

報道関係者各位

2017年3月23日
味の素冷凍食品株式会社**全国おにぎり事情を大調査！****年間平均約 228 個…「おにぎりの個数」は“西高東低”!?
83%が悩み…「おにぎりの具材のマンネリ化」は全国共通
マンネリ化の課題もこれひとつで解決！ ご飯にポン、「おにぎり丸」**

味の素冷凍食品株式会社（本社：東京都中央区、代表取締役社長：吉峯 英虎）は、お肉と野菜が摂れる栄養バランスのよいおにぎりの具「おにぎり丸」シリーズ5品種を発売しました。同商品の発売にあたり、当社では、全国のママ1600名に「おにぎり作り」に関する意識・実態調査を実施。管理栄養士・浅野まみこ先生に「おにぎりのマンネリ化による課題」についてのお話も伺いました。

毎日のお弁当、運動会や遠足など特別なイベント時…「おにぎり」はママにとって最も作る機会の多い料理のひとつではないでしょうか。今回は、北海道から九州・沖縄地方まで全国1600名のママたちの「おにぎり作り」の実態を調べました。その結果、**エリアごとによく作る“一押し具材”の違いや「ご当地おにぎり」の存在、そして具材のマンネリ化などママが抱える「おにぎり作りの課題」**も明らかになりました。

[調査概要]

調査名：「おにぎり作り」に関する調査

調査期間：2017年2月24日（金）～3月2日（木）

調査対象：北海道地方、東北地方、関東地方、中部地方、近畿地方、中国地方、四国地方、九州・沖縄地方在住
各エリア200名「月に1回以上」家族のためにおにぎりを作っているママ 計1600名

調査方法：インターネット調査

【ママたちの『おにぎり作り』に関するレポートサマリー】**年間平均約 228 個！ 全国のおにぎり作り、その傾向は“西高東低”!?**

-最も個数が多かったのは中国地方：251 個、少なかったのは北海道地方：181 個

便利なおにぎり用ふりかけが人気！ エリア別一押し具材に違いアリ

-「鮭」（51.8%）や「梅干し」（51.7%）を僅差で上回り、「おにぎり用のふりかけ」（52.3%）が1位

-具材ごとの人気エリア、ママがおすすめするご当地「おにぎりの具材」をご紹介します

83%が「具材のマンネリ化」に悩み…「子どもに不満を言われた事がある」は約 4 人に 1 人

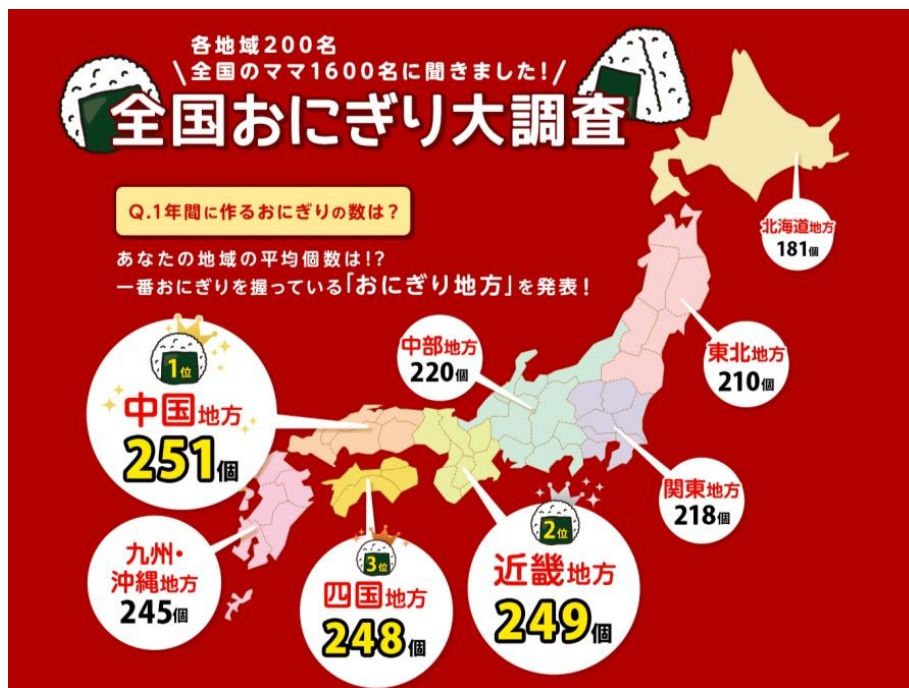
-「子どもが食べられる具材の種類が少ない」と回答した人は50%

-「コンビニおにぎり」に頼りがちな人も約 5 人に 1 人

管理栄養士・浅野まみこ先生に聞く、「おにぎりのマンネリ化による課題」とは？**「具材のマンネリ化」を解決！ 子どもの大好きなおかずが楽しめる「おにぎり丸」**

🏠 年間平均約 228 個！ 全国のおにぎり作り、その傾向は“西高東低”!?

はじめに、ママたちが1年間に作るおにぎりの個数を聞きました。その結果、1人のママが家族のために作るおにぎりの個数は平均約228個。エリア別に見てみると、最も個数が多かったのは中国地方で251個、少なかったのは北海道地方の181個となりました。トップの中国地方以下、近畿地方、四国地方、九州・沖縄地方でベスト4を占め、西日本は総じて個数が多いようです。ここから、**おにぎり作りは「西高東低」の傾向**と言えるかもしれません。[表1]



[表1]

ちなみに「251個」（中国地方）という個数を縦に積み重ねると、**4階建てのビルと同じくらいの高さ（約16m）**になります（※おにぎり1個の高さを6.5cmとして計算した場合）。ここからも、改めてママたちの「おにぎり作り」の大変さが垣間見えます。

🏠 便利なおにぎり用ふりかけが人気！ エリア別一押し具材に違いアリ

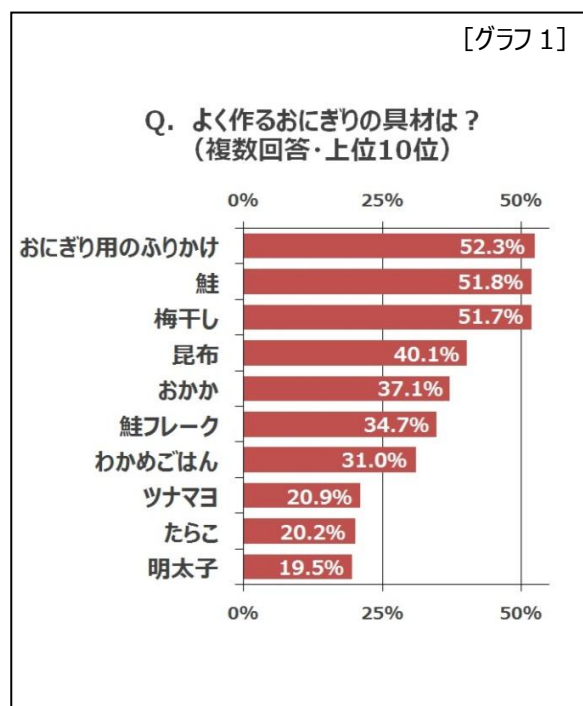
次に、「よく作るおにぎりの具材」について聞きました。すると、「鮭」（51.8%）や「梅干し」（51.7%）を僅差で上回り、「おにぎり用のふりかけ」（52.3%）が**1位**に。[グラフ1] 忙しいママだからこそ、便利なふりかけに頼っている現状がうかがえます。

また、エリア別でみると、「北海道地方」と「九州・沖縄地方」で「たらこ」と「明太子」の人気度が逆転するなど、よく作る“一押しの具材”にも違いがみられます。エリア別で人気の「おにぎりの具材」を紹介いたします。

● エリア別人気の「おにぎりの具材」 ※各エリア200名ずつ

| | | |
|--------|---------------|------------|
| 鮭 | : 東北地方 70% | > 全国平均 52% |
| おかか | : 北海道地方 43% | > 全国平均 37% |
| たらこ | : 北海道地方 33% | > 全国平均 20% |
| 明太子 | : 九州・沖縄地方 26% | > 全国平均 20% |
| わかめごはん | : 四国地方 42% | > 全国平均 31% |

[グラフ1]



● ママたちがおすすめする、ご当地「おにぎりの具材」

- ・「いくら醤油漬け。家で漬けて朝のうちに食べる」（31歳・北海道）
- ・「余った味噌カツをおにぎりに。ボリュームたくさんで何個でもいけちゃう」（37歳・愛知県）
- ・「いかなごの時期には、いかなごを混ぜたおにぎりを作っています！」（30歳・兵庫県）
- ・「かしわご飯（鶏肉の炊きこみご飯）をいつもより多めに炊いておにぎりにして冷凍している」（31歳・福岡県）

また、「おにぎりの形」についても地域性があります。「作ったことがある形」としては「三角形型」が全エリアで 90%を超えています。「三角形型」以外では、「俵型」が四国地方で 83%（他エリア平均：64%）、「ボール型」が九州・沖縄地方で 51%（他エリア平均：42%）、「平べったい丸型」が東北地方で 37%（他エリア平均：13%）と、おにぎりの形にも地域性があることがわかる結果となりました。[表 2]

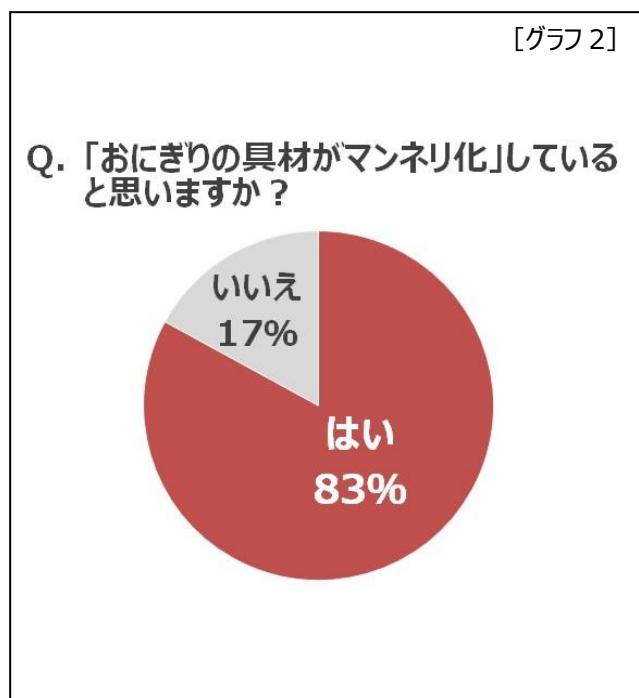
[表 2]

**「三角形型」以外に作ったことがある「おにぎり」の形
(複数回答)**

| <俵型> | | <ボール型> | | <平べったい丸型> | |
|---------|-----|---------|-----|-----------|-----|
| 四国地方 | 83% | 九州・沖縄地方 | 51% | 東北地方 | 37% |
| 中国地方 | 80% | 四国地方 | 50% | 北海道地方 | 32% |
| 九州・沖縄地方 | 74% | 東北地方 | 45% | 四国地方 | 11% |
| 近畿地方 | 73% | 近畿地方 | 43% | 九州・沖縄地方 | 11% |
| 関東地方 | 62% | 中部地方 | 42% | 関東地方 | 10% |
| 東北地方 | 56% | 中国地方 | 41% | 中部地方 | 10% |
| 中部地方 | 56% | 北海道地方 | 38% | 近畿地方 | 9% |
| 北海道地方 | 47% | 関東地方 | 37% | 中国地方 | 9% |

🏠 83%が「具材のマンネリ化」に悩み

…「子どもに不満を言われた事がある」は約 4 人に 1 人



続いて、全国のママたちに共通する「おにぎり作り」の実態を調べました。まず、誰のためにおにぎりを作ることが多いか聞くと、1位に「子ども」（74%）、2位に「夫」（46%）、3位に「自分」（35%）の順となり、やはりメインは子どものようです。

そんなおにぎりに込める思いとして、「子どもが塾や部活で遅くなる時に、頑張って打ち込める様に心を込めて握っています」（45歳・北海道）などの“愛情”を感じさせるコメントとともに「習い事のサッカーで汗をかくので塩分が程よく摂れるようにして、その中でも栄養バランスがよように気をつけています」（35歳・大分県）など、子どもに作るがゆえの“栄養バランスへの気づかい”もうかがえる意見が集まりました。

さらにママたちの「おにぎり作り」に関する悩みを調べると、「具材がマンネリ化している」と答えたママが **83%**という結果に。

[グラフ 2] 「色々な具材を試すのは手間だと思ってしまう」（75%）というママも少なくありません。

「具材のマンネリ化」の原因は、ママたちの手間の問題だけではないようです。「**子どもが食べられる具材の種類が少ない**」と回答した人は**50%**。また、約4人に1人が「子どもから具材について不満を言われた」（24%）経験があると答えています。

[グラフ3]

そんな「具材のマンネリ化」に悩み、「コンビニおにぎり」に頼るママも少なからずいるようです。「**手作りおにぎりよりコンビニおにぎりに頼ることが多い**」と回答したママは**19%**と約5人に1人。中でも、子どもに人気の「コンビニおにぎり」の具材としては1位が「**鮭**」（42%）、2位が「**ツナマヨ**」（33%）、3位が「**昆布**」（14%）という結果になりました。

「**鮭フレーク**」ではなく「**鮭**」だったり、マヨネーズで和えた「**ツナマヨ**」が好みだったり、子どもの好むコンビニおにぎりの具材はやや

手間がかかるもののママたちがよく作るおにぎりの具材にもランクイン。ママとしては手間をかけても、子どもが好きなものを作ってあげたい気持ちが強いのかもかもしれません。

今回の調査からは、おにぎり作りの地域性ととも、「具材のマンネリ化」というママたちの悩みが明らかになりました。

管理栄養士・浅野まみこ先生に聞く、「おにぎりのマンネリ化による課題」とは？

「おにぎりの具材のマンネリ化」に悩むママが多いようですね。おにぎりは、**中に入れる具材が限られるので栄養が偏りがちです**。肉や魚、卵、大豆製品などを十分に入れることが難しいため、たんぱく質やこうした食材に多く含まれるビタミンB群をはじめ、鉄やカルシウムなどのミネラルが不足しがちになります。また、野菜を使ったおにぎりの具材も梅干しや高菜漬けといった漬物が多いため、塩分が多くなるなどの問題が出てきます。

肉や魚などのおかずを工夫しておにぎりに加えることで、さらにバランスのよいおにぎりを作ることができますよ。肉や魚に多く含まれるビタミンB1は、おにぎりの炭水化物をエネルギーに変え、代謝を助ける働きがありますので、併せて「おにぎりの具材」として入れたいですね。

浅野 まみこ（あさの まみこ） 管理栄養士・健康運動指導士・株式会社エビータ代表

総合病院、女性クリニック、企業カウンセリングにて糖尿病の行動変容理論をベースに1万8千人以上の栄養相談を実施。その経験を生かし、現在は、食育活動やレシピ開発、食のコンサルティングをはじめ講演、イベントなど多方面で活躍中。銀座飲食店のヘルシーメニューの考案や品川駅やコンビニにて「管理栄養士浅野まみこ監修47品川駅弁当」のプロデュースをはじめ、NHK「おはよう日本」、NHK「オトナヘノベル」、フジテレビ「めざましテレビ」など、メディアや雑誌に多数出演。「食生活が楽しいと人生が100倍楽しい！」をモットーに活動をしている。著書に『「コンビニ食・外食」で健康になる方法』（草思社）、「血糖値を下げる夜9時からの遅ごはん」（誠文堂新社）、夕刊フジ「きょうから実践 外食・コンビニ健康法」毎週水曜 連載中。

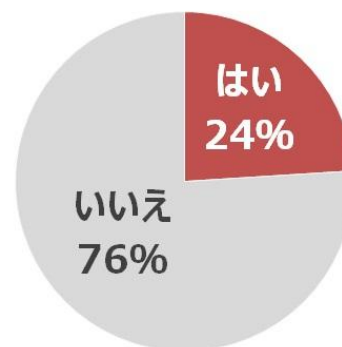


「具材のマンネリ化」を解決！ 子どもの大好きなおかずが楽しめる「おにぎり丸」

そんな「具材のマンネリ化」に悩むママたちにおすすめなのが「おにぎり丸」です。「おにぎり丸」は、当社独自の技術と冷凍食品でしかできないくごはんと一緒に握るだけで食事になる栄養バランスのよいおにぎりの具>を実現しました。「甘口ポークカレー」、「野菜たっぷりビビンバ」、「おいしいギョーザ」、「ちいさな豚角煮」、「甘くち麻婆豆腐」の5種類で、子どもの大好きなおかずがおいしい「おにぎりの具」として楽しめます。また、お肉（主にたんぱく質）と野菜（主にビタミン、ミネラル、食物繊維）を使用し、体づくりにかせない栄養がバランスよく摂れます。

[グラフ3]

Q. 子どもから「おにぎりの具材」について不満を言われた経験がありますか？



作り方は、凍ったままの具を温かいごはんと一緒に握るだけ。ごはんの粗熱で解凍されてできあがります（室温約 20℃の場合、約 30 分後に食べられます）。

全国のママの〈おにぎりの具材のマンネリ化〉の悩みに応えます。



製品名 「おにぎり丸」
 甘口ポークカレー、野菜たっぷりピピンバ、おいしいギョーザ、ちいさな豚角煮、甘くち麻婆豆腐
 容量 4個入り (25g × 4)
 希望小売価格 設定せず
 URL <https://www.ffa.ajinomoto.com/onigirimaru>

本リリースや調査データに関するお問い合わせ先

トレンダーズ株式会社 (担当: 海野)

TEL: 03-5774-8871 FAX: 03-5774-8872 E-mail: press@trenders.co.jp