

【報道関係各位】

2022年8月10日

株式会社ベネッセホールディングス

**8期連続 No.1 生活情報誌「サンキュ！」\*が家庭の値上げ対策を調査  
値上げラッシュで、食費を見直す家庭が約6割に。  
食費予算と献立を決める家庭が前年より増加  
～予算・献立をたてるかどうかで、月1万円以上の食費差～**

株式会社ベネッセコーポレーション（本社：岡山県岡山市、代表取締役社長：小林 仁、以下：ベネッセ発行の生活情報誌『サンキュ！』は、値上げラッシュに対する各家庭での対策法について20～50代の既婚女性222人に調査を実施しました。

調査によると、普段の生活で物価高を感じている人は約90%いることが明らかになりました。また買い控え、節約を心がけているものとして食費が約60%と最も多くあげられました。食費の節約は、あらかじめ予算や献立をたてて実行・見直すやりかたが浸透し始めており、効率を求める共働き家庭を中心に、効果的な節約として好まれる傾向です。以下、調査結果のサマリーとなります。

\*日本ABC協会発行「ABC REPORT 雑誌 発行社レポート 2021.7～12」掲載データより、「生活実用情報誌」カテゴリ内の雑誌においての、書店売りの平均販売部数の比較。定期購読誌を除く。

## サマリー

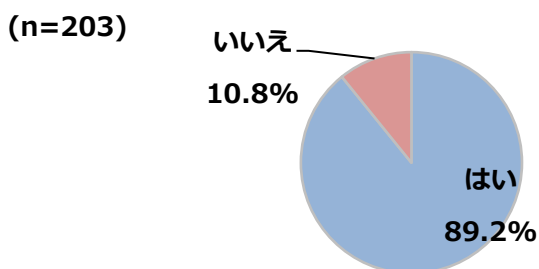
- ① 値上げを感じている家庭が9割。食費を見直す家庭は、約6割
- ② 値上げ対策1位は、食費をおさえる。ポイントやクーポン利用のほか献立をたてるなどでも対策
- ③ 買い物前に献立をたて計画的に買う家庭が約38%。1年前に比べて10ポイントUP
- ④ 予算や献立をたてる家庭と、たてない家庭では、月の食費が約12,000円の差

## 調査概要

調査名：サンキュ！家庭調査レポート 値上げ対策編  
実施時期：2022年5月20～25日、2022年7月5～10日  
調査対象：20～50代既婚女性（サンキュ！モニター）222名  
調査手法：インターネット

## 調査詳細

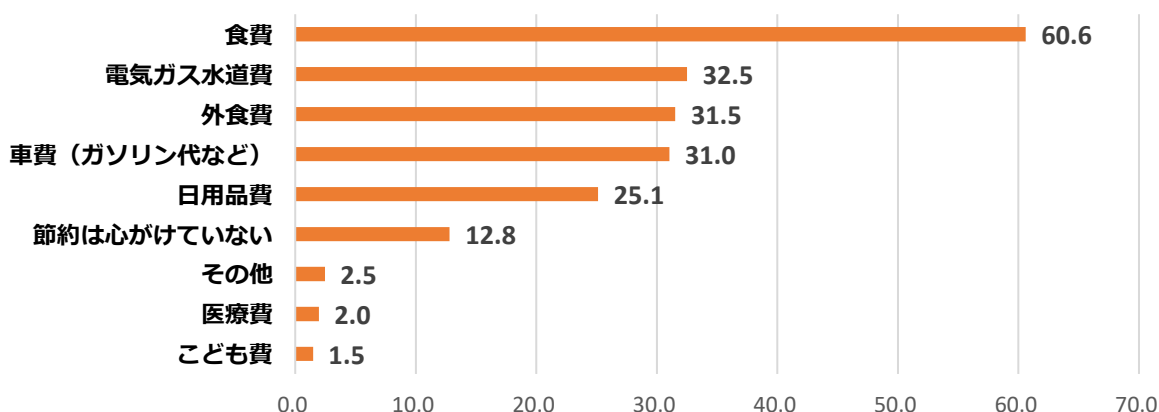
生活の中で、値上がりを実感することはありますか？



●食費や水道光熱費など値上げを実感する家庭が約9割。

### 値上がり対策で節約を心がけている費目 (% 複数回答)

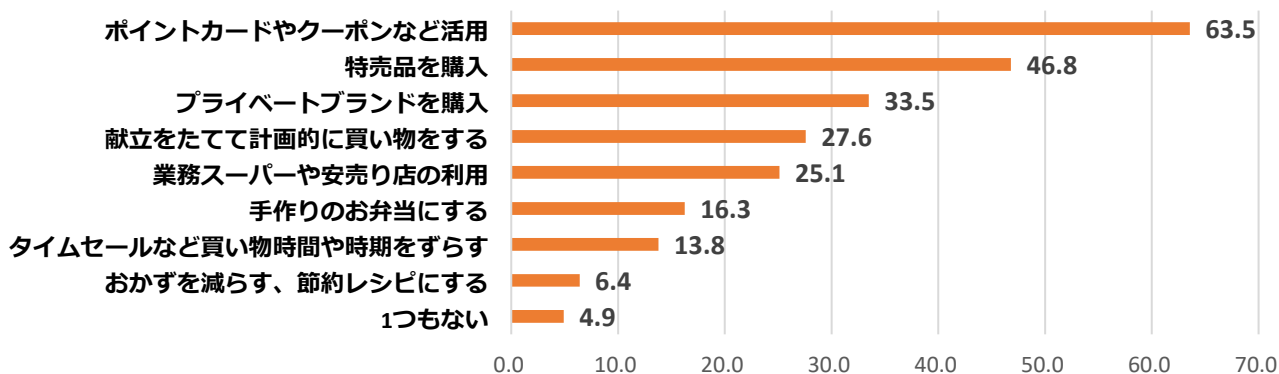
n=222



●節約対象は毎日の買い物に影響しコントロールしやすい食費がトップ。電気ガス水道費が外食代と並ぶ。

### 食費をおさえるため工夫していること (% 複数回答)

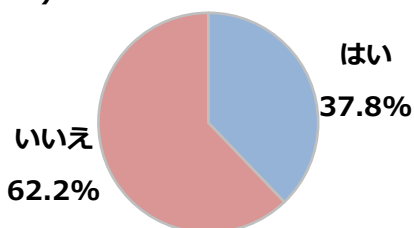
n=222



●食費をおさえるために、買い物時間や時期をずらす、安売り店に行くなど時間をかけるより、いつものスーパーで、より安いものを買う、献立をたてて計画的に買うという、行動が上位に。タイムパフォーマンスを重視する家庭ほどこの傾向が強い。

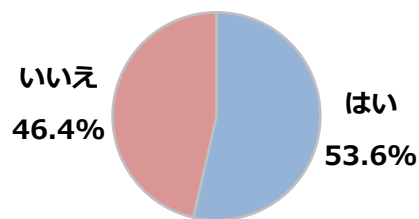
#### 買い物をする前に献立を立てていますか？

(n=222)



#### 毎月、食費の予算を立てていますか？

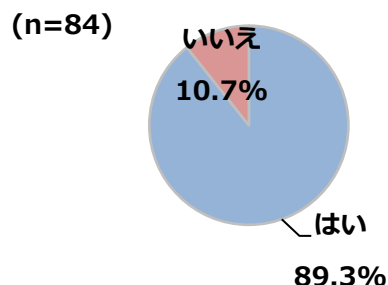
(n=222)



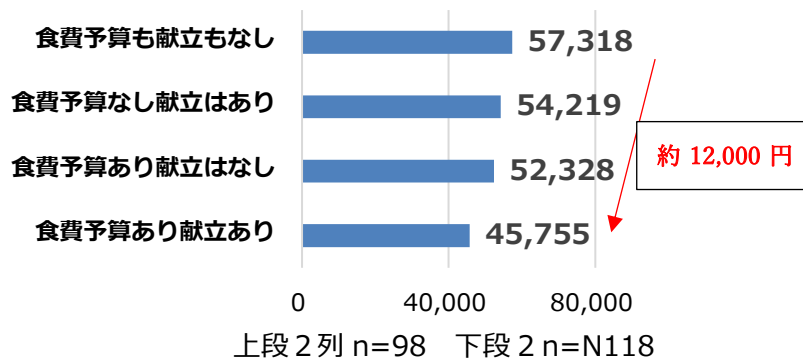
●買い物前に献立をたてている家庭が約 38%。2021 年調査では、献立をたてている家庭は 27% だったことから 1 年で約 10 ポイントも増加している。献立をたてはじめた時期はコロナ禍になっ

てからと回答した人が半数。きっかけは、食品口スを減らすため、無駄買いをなくしたかったほか、毎日献立を考えるより、先に考えておいたほうが楽だと雑誌を見て知ったなどがあった。

買い物前に献立を立てることで、食費節約の効果は感じられますか？



食費月平均（家族4人）



● 献立をたてることで、食費の節約効果を感じる人は約9割だった。調査では、食費の予算と献立をたてている家庭が最も食費が安くなるという結果となった。予算と献立をたてない家庭と比べると、その差は月約12000円（子ども2人の4人家族で算出）と大きな差がでている。調査では以下のような声も見られ、献立をたてる家庭が増えている理由と考えられる。

【献立の効果について】

- ・ 買い物時間、献立に悩む時間が減ったとなど時短につながった
- ・ 家族からごはん内容を聞かれるストレスが減った。時間があるときに事前に準備ができるので、夕方に子どもとの時間もつくりやすい。
- ・ ノートに献立を書いて置いておくことで、子どもや夫も料理を作るようになった
- ・ 栄養バランスを考えるようになり、栄養の偏りがなくなった

## 今どきの節約は、リターン重視。時間対効果の大きい食のプラン化



サンキュ！は26年間、家計のやりくりについて毎月2,000軒以上の家庭に取材や調査をしてきました。共働きが増加するなかで、食費に関しては、手間をかけた節約をする傾向が薄れていましたが、収入減や、昨今の物価上昇で、節約志向は再燃しています。ただし、効率と効果を重視した合理的なやり方に変化しているのが特徴です。例えば、最近人気の食費の予算化や献立計画は、最初は少し手間ですが、それに従って実行するだけで、お金、時間、栄養バランス、自己肯定感という、手間に対するリターンが非常に大きいことが支持されています。また、目に見えるプランにすることで、家族も動きやすくなり、目標を共有できるという効果を実感する人も多いようです。こうした、タイムパフォーマンスの大きい家事や家計管理の計画化は、生活スキルの高い人ほど行っており、今後もすそ野が広がっていくと思います。

サンキュ！編集長  
ブランドマーケティング室室長  
山本沙織

## 【参考】



「サンキュ！」10月号（8月25日発売）

### 特別付録

食費がみるみる下がる 献立ノートつき  
まるごと家計応援号

昨年大好評だった食費がみるみる下がる献立ノート。今年人気の時短節約家のくうちゃん監修はそのまま、デザインはAfternoon Tea（アフタヌーンティー）とコラボで登場。ダメ家計から脱出した逆転家計の特集のほか、サンキュ！史上最もわかりやすい投資入門付録など、値上げに負けない家計を応援する5大付録つき 特別価格 660円

[最新号のお知らせ | サンキュ！ \(benesse.ne.jp\)](https://benesse.ne.jp)

## サービスのご紹介

悩み別に心身を整えるオンラインレッスン「サンキュ！Fit&Care」



悩みに合ったオンラインレッスンをリコメンドし、整体師、理学療法士、瞑想講師、ヨガインストラクターなど、プロ講師によるレッスンをリアルタイムで配信、初月はお得に始められます。

<https://39mag.benesse.ne.jp/theme/39fit-and-care/>



月間約 2000 万人にリーチする、WEB ニュースや LINE、Instagram など公式 SNS@39\_editors サンキュ！WEB・ニュース <https://39mag.benesse.ne.jp/>



シリーズ累計 300 万部突破の人気家計簿はじめ、サンキュ！の人気インフルエンサーの実例を集めた 100 人シリーズなどムックが好評発売中

<https://39mag.benesse.ne.jp/library/mook/>

【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ベネッセホールディングス 広報部 宮本・萩澤・濱野・齋藤

TEL:042-357-3658 FAX042-389-1757