

**“地味ごはん”とは、見た目が「茶色くて」「見映えがしない」食事のこと。  
でも、9割の人は「健康にいい」し「好きな味」だから  
普段の食事は“地味ごはん”がいいと肯定  
皆が好きな「地味ごはん」は、昔からある家庭料理が多く、令和になった今でも変わらず食べ継がれていた**

株式会社主婦の友社は、今年4月に発売した料理家・和田明日香さんの『10年かかって地味ごはん。』が異例の17万部を突破するベストセラーとなったことをうけて、食文化が多様化している中、SNSでも人気のハッシュタグである「地味ごはん」について、どのようなごはんを指すのか？令和の日本の食卓に並ぶごはんとは？について探るアンケートを実施いたしました。

今回のアンケートには「地味ごはん」をネガティブに感じていると見受けられる回答もありましたが、長く家庭の食卓に並んできた「地味ごはん」に対する肯定的な意見がより多く寄せられました。

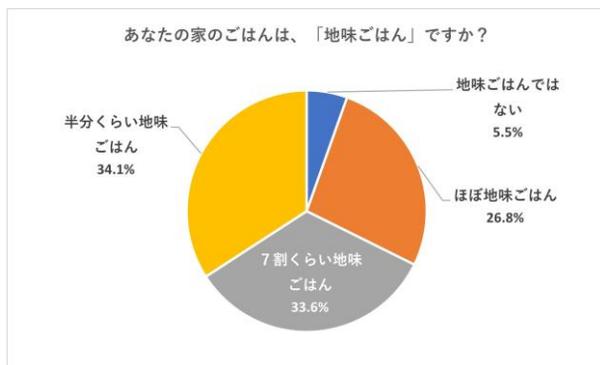
### 【サマリー】

- ◆全体の95%の家で「地味ごはん」が日常的に食べられていて、9割の人が「家ごはんは地味ごはんがいい」と思っている。
- ◆「地味ごはん」は、見映えがしない、全体的に茶色っぽいおかず。ありふれた昔からある料理のこと。
- ◆半数以上が、食べ慣れていて、ほっとするから「地味ごはんがいい」と考えている。「健康に良さそう」だし「好きな味」でもある。
- ◆9割の人が、好きな「地味ごはん」があると回答。トップ10はすべて昔から変わらぬ家庭料理だった。
- ◆しかし、作り手として考えると半数の人が、「地味ごはん」は「ありきたり」で「代わり映えしない」し、「凝った料理も作ってみたい」から、時々残念に思うことも。
- ◆残念に思うことがあっても、作り続けるのは「地味ごはん」である。
- ◆家のごはんのメニューを決めるポイントは、健康によくて、家族の好きな味で、しかも、作るのが簡単なこと。

### 【調査概要】

- 内容：地味ごはんに関する意識調査
- 調査期間：2021年9月17日（金）～9月26日（日） 計10日間
- 調査方法：インターネットでのアンケート
- 回答者：10～70代の男女384名 男性：42名（11%） 女性：342名（89%）

全体の95%の家で「地味ごはん」が日常的に食べられていて、9割の人が「家ごはんは地味ごはんがいい」と思っている。



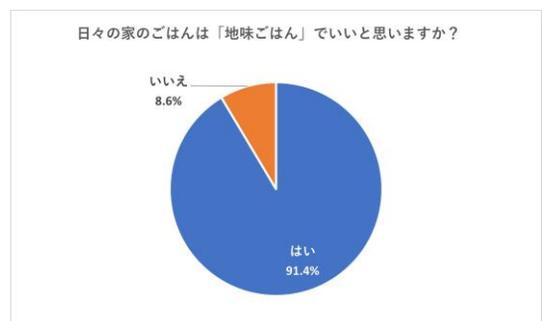
### あなたの家のごはんは、「地味ごはん」ですか？

「地味ごはんではない」と回答したのは、わずか5.5%。「ほぼ地味ごはん」（26.8%）、「7割くらい地味ごはん」（33.6%）、「半分くらい地味ごはん」（34.1%）を合わせると、全体の94.5%の食卓で「地味ごはん」が食べられていることがわかりました。

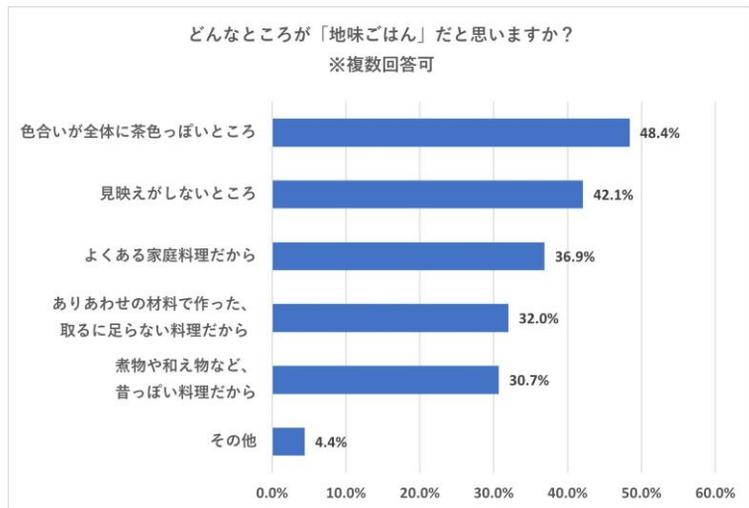
### 日々の家のごはんは「地味ごはん」でいいと思いますか？

- 【はい】 91.4%
- 【いいえ】 8.6%

実に9割もの方が、日々のごはんは「地味ごはん」でいいと肯定しています。



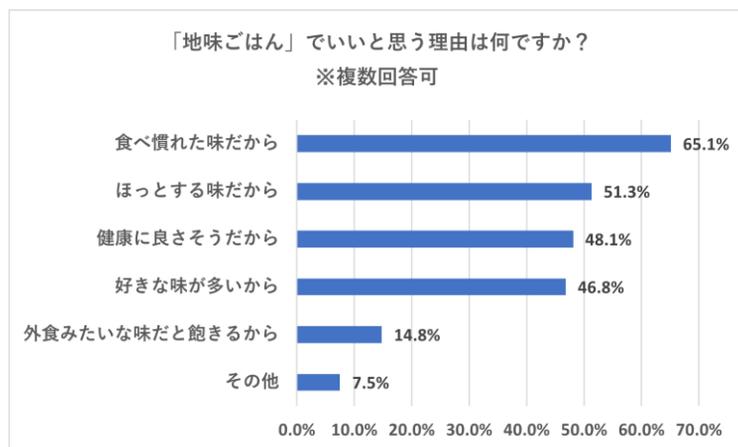
**「地味ごはん」は、見映えがしない、全体的に茶色っぽいおかず。ありふれた昔からある料理のこと。**



## どんなところが「地味ごはん」だと思いますか？

どんな点が「地味ごはん」だと思うかについては、多い回答から順に「色合いが全体に茶色っぽい」（48.4%）、「見映えがしない」（42.1%）、「よくある家庭料理」（36.9%）で、「ありあわせの材料で作った、取るに足らない料理」（32.0%）、「煮物や和え物など、昔っぽい料理」（30.7%）となった。少数回答には「品数が少ない」や「おしゃれで高価な食材を使わない」「白飯に合う」などをあげる人も。凝った材料は使わず、全体的に茶色い、見映えは気にしていないおかずだと認知されているようです。

**半数以上が、食べ慣れていて、ほっとするから「地味ごはんがいい」と考えている。「健康に良さそう」だし「好きな味」でもある。**

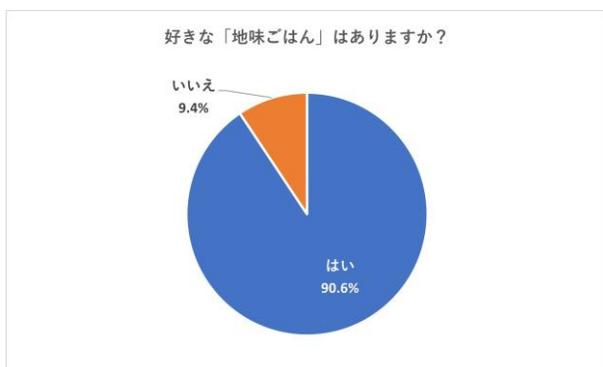


## 「地味ごはん」でいいと思う理由は何ですか？

- 1位「食べ慣れた味だから」（65.1%）
- 2位「ほっとする味だから」（51.3%）
- 3位「健康に良さそうだから」（48.1%）
- 4位「好きな味が多いから」（46.8%）
- 5位「外食みたいな味だと飽きるから」（14.8%）

## 好きな「地味ごはん」はありますか？

好きな地味ごはんがある人は、90.6%



**9割の人が、好きな「地味ごはん」があると回答。トップ10はすべて昔から変わらぬ家庭料理だった。**

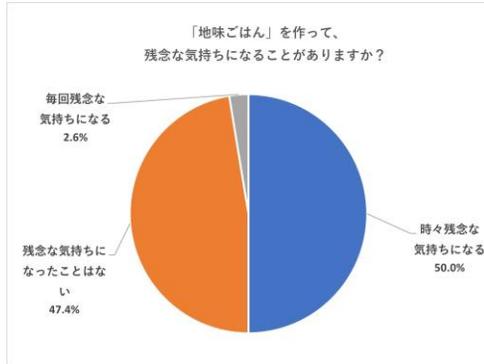
## 【好きな地味ごはんトップ10】

- 1位：肉じゃが
- 2位：卵焼き
- 3位：野菜炒め
- 4位：きんぴらごぼう
- 5位：生姜焼き
- 6位：炊き込みご飯・味噌汁（同率）
- 8位：ひじきの煮物
- 9位：筑前煮
- 10位：切り干し大根の煮物

しかし、作り手として考えると半数の人が、「地味ごはん」は「ありきたり」で「代わり映えしない」、  
「凝った料理も作ってみたい」から、時々残念に思うことも。

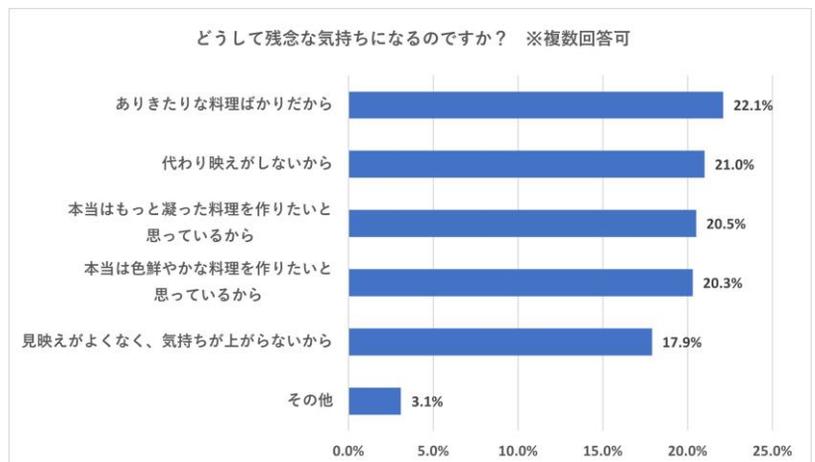
## 「地味ごはん」を作って、残念な気持ちになることがありますか？

毎回残念な気持ちになる（2.6%）、  
時々残念な気持ちになる（50.0%）と、  
半数以上の人が自分の作る「地味ごはん」について、  
マイナス感情を持っていることがわかりました。



## どうして残念な気持ちになるのですか？

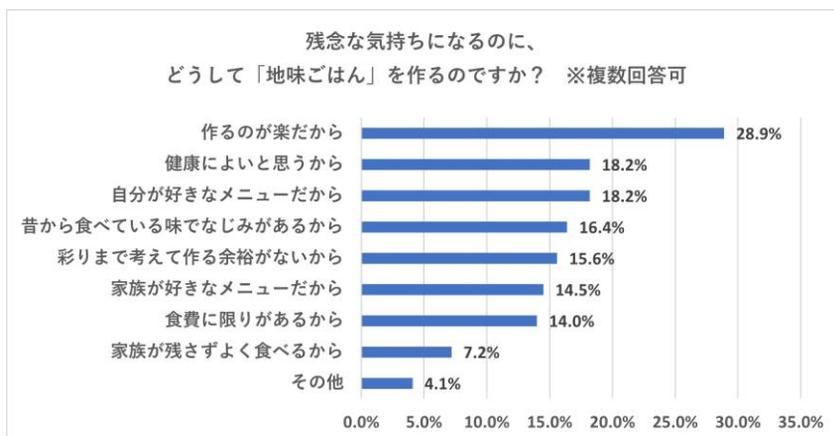
「ありきたりな料理」（22.1%）、「代わり映えしない」（20.0%）といった、自分の料理に飽きている様子や、料理にかかる時間や体力、予算に限りがある中、「本当はもっと凝った料理を作りたい」（20.5%）、「本当は色鮮やかな料理を作りたい」（20.3%）などの向上心の裏返しで負の感情を抱いていることがわかりました。その他「家族から評価が悪い時」、「せっかく作ったのに残された時」など辛いコメントも。



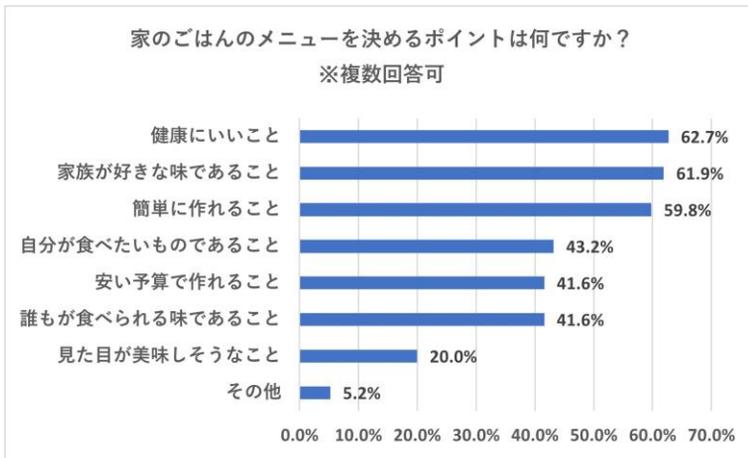
## それでも作り続けるのは「地味ごはん」

## 残念な気持ちになるのに、どうして「地味ごはん」を作るのですか？

残念な気持ちになるのに「地味ごはん」を作るのは、1位が「作るのが楽だから」。2位は家族のことを考えて「健康によいと思うから」、また作り手自身が「自分が好きなメニューだから」と続きました。「レポートリが少ない」、「見映えのよいごはんを作る腕がない」「育児中で料理に時間がとれない」など、作り手の事情もありました。



**家のごはんのメニューを決めるポイントは、健康によくて、家族の好きな味で、しかも、作るのが簡単なこと。**



## 家のごはんのメニューを決めるポイントは何ですか？

約6割の人が、「健康にいいこと」、「家族が好きな味であること」と、そして作り手が「簡単に作れること」を条件に、日々の献立を決めていることがわかりました。

また、すべての世代で、冷蔵庫にある材料で作れるものでメニューを決めることが多いこともわかりました。

### 【まとめ】

「家で食べるごはんのうち7割が“地味ごはん”」と回答した人は全体の6割（ほぼ地味ごはん26.8%、7割くらい地味ごはん33.6%）にのぼり、「半分くらいは地味ごはん」（34.1%）と回答した人も合わせると、実に95%の家庭で「地味ごはん」が日常的に食卓にあがっていることがわかりました。

どんな点が「地味ごはん」だと思うかについては、約半数が「色合いが全体に茶色っぽい」（48.8%）と答え、4割以上が「見映えがしない」（42.1%）ことをあげていますが、全体の9割を超える人が「家ごはんは、それ（地味ごはん）でいい」（91.4%）という結果に。その理由は、「食べ慣れた味」（65.1%）で、「ほっとする味だから」（51.3%）と、慣れ親しんだ味を好んでいることがわかります。

好きな「地味ごはん」のトップ10には、「肉じゃが」「卵焼き」「野菜炒め」「きんぴらごぼう」などすべて昔ながらの家庭料理が並び、令和になっても食べ継がれていることもわかりました。

しかしながら、ごはんを「作る」身になって考えると、半数以上の人々が「地味ごはんを作ることに残念な気持ちになることがある」（毎回2.6%、時々50.0%）と回答しており、「ありきたりな料理ばかり」（22.1%）「代わり映えしない」（21.0%）「本当はもっと凝った料理を作りたい」（20.5%）「本当は色鮮やかな料理を作りたい」（20.3%）など、自分の作るごはんに飽きていたり、理想と現実の違いがあることで、「残念だ」と負の感情になることがあるようです。

それでも、約6割の人が、食べる人にとって「健康にいい」（62.7%）ことや「家族が好きな味」（61.9%）であること、作り手も「簡単に作れる」（59.8%）ことを日々の献立決めポイントにしており、その結果、“食べ慣れて”いて“作り慣れて”いる「地味ごはん」が支持されていることがわかりました。

**「健康にいい」「家族が好きな味」を増やしたいニーズにマッチしたレシピ本が『10年かかって地味ごはん。』だった**

和田さんの作るごはんも見た目は茶色っぽくて地味ですが、皆が好きな定番の和食メニューだけでなく、中華風、韓国風にアレンジした新しい家庭料理やおつまみなど、ちょっと作ってみたいくなるレシピのバリエーションが豊富です。

家族のことを考えて、でも、作り手だって、無理も、背伸びもしないで作れる和田さんの「地味ごはん」は、どこでも手に入る食材と調味料でできるお助けレシピばかり。

毎日の食事作りに悩む多くの方に支持されて、17万部を突破しています。

4/4



10年かかって地味ごはん。  
和田明日香 著  
B5判・96ページ  
1430円（10%税込）  
主婦の友社  
2021年4月刊

本件に関する報道関係者のお問い合わせ先

株式会社Cパブリッシングサービス 広報宣伝部 TEL:03-5403-4320 メール: pr@c-pub.co.jp