

## 【タイガー魔法瓶 フードジャーとお弁当作りに関する意識調査】

約8割が食材の物価高を実感。約4割が物価高でお弁当作りを始めたと回答。

**お弁当作りで年間「4万円以上」節約！作らない理由1位「時間がかかる為」**

～節約も時短も叶う“タイパ弁当”にぴったりの真空断熱フードジャーとおすすめレシピをご紹介～

熱制御テクノロジーで世界をリードするタイガー魔法瓶株式会社（社長:菊池嘉聡、本社:大阪府門真市）は、物価高によるお弁当需要の高まりを受け、2025年9月1日に、最大750mlを含む3サイズ展開の「真空断熱フードジャー MKL-W040/W050/W075」を発売しました。これに伴い、20～60代の男女計867名を対象にした、昨今のお弁当事情やフードジャーに関するアンケート調査を行いました。

調査の結果、物価高によって昨年より昼食代が高くなったと感じる人は7割も。また物価高がきっかけでお弁当作りを始めた人は4割以上に上りました。一方で、お弁当を作らない理由は「作るのに時間がかかる」が最多となり、お弁当作りをする上で「節約」「時短」は絶対条件であることがわかりました。

当社ではこれらの調査結果を踏まえ、スーパーエコごはん研究家・桃世真弓さんとともに、節約・時短を叶える“タイパ弁当レシピ”として、話題沸騰中の「麻辣湯」、保冷需要の高いフードジャーの特長を活かした「冷やしおでん」「抹茶ババロア」を考案しました。

本プレスリリースでは、『真空断熱フードジャー MKL-W040/W050/W075』にも入れられる3種のタイパ弁当レシピをご紹介します。

## ◎調査サマリー

- 全体の8割以上（85.8%）が食材の購入時に物価高を実感。物価高がきっかけでお弁当作りを始めた人は4割以上（45.5%）。
- 全体の4割以上（44.4%）が、週1回以上お弁当を作ると回答。
- お弁当にかける1日あたりの平均額は「512.1円」。物価高を感じる前から60円程度（およそ1.1倍）値上がり傾向。毎日お弁当を作っている人は、作らない人に比べて年間40,244円節約ができる計算に。
- お弁當時短術1位は「冷凍食品を活用」。そのほか、「レンジ調理を積極的に活用する」が上位に。
- お弁当を作らない理由は「作るのに時間がかかる」が最多。「家事の負担増加」や「時間の制約」を気にする傾向が明らかに。
- お弁当箱としてフードジャーを利用している人は約半数（49.6%）。保冷利用の需要も。
- 「節約」や「時短」だけでなく、季節を問わず“温冷両方に対応できる弁当容器”への関心も高まっていることがわかりました。暑い時期には保冷、寒い時期には保温機能が求められています。

## 【調査概要】

調査対象：全国の20代～60代の男女867人 調査期間：2025年8月1日(金)～8月8日(金)

調査方法：株式会社ジャストシステム「Fastask（ファスタスク）」を用いたインターネットリサーチ

※結果数値は小数点以下を適宜四捨五入して表示しているため、積み上げ計算すると誤差がでる場合があります。

※調査結果をご紹介いただく際は【タイガー魔法瓶「フードジャーとお弁当作りに関する意識調査」より引用】と注釈をご記載ください。

## 本件に関するお問い合わせ先

タイガー魔法瓶PR事務局 担当：岸本、水由、三島、松下、武田、林  
TEL：03-6821-7863/FAX：03-4335-8385/E-MAIL：[tiger\\_2023@vectorinc.co.jp](mailto:tiger_2023@vectorinc.co.jp)

8割以上が食材購入時に「物価高」を実感。  
お弁当を作り始めた理由は「物価高の影響を受けて、節約のため」が最多という結果に。

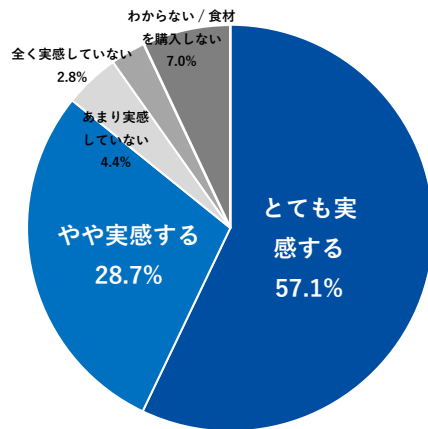
今年、スーパー等で食材を購入する際に「物価高」を実感したと回答した人は全体の8割以上（85.8%）であることが分かりました。お弁当を作り始めた理由に関しては「物価高の影響、節約のため」と回答した人が最多（45.5%）となりました。

タイガー魔法瓶「フードジャーとお弁当作りに関する意識調査」より



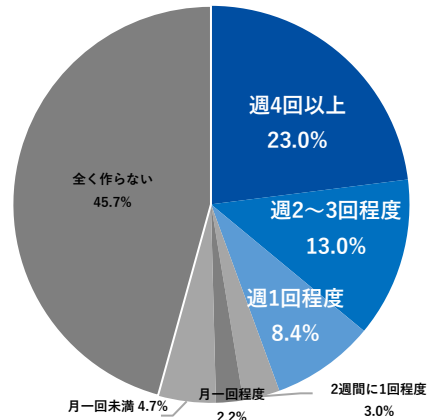
Q.今年、スーパー等で食材を購入する際、物価高を実感しますか？

(n=867人/単一回答)



Q.お弁当を作る頻度を教えてください。

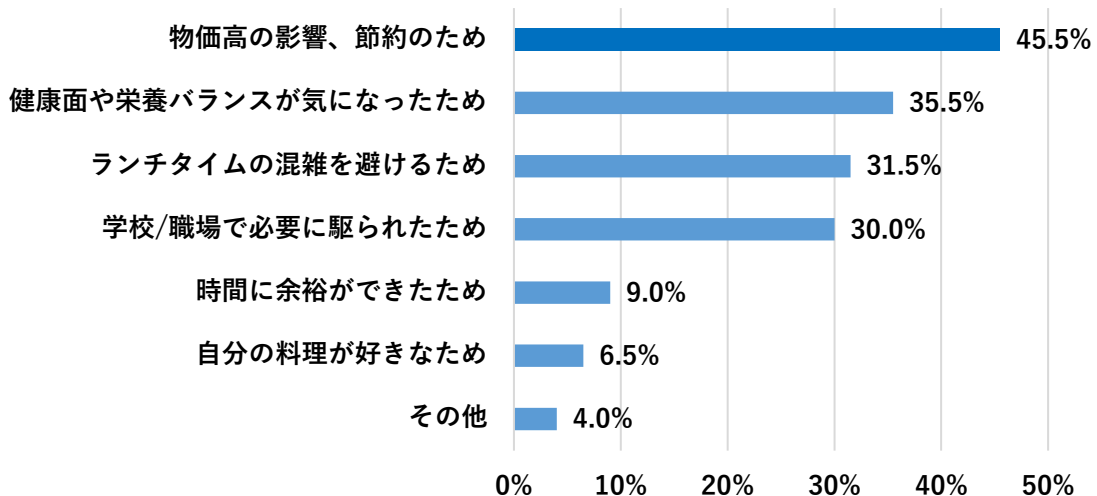
(n=867人/単一回答)



タイガー魔法瓶「フードジャーとお弁当作りに関する意識調査」より



Q.お弁当作りを始めた理由を教えてください。(n=4年前以降にお弁当作りを始めた 200人)



お弁当を作る人は、お弁当を作らない人に比べて年間「4万円以上」節約に。

お弁当にかかる1日あたりの平均額は、物価高を感じる前は「452.4円」であったのに対し、現在の平均額は「512.1円」と、以前より60円程度（およそ1.1倍）値上がり傾向にあります。一方で、お弁当を作らない人の昼食は平均「666.9円」でした。つまり平日毎日（※）お弁当を作っている人は、お弁当を作らない人に比べて、年間「40,244円」節約ができています。

※週休二日制、年間52週で算出

タイガー魔法瓶「フードジャーとお弁当作りに関する意識調査」より



Q.昼食にかかる平均費用はいくらですか？

<お弁当にかかる平均額>

<お弁当を作らない時にかかる平均額>



(n=弁当の材料費が高くなったと感じる 293人/単一回答)

(n=週一回以上お弁当を作る 385人/単一回答)

(n=毎日弁当を作る人を除く 668人/単一回答)

物価高で材料費は、**60円程度（約1.1倍）**値上がりしたが、  
お弁当を作る人は、お弁当を作らない人に比べて**年間40,244円節約ができています**

毎朝のお弁当作りにかかる時間は10～20分が最多。お弁当時短術1位は「冷凍食品を活用」。次いで、「前日の残り物を使う」「作り置きする」「レンジ調理を積極的に活用する」が上位に。

毎朝のお弁当作りにかかる時間は「10～20分」が最多で、8割以上（82.1%）が「30分未満」でお弁当を作っていると回答。お弁当の時短術として最も選ばれているのは「冷食を活用」。次いで、「前日の残り物を使う」「作り置きしている」「レンジ調理を積極的に活用する」が上位にくる結果となりました。

タイガー魔法瓶「フードジャーとお弁当作りに関する意識調査」より

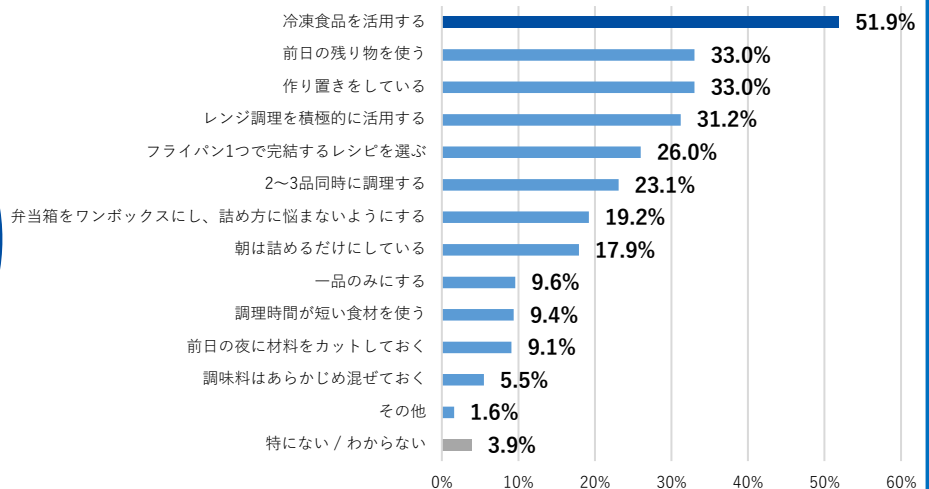
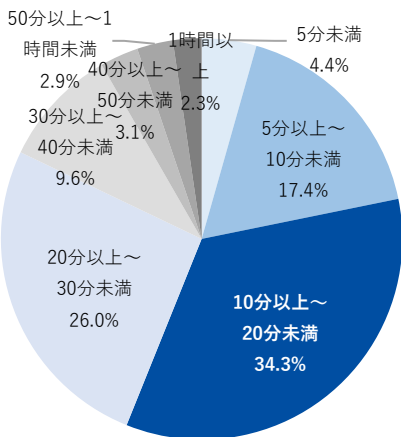


Q. お弁当作りにかかる平均所要時間を教えてください。

Q. お弁当の時短術を教えてください。

(n=週1回以上お弁当を作る 385人/単一回答)

(n=週1回以上お弁当を作る 385人/複数回答)



お弁当を作らない理由として、「家事の負担増加」や「時間の制約」を気にする傾向が明らかに。

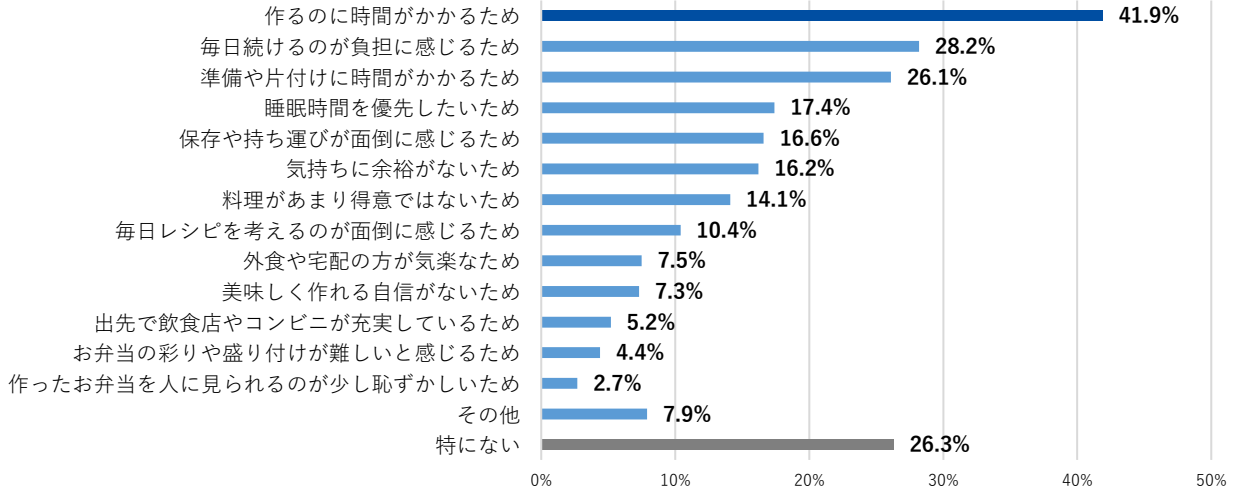
一方で、お弁当を作らない理由としては、「作るのに時間がかかる」が最多（41.9%）。そのほか、「毎日続けるのが負担」「準備や片付けに時間がかかる」という、家事の負担増加や時間の制約を気にする傾向が見られました。

タイガー魔法瓶「フードジャーとお弁当作りに関する意識調査」より



Q.お弁当を作らない理由を教えてください。

(n=お弁当作りの頻度が週1回未満 482人/複数回答)



お弁当箱としてフードジャーを利用している人は約半数（49.6%）。フードジャーが支持される理由は、「機能性の高さ」や「家事負担を軽減できる」点が上位に。

お弁当箱としてフードジャーを利用している人は約半数（49.6%）。フードジャーを利用する人に最も支持されている理由は「汁物も入れられるため」が最多（61.1%）。そのほかにも「一品で成立する」「温かいごはんが食べられる」「時短になる」との理由が上位に選ばれたことから、フードジャーが利用される背景には、機能性の高さや家事負担を軽減できる点が影響していることが推測できます。

タイガー魔法瓶「フードジャーとお弁当作りに関する意識調査」より

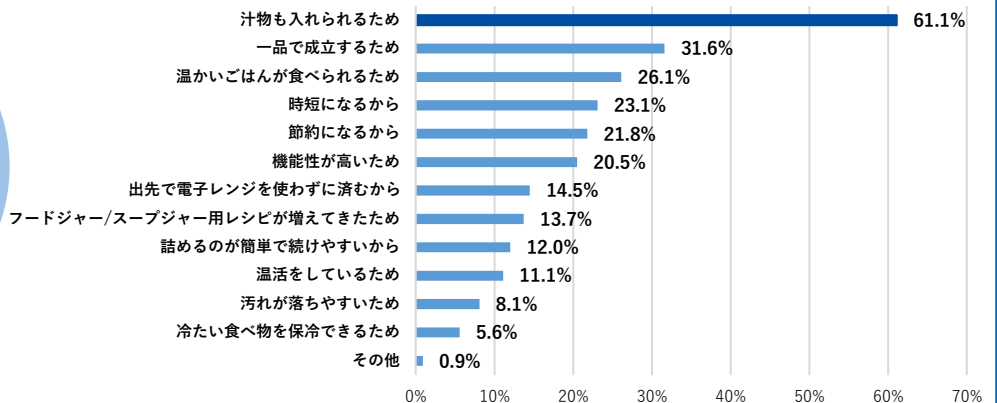
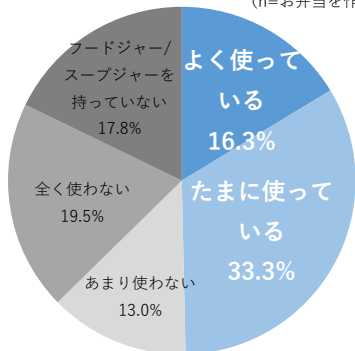


Q.お弁当箱として、フードジャー/スープジャーを使っていますか。

(n=お弁当を作ることがある 471人/単一回答)

Q. フードジャー/スープジャーを使う理由を教えてください。

(n=フードジャーを利用する 234人/複数回答)



フードジャーによく入れているものはスープが最多。  
 今後のフードジャー活用については、温冷どちらの食材に対しても、活用意欲が高い傾向。

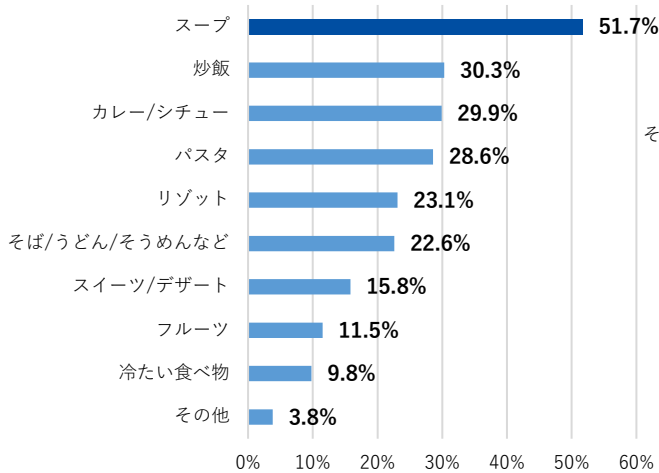
フードジャーの中身についての調査では「スープをよく入れる」と回答した人が半数以上。温かい料理を中心に利用している人が多く見られました。また、今後の活用法については、パスタやカレー、シチュー、麺類に加え、「冷たい食べ物」も支持されており、残暑が長引く見込みのため、10月頃までは保冷ニーズが高まりそうです。

### タイガー魔法瓶「フードジャーとお弁当作りに関する意識調査」より



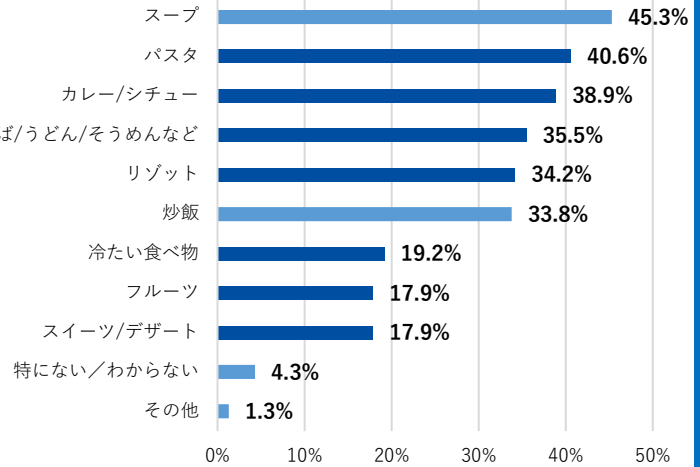
Q.フードジャー/スープジャーによく入れているものを教えてください。

(n=フードジャーを利用する 234人/複数回答)



Q.フードジャー/スープジャーに今後(も)入れてみたいものを教えてください。

(n=フードジャーを利用する 234人/複数回答)



### タイパ弁当レシピ「麻辣湯」「冷やしおでん」「抹茶ババロア」披露

調査結果を受け、当社では節約・時短に繋がる「タイパ弁当」をスーパーエコごはん研究家・桃世真弓さんとともに考案。9月5日に開催した『タイガー魔法瓶「真空断熱フードジャーMKL-W040/W050/W075」体験会』にて、「麻辣湯」と「冷やしおでん」「抹茶ババロア」を披露しました。ご試食いただいた報道関係者の皆様からは、「簡単なのに旨みが出ていて美味しい」などの声をいただきました。

また体験会では本製品のお弁当箱以外の使い方として、フードジャーに市販のアイスを入れて持ち運び用途もご紹介。残暑が残る10月にも、ピクニックや運動会等の外出先でアイスを召し上げる際に活躍します。



#### スーパーエコごはん研究家・桃世真弓さんのコメント

昨今の物価高で節約意識は高まる一方、忙しい毎日で手間はかけられない、という相談が非常に増えています。今回のお弁当レシピでは、そんな忙しい毎日にもお弁当作りができるよう、時短・家事負担減を意識したレシピを開発しました。

考案した3つのレシピは、いずれも保温・保冷を事前におけば、約5~10分程度で作ることができます。また、材料や調味料の一工夫により、時短レシピでありながらも、コクがあり味わい深いレシピに仕上げました。加えて、後片付けが楽になるように、洗い物も最小限になるよう考慮しています。

まだまだ暑い残暑にも、ぴったりのタイパ弁当レシピかと思っておりますので、多くの方に召し上がっていただけたら嬉しく思います。

## タイパ弁当レシピ

### 「麻辣湯」 レシピ



#### ◆ 材料 (750mL分)

- ・ にんにく (チューブ) : 小さじ1/2
- ・ しょうが (チューブ) : 小さじ1
- ・ 豆板醤 : 小さじ1 ½
- ・ 赤唐辛子 (輪切り) : 適量
- ・ 花椒 (パウダー) : 小さじ1/2
- ・ 鶏がらスープの素 (顆粒) : 大きじ1 ½
- ・ しょうゆ : 大きじ1 ½
- ・ 酢 : 大きじ1 ½
- ・ 塩 : 少々
- ・ 水 : 600mL
- ・ ごま油 : 小さじ1
- ・ 豚ひき肉 : 50g
- ・ 小松菜 : 30g
- ・ しいたけ : 1枚
- ・ ミニトマト : 2個
- ・ きくらげ (乾燥) : 2個
- ・ 春雨 (乾物) : 16g

#### ◆ 作り方

- ① フードジャーに熱湯(分量外)を入れ、ふたを閉めて30分以上保温する。
- ② 小松菜は3cm長さ、しいたけは薄切り、ミニトマトはへたを取っておく。
- ③ 鍋に豚ひき肉、にんにく、生姜、豆板醤、赤唐辛子、花椒を入れ、中火にかけて炒める。  
※炒めにくい場合は少量のサラダ油(分量外)を加える。
- ④ ③に水、しょうゆ、酢、塩、鶏がらスープの素、しいたけ、ミニトマト、きくらげを入れ、中火にかける。
- ⑤ 沸騰したら弱火にして、小松菜を入れて再び沸騰させ、アクを取る。
- ⑥ フードジャーの湯を捨て、春雨を入れる。⑤を加え、ごま油をまわし入れてふたを閉める。

※お召し上げの際は、軽く混ぜてごま油をなじませてください。

※保温後は6時間以内に一度にお召し上がりください。使用後は、においやサビの原因になるため、速やかに洗浄してください。

※本レシピの利用に起因し損害が生じた場合、責任を負いかねますので、予めご了承ください。

### 「冷やしおでん」 レシピ



#### ◆ 材料 (750mL分)

- ・ ちくわ : 2本
  - ・ うずら卵 (水煮) : 2個
  - ・ 揚げボール : 2個
  - ・ トマト : 1/2個
  - ・ 刺身こんにやく : 2枚
  - ・ 揚げなす (冷凍) : 2個
  - ・ ブロッコリー (冷凍) : 2房
  - ・ はんぺん : 40g
- <おでんだし>
- ・ 白だし : 70mL
  - ・ 冷水 : 350mL
  - ・ ゆずこしょう : 小さじ1/2

#### ◆ 下準備

- ・ トマトを4等分に切って冷凍しておく。

#### ◆ 作り方

- ① フードジャーに氷10個と冷水(分量外)を入れ、ふたをして30分保冷する。
- ② ちくわを斜め半分に切り、はんぺんを一口大に切る。
- ③ おでんだしを合わせてしっかり溶かしておく。
- ④ 入れる直前にフードジャーの氷水を捨てすべての具材を入れ、③を注ぎふたを閉める。

※揚げなすとブロッコリーについては自然解凍で使えるものを使用してください。

※保冷後は6時間以内に一度にお召し上がりください。使用後は、においやサビの原因になるため、速やかに洗浄してください。

※本レシピの利用に起因し損害が生じた場合、責任を負いかねますので、予めご了承ください。

### 「抹茶ババロア」 レシピ



#### ◆ 材料 (500mL分)

- ・ 抹茶アイス : 1個 (110g)
- ・ 生クリーム : 100mL
- ・ 砂糖 : 小さじ2
- ・ 粉ゼラチン : 5g
- ・ 水 : 大きじ2
- ・ ゆであずき (加糖) : 30g
- ・ フルーツ (シロップ漬け) : 50g

#### ◆ 下準備

- ・ 汁気を切ったフルーツとゆであずきは、それぞれラップで包んで凍らせておく。
- ・ 粉ゼラチンは水でふやかしておく。

#### ◆ 作り方

- ① フードジャーに氷5個以上と冷水(分量外)を入れ、ふたをして30分以上保冷する。
- ② ボウルAに生クリーム、砂糖を入れ、泡立て器で6分立てにし、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ 抹茶アイスは耐熱容器に入れ、600wの電子レンジで約40秒間加熱する。  
ボウルBに入れて、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
- ④ ふやかした粉ゼラチンを耐熱容器に入れ、600wの電子レンジで約20秒間加熱する。  
③を1/3加えてよく混ぜ、ボウルBに戻し手早く混ぜる。
- ⑤ ②を冷蔵庫から出し、1/3を④に入れ、よく混ぜる。混ぜればボウルAに合わせて、手早く混ぜる。
- ⑥ 入れる直前にフードジャーの氷水を捨て、⑤を半分流し入れ、凍らせたゆであずきを入れ、上から残りの⑤をすべて入れる。
- ⑦ ⑥にラップをして冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- ⑧ ⑦を冷蔵庫から出してラップを取り、凍らせたフルーツをのせてふたを閉める。

※保冷後は6時間以内に一度にお召し上がりください。使用後は、においやサビの原因になるため、速やかに洗浄してください。

※本レシピの利用に起因し損害が生じた場合、責任を負いかねますので、予めご了承ください。

真空断熱フードジャー MKL-W040/W050/W075 製品概要



パッキン一体型せん「らくらくキャップ」と食洗機OKでお手入れかんたん！スープやおかず、デザートまで使用可能な3サイズ展開

【品名/品番】真空断熱フードジャー MKL-W040/W050/W075

【色柄】写真左から イーグレットホワイト/クラウドブルー/バーミリオン

【容量】0.4L、0.5L、0.75L ※写真はMKL-W050 (0.5L)

【希望小売価格】オープン価格 ※オープン価格の商品は希望小売価格を定めていません。

製品ページ：<https://www.tiger-corporation.com/ja/jpn/product/vacuum-insulated-products/mkl-w/>

<特長1>豊富なサイズ展開

スープから具材の大きな料理まで、様々なメニューを入れられる3サイズ展開。オフィスや学校でのランチからアウトドアまで、あらゆるシーンで一年中活躍します。

<スープ・汁物>

400mL MKL-W040

例) ミックスビーンズのミネストローネ



<具材の大きなスープ、お粥など>

500mL MKL-W050

例) 中華風肉団子のスープ



<麺類、カレー、丼ものなど>

750mL MKL-W075

例) タイ風チキンカレー



<特長2>お手入れ“らくらく”

パッキン一体型せん「らくらくキャップ」を採用し、食器洗い乾燥機にも対応しているのので、らくにお手入れしていただけます。

<特長3>ワンタッチ着脱せん

ワンタッチでかんたんに外せるせん構造で、使用後のお手入れのストレスが少なく、360度どの方向からもセットできます。



真空断熱フードジャー専用ポーチ MKL-Z50P/Z75P 2025年10月1日発売 製品概要



保温・保冷効力がアップ! 真空断熱フードジャー専用ポーチ

【品名/品番】真空断熱フードジャー MKL-Z50P/Z75P

【色柄】写真左から イーグレットホワイト、クラウドブルー、バーミリオン

【対象品番】MKL-Z50P：MKL-W040、MKL-W050

MKL-Z75P：MKL-W075

【希望小売価格】オープン価格 ※オープン価格の商品は希望小売価格を定めていません。

【発売日】2025年10月1日

製品ページ：<https://www.tiger-corporation.com/ja/jpn/product/vacuum-insulated-products/mkl-z-p/>

<特長1>

保温・保冷効力がアップする断熱構造T-hold搭載

<特長2>

カトラリーが収納できるポケット付き

<特長3>

洗濯機OKの洗えるポーチ



断熱構造T-hold



カトラリー収納ポケット



洗濯機OK

【本件に関するお問い合わせ先】タイガー魔法瓶PR事務局 担当：水由、三島、佐藤、松下、武田、林  
TEL：03-5572-6063 / FAX：03-6685-5267 / E-MAIL：tiger\_pr@vectorinc.co.jp