楽しんでいる(50.7%)」といった家族の嬉しい一面が最も多い結果に。(グラフ4、グラフ5)



自分自身への気づきとして、有職主婦は「丁寧に作ると美味しくできる(43.6%)」、「レシピ通りに作ると美味しく仕上がる(41.5%)」などを挙げており、専業主婦は「新しい食材や調理方法を発見(41.3%)」、「意外な調理方法や器具の使い方(36.7%)」などを挙げている。(グラフ5)

また、「決まった時間に食事をとる(55.4%)」、「1日3食きちんと食べるようになった(55.0%)」、「栄養バランスを考えたメニューが増えた(50.2%)」などを理由に、全体の4割の主婦が自粛期間中に「食生活が改善された」と感じており、その傾向は専業主婦よりも有職主婦の方が多い結果に。(グラフ6) (P4参考データ3)



## ■ メニュースタイルの変化

～献立作りに悩む主婦にとって手順が楽、食材多めはテッパン条件。

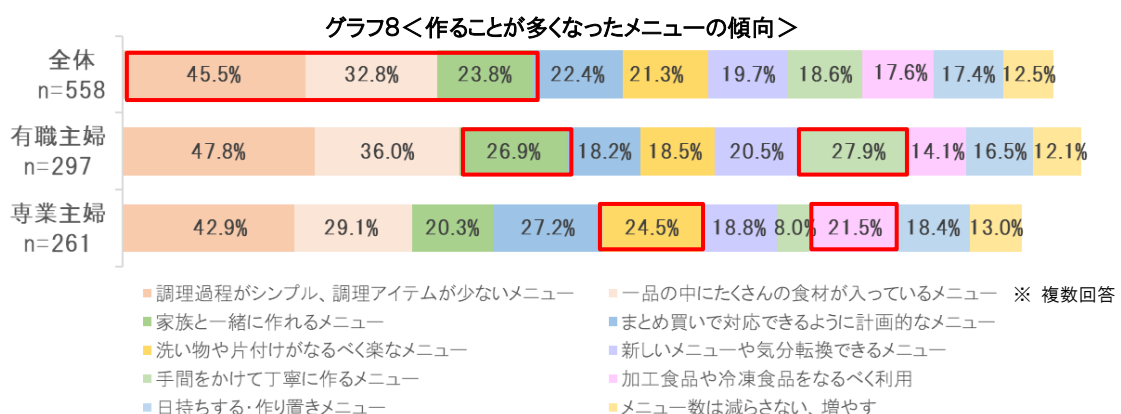
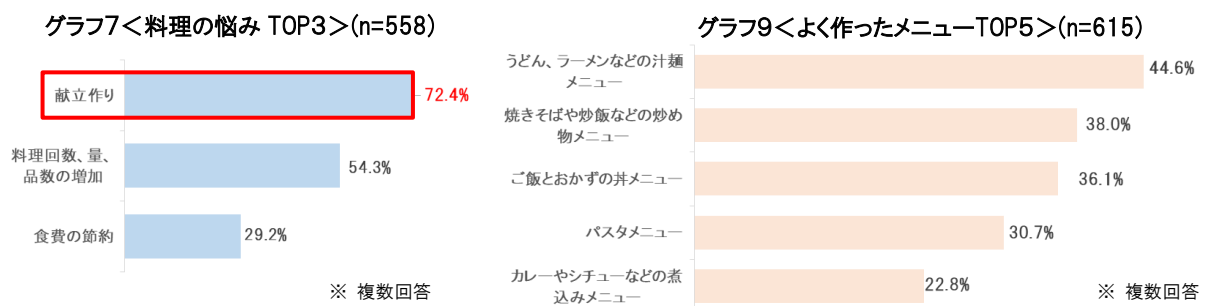
料理は家事だけに留まらず、家族間でのコミュニケーションとしての一面も～

自粛期間中の料理のお悩みTOP3は「献立作り」「料理の回数やメニュー数の増加」「食費の節約」。特に、料理回数の増加に伴う「献立作り」への悩みが集中している。(グラフ7)

献立を考える時には、「調理過程がシンプル・調理アイテムが少ない(45.5%)」、「一品の中にたくさんの食材が入っている(32.8%)」、「家族と一緒に作れる(23.8%)」などをポイントにメニューを決めているケースが多い。(グラフ8)

特に、専業主婦は「洗い物や片付けが楽(24.5%)」、「加工食品や冷凍食品をなるべく利用(21.5%)」のポイントも重視する傾向に。一方、有職主婦は手順が楽なメニューを選びながらも、「あえて手間や時間がかかるメニュー(27.9%)」、「家族と一緒に作れるメニュー(26.9%)」も優先している様子がうかがえる。(グラフ8)

メニューとして登場回数が多かったのは、1位「うどん、ラーメンなどの汁麺」、2位「焼きそばや炒飯などの炒め物メニュー」、3位「ご飯とおかずが一緒になった丼」、4位「パスタ」、5位「カレーやシチューの煮込みメニュー」。(グラフ9)



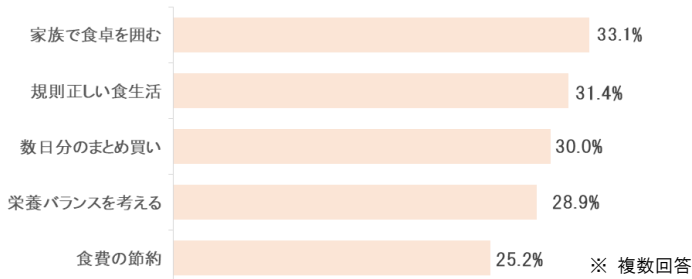
## ■ 外出自粛生活で培われた食習慣

～おうちごはんのテーマは“家族一緒・規則正しい・計画性”。外食でも“家族ファースト”傾向に。

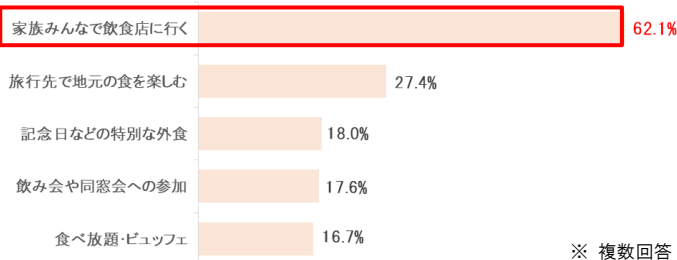
外出自粛の緩和後も続けていきたい食習慣は、「家族で食卓を囲む(33.1%)」、「規則正しい食生活(31.4%)」、「栄養バランスを考えた献立(28.9%)」など、“豊かな食卓を作るための習慣”とともに、それを維持していくために必要な「数日分のまとめ買い(30.0%)」、「食費の節約(25.2%)」などの“計画性”を挙げている。(グラフ 10)

外出自粛緩和後の食事の希望に関しては、「家族みんなで飲食店に行く(62.1%)」ことを希望している主婦が圧倒的に多く、外出自粛期間中に定着した“家族ファースト”の食事スタイルが強く反映されている傾向に。(グラフ 11) その際に食べたい外食メニューのトップ5は、1位「寿司」、2位「焼肉」、3位「ラーメン」、4位「イタリアン」、5位「中華料理」。(グラフ 12)

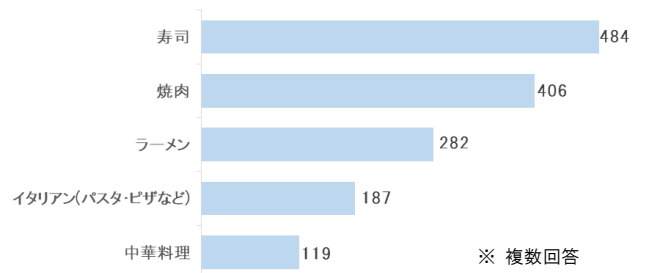
グラフ 10<外出自粛緩和後も続けたい食習慣 TOP5>(n=723)



グラフ 11<外出自粛緩和後に希望する食事スタイル TOP5>(n=723)



グラフ 12<外出自粛緩和後に家族で食べたいメニューTOP5>(n=723)



ノーリツが運営する「毎日グリル部」とは



前述の「外出自粛期間中の料理実態」調査では、献立作りや料理回数が増えたことに対して悩んでいる主婦の実態が明らかとなりました。

ノーリツでは、家庭の料理を支える人々をサポートし、料理の楽しさを新発見していただけるように、プロの料理研究家が発信するレシピや情報を検索できる公式サイト『毎日グリル部』を運営しています。『毎日グリル部』では、“料理大好き”“アイデアレシピ大好き”“時短調理大好き”“グリル料理大好き”な方々が集まり、レシピを共有する部活動を行っており、現在 766 人が活動しています。

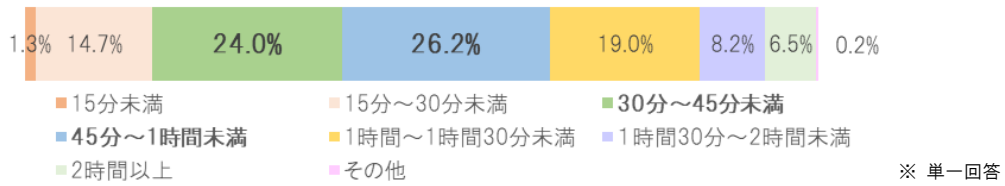
2020年5月には新たに公式 LINE アカウントを開設し、“栄養”“作り置き”などのキーワードでの検索機能を拡充するなど、ますます身近に便利に使用していただけるようになりました。

今後もノーリツは、ビルトインコンロ機器や料理にまつわるサービスの提供を通じて、お客様が在宅料理を楽しく、楽に、スマートにお過ごしいただけるようサポートしてまいります。

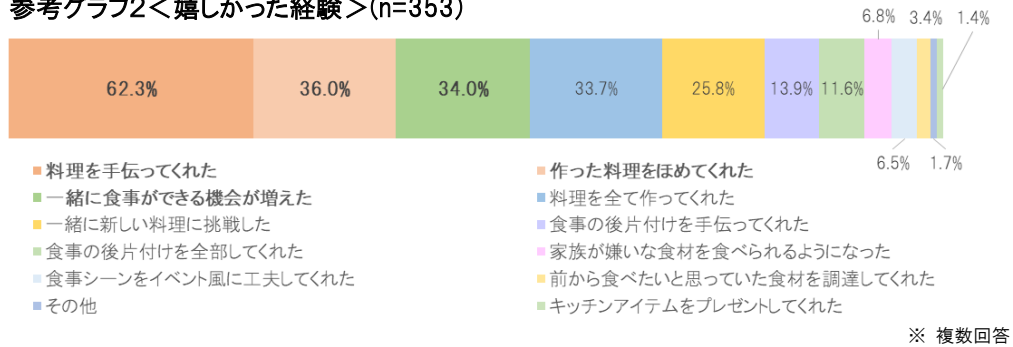
「毎日グリル部」公式サイト <https://www.mainichigrillbu.com/>

## 「外出自粛期間中の料理実態」調査の参考データ

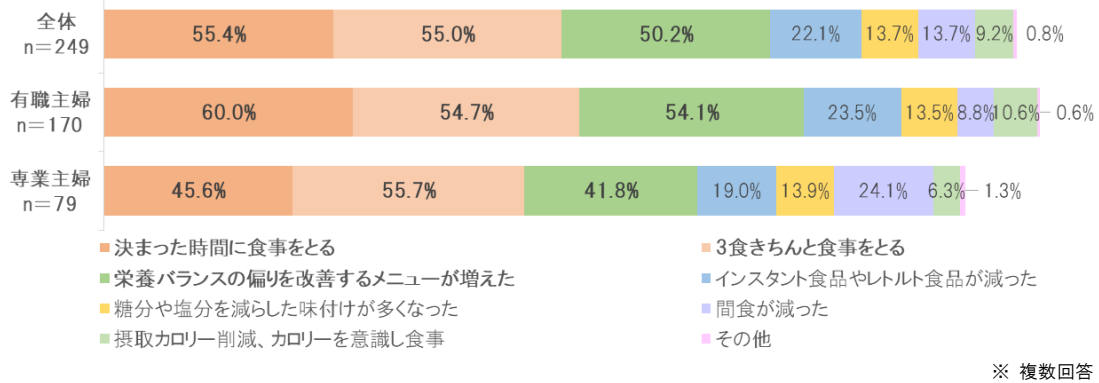
参考グラフ1＜増加した一日の料理時間＞(n=558)



参考グラフ2＜嬉しかった経験＞(n=353)



参考グラフ3＜食生活の改善の具体的な内容＞(n=558)



### 調査の実施概要

- 調査時期 : 2020年5月25日(月)～5月31日(日)
- 調査対象 : 小学生から高校生(6歳～18歳)の子供を持つ既婚の女性 723名
- 居住地 : 東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県
- 調査方法 : インターネット調査