

25歳～49歳の東名阪に住む子どもと暮らす既婚者1200人に聞いた

## 「ゴールデンウィークと料理に関する調査」

# 一汁三菜…でも現実には足りない「副菜」のレポートリー “副菜プレッシャー”に悩む母親の実態が明らかに

## さらに今年のゴールデンウィークは10連休で“三十汁九十菜” 「ゴールデンウィークは料理を作りたくない」と母親の7割以上が回答

総合マーケティング支援を行なう株式会社ネオマーケティング（所在地：東京都渋谷区）では、世の中の動向をいち早く把握するために、独自で調査を行なっております。今回2019年3月22日（金）～2019年3月28日（木）の7日間、東京都、名古屋市、大阪市に住む、子どもと暮らす既婚者1200名を対象に「料理」をテーマにしたインターネットリサーチを実施いたしました。

### <調査背景>

近年、核家族且つ共働きの家庭が増えているものの、家事や育児の分担は進まず母親の負担が大きくなってきていると言われております。なかでも2019年のゴールデンウィークは10連休となり、連休中の料理について頭を抱える母親も多いのではないのでしょうか。そこで今回、ゴールデンウィークを嬉しく思うかや、料理に関する悩みなど、「ゴールデンウィークと料理」に関する調査を行ないました。報道の一資料として、ぜひご活用ください。

### 【調査概要】

1. 調査の方法：株式会社ネオマーケティングが運営するアンケートサイト「アイリサーチ」のシステムを利用したWEBアンケート方式で実施
2. 調査の対象：アイリサーチ登録モニターのうち、東京都、愛知県名古屋市、大阪府大阪市に在住で夫婦と子どもの世帯の、25歳～49歳の既婚男女を対象に実施
3. 有効回答数：1200名（20代～40代の男性：各100名、20代～40代の女性：各300名）
4. 調査実施日：2019年3月22日（金）～2019年3月28日（木）

※集計方法 性年代の人口構成比を、2017年度実施国勢調査データに整合するように比重調整（ウェイトバック集計）を実施

### 「ゴールデンウィークと料理に関する調査」リリースサマリー

#### ◆家事に疲れを感じている母親たち。掃除や料理が苦手だと回答。

8割近くの母親が感じている家事への疲れ。3人に1人は、料理が苦手という母親の実態が明らかに。

◆さらに半数以上の母親が10連休を素直に喜べないことが判明。その理由は“料理”にあり！？過半数の母親がゴールデンウィークを嬉しくないと思っていることが明らかに。『献立を考えるのが大変だ』『料理を作る機会が多いので大変だ』など料理の負担が増すことに憂鬱を感じていることが判明。

#### ◆家族への思いとは裏腹に、時間がなく料理が苦手というジレンマ。

母親の8割以上『家族の食事の責任は自分にある』。しかし、7割以上が料理に手間ひまかけられないという母親の実態が明らかに。

#### ◆レポートリーの少なさと野菜料理への苦手意識、多くの母親が抱える“副菜プレッシャー”。

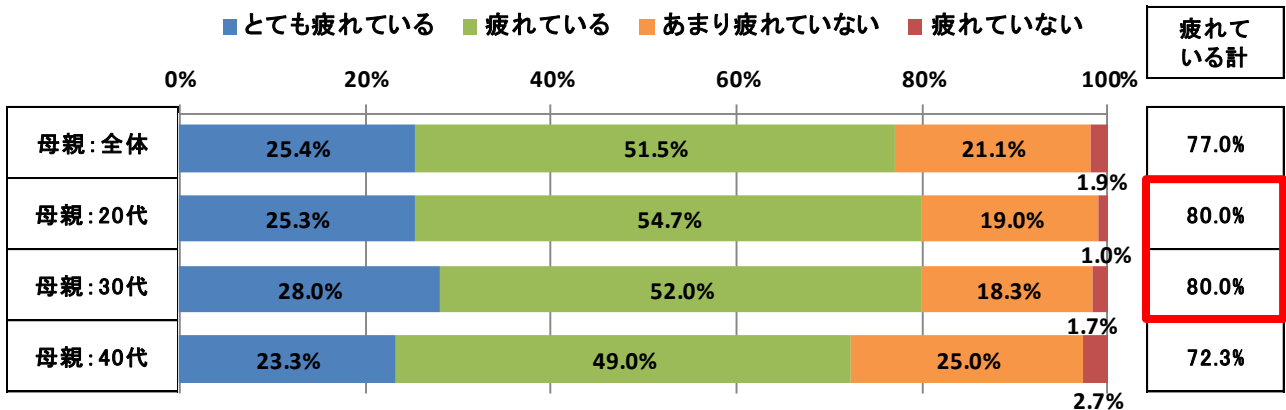
副菜がワンパターンになりがちと母親の8割以上が回答。家族に野菜を食べさせたいと約9割が悩み、半数近くが野菜料理に苦手意識を持っていることも判明。

#### 人気料理研究家 りな助さん「“副菜プレッシャー”に悩む母親の救世主は“eおかず”」。

8割以上が『電子レンジだけで調理ができれば楽だ』と回答！一方で『電子レンジだけで作れる料理のレシピが少ない』との声も。電子レンジで、おいしく、ヘルシーに、効率的に調理した野菜の副菜“eおかず”を活用すれば、ポジティブに毎日の料理と向き合えるようになるはず。簡単レシピもお教えします！



Q1. あなたは家事に対して疲れを感じていますか。(単数回答)【n=900】



母親に対し、家事に対して疲れを感じているかとお聞きしたところ、合計 77.0%の母親が疲れを感じている結果となりました。特に 20代は「とても疲れている」25.3%、「疲れている」54.7%と合計 80.0%が、30代は「とても疲れている」28.0%、「疲れている」52.0%と合計 80.0%が回答する結果となっています。

Q2. あなたが、苦手だと思う家事をお答えください。(複数回答)【n=900】

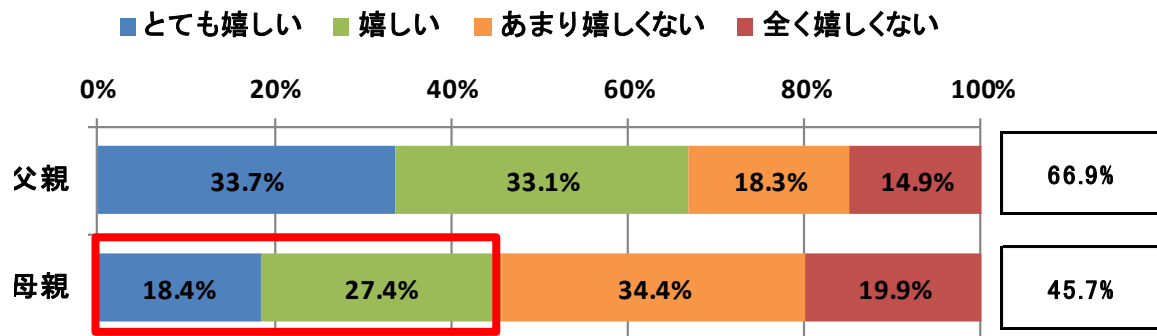
【苦手だと思う家事】

| 女性: 全体    |       | 女性: 20代   |       | 女性: 30代   |       | 女性: 40代   |       |
|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|
| 部屋の掃除・片づけ | 44.3% | 風呂掃除      | 51.0% | 部屋の掃除・片づけ | 44.0% | 部屋の掃除・片づけ | 42.7% |
| 風呂掃除      | 43.2% | トイレ掃除     | 49.0% | 風呂掃除      | 41.0% | 風呂掃除      | 39.7% |
| トイレ掃除     | 42.3% | 部屋の掃除・片づけ | 47.0% | トイレ掃除     | 40.0% | トイレ掃除     | 39.7% |
| 料理        | 35.8% | 料理        | 36.3% | 料理        | 36.3% | 料理        | 35.0% |
| 食器洗い      | 25.7% | 食器洗い      | 33.7% | 食器洗い      | 26.0% | 食器洗い      | 20.0% |
| ゴミだし      | 20.9% | ゴミだし      | 33.3% | ゴミだし      | 20.7% | 洗濯        | 13.0% |
| 洗濯        | 17.4% | 洗濯        | 23.3% | 洗濯        | 17.7% | ゴミだし      | 12.7% |
| 買い出し      | 14.3% | 買い出し      | 18.7% | 買い出し      | 15.3% | 買い出し      | 10.3% |

母親の苦手な家事は、「部屋の掃除・片づけ」44.3%、「風呂掃除」43.2%、「トイレ掃除」42.3%と掃除系が続き、次いで「料理」35.8%という順になりました。全ての年代で掃除と料理は苦手な家事上位となっています。苦手な掃除や料理を続けることにより、母親は疲れを感じているのかもしれない。

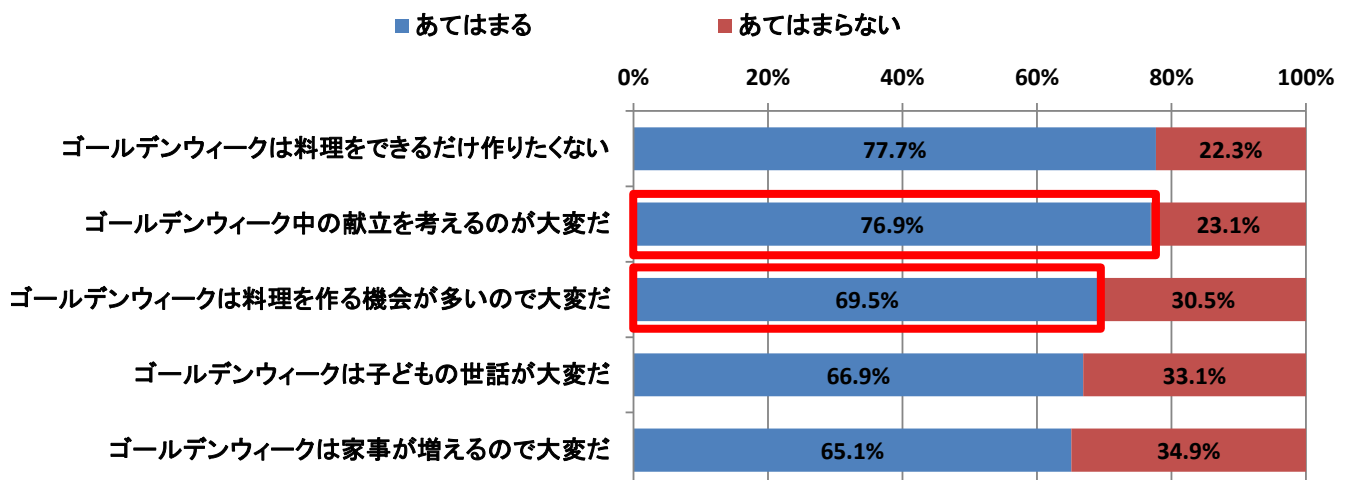
2019. 4. 10

Q3. 今年のゴールデンウィークは10連休となりますが、あなたはゴールデンウィークが嬉しいですか。(単数回答)【n=1200】



2019年のゴールデンウィークは10連休となります。そこで、ゴールデンウィークが嬉しいと思うかとお聞きしたところ、父親は合計66.9%が「嬉しい」と回答したのに対し、母親は45.7%のみが「嬉しい」と回答しています。その差は21.1ポイントとなりました。母親の方がゴールデンウィークを嬉しくないと思っている方が多いことがわかりました。

Q4. あなたが今年のゴールデンウィークについてあてはまると思うものをそれぞれお答えください。(単数回答)【n=900】



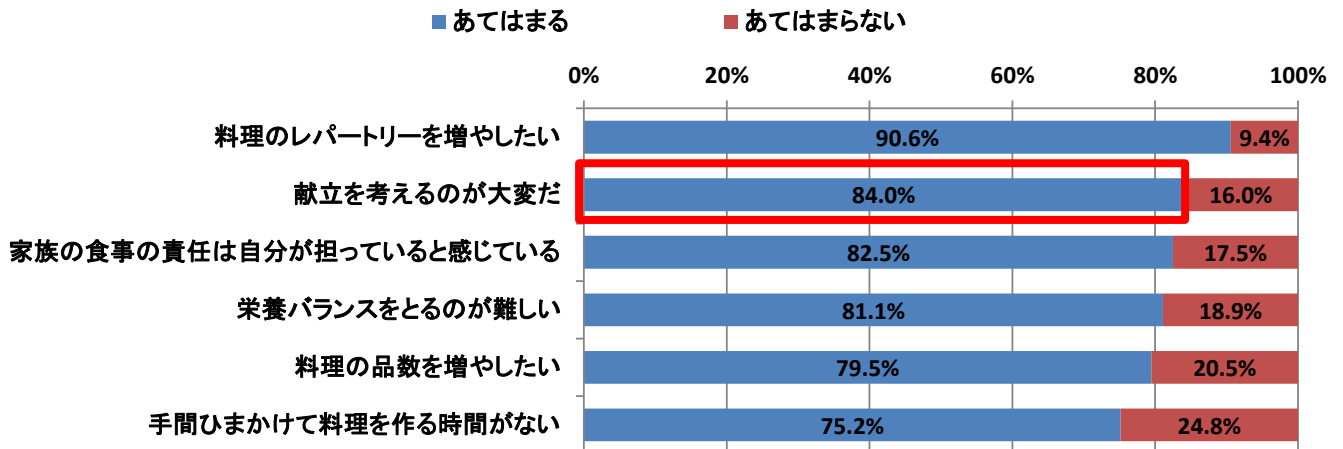
母親に対し、ゴールデンウィークについてあてはまるものをお聞きしました。その結果、『子どもの世が大変だ』(66.9%)とと思っている母親よりも、『献立を考えるのが大変だ』(76.9%)、『料理を作る機会が多いので大変だ』(69.5%)と料理にまつわることでゴールデンウィークを嬉しくないと思っている母親が多いようです。1日3食が10日間、つまり最大30食の食事を作らなければならないゴールデンウィーク。バランスの良い食事の献立は、“一汁三菜”と言われていますが、ゴールデンウィークは“三十汁九十菜”の献立を考えなければならないこととなります。『ゴールデンウィークは料理をできるだけ作りたくない』と77.7%の母親が回答しており、料理を担当することが多い母親にとっては憂鬱で長い休みとなるのかもしれません。

PRESS RELEASE

2019. 4. 10

Q5. 家での料理・調理に関してあてはまると思うものをそれぞれお答えください。(単数回答)

【n=900】



ゴールデンウィークに限らず、料理に関して母親がどのように感じているかをお聞きしたところ、『料理のレパートリーを増やしたい』という項目では「あてはまる」と回答した方が 90.6%となりました。

『献立を考えるのが大変だ』84.0%『栄養バランスをとるのが難しい』81.1%、『料理の品数を増やしたい』79.5%と料理に対して努力する母親の姿が明らかになっています。一方で、『手間ひまかけて料理を作る時間がない』75.2%と子育てや仕事に忙しい母親の姿も明らかになりました。

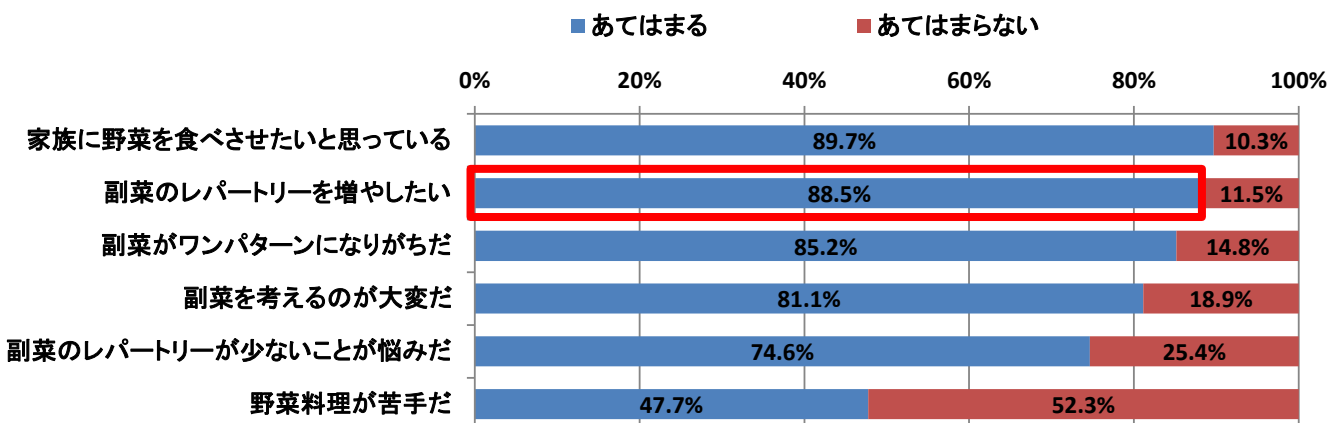
Q6. 副菜に関してあてはまると思うものをそれぞれお答えください。(単数回答) 【n=900】

・主食・・・米・パン・めん類など穀類

・主菜・・・魚・肉・大豆製品・卵などメインとなるおかず

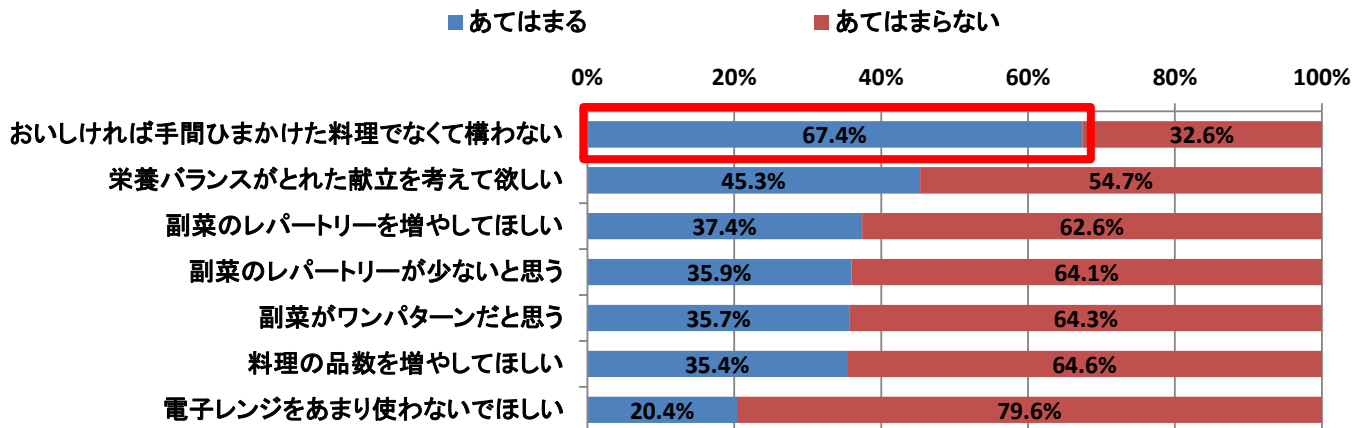
・副菜・・・主に野菜やきのこ、いもを使用した料理

この調査でいう「副菜」とは野菜のおひたし、煮物やサラダなど主に野菜を使用した主菜と共に提供されるおかずのことを指します。



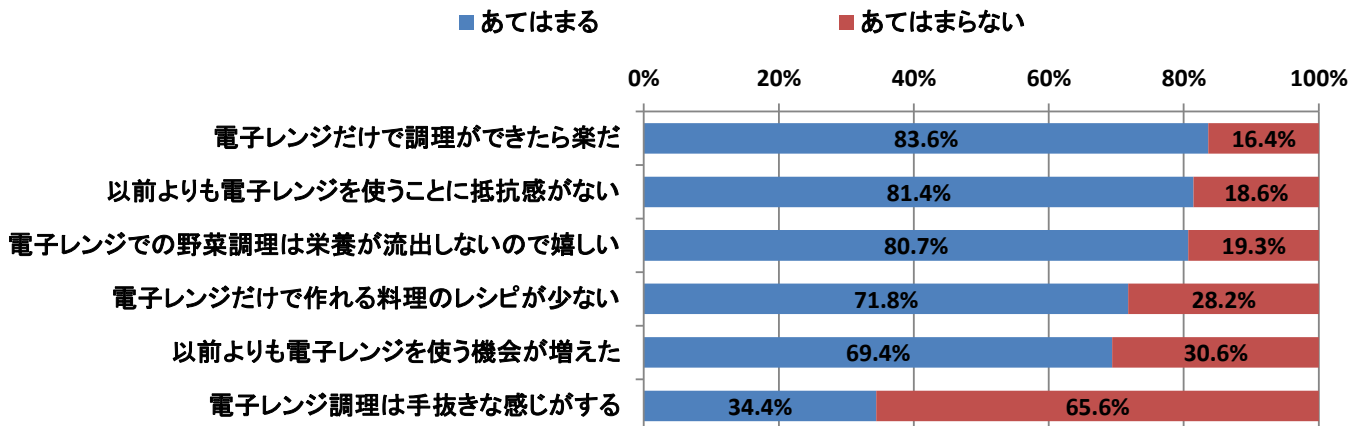
前問では、『料理の品数を増やしたい』、『栄養バランスをとるのが難しい』と“副菜”に悩む母親の姿が明らかになりましたが、“副菜”に関して詳しく母親に聞くと、『副菜がワンパターンになりがちだ』と母親の8割以上が回答しました『家族に野菜を食べさせたいと思っている』と約9割が回答し、半数近くが野菜料理に苦手意識を持っていることも判明しました。

Q7. あなたが妻の料理に対して思うことであてはまると思うものをお答えください。(単数回答)  
【n=300】



『栄養バランスをとるのが難しい』、『料理の品数を増やしたい』と悩む母親に対し、父親は妻の料理をどのように感じているのでしょうか。そこで父親に対し、妻の料理についてお聞きしました。  
『おいしければ手間ひまかけた料理でなくて構わない』という項目では「あてはまる」と回答した方が67.4%と高い数値となりましたが、『栄養バランスがとれた献立を考えて欲しい』、『副菜のレパートリーを増やしてほしい』、『副菜のレパートリーが少ないと思う』などと3人に1人以上が回答する結果となりました。このような男性の想いが、母親の“副菜”プレッシャーに繋がっているのかもしれない。

Q8. 電子レンジに関してあてはまると思うものをお答えください。※オーブン機能やトースター機能ではなく、電子レンジのあたため機能についてお答えください。(単数回答)【n=900】



前問では『電子レンジをあまり使わないでほしい』という項目で父親の20.4%のみが「あてはまる」と回答しました。また、『おいしければ手間ひまかけた料理でなくて構わない』と67.4%が回答しましたが、近年、電子レンジのみで調理できる料理なども話題となっています。そこで、電子レンジについて母親にお聞きしたところ、『電子レンジだけで調理ができれば楽だ』と83.6%が回答しました。一方で『電子レンジだけで作れる料理のレシピが少ない』と71.8%が回答しており、『以前よりも電子レンジを使うことに抵抗感がない』、『以前よりも電子レンジを使う機会が増えた』と回答する母親も多いことから、今後も電子レンジのみで調理できる料理が増えそうです。

## ◆河瀬 璃菜（りな助）さん考案“eおかず”レシピ

料理研究家、フードコーディネーター。愛称・りな助。レシピ開発、商品開発、食の企画やコンサル、レシピ動画制作、企画執筆、編集、イベントメディア出演、料理教室など食にまつわるさまざまな仕事を手掛ける。料理初心者向けや、時短、ズボラ系のレシピを得意とし、料理ができない人でも作ってみたいくなるレシピを提案する。「監修等で携わった書籍・ムックに「ジャーではじめる DETOX WATER」「決定版！節約冷凍レシピ」「発酵いらずのちぎりパン」がある。



## 河瀬 璃菜（りな助）さんコメント

共働き世帯が年々増加し社会や家庭の在り方が大きく変化する今、今回の調査結果に現れた通り、お母さんの料理への悩みは増す一方です。

家事や育児、仕事に追われる限られた時間の中で、おいしく、ヘルシーな野菜料理を作らなければ・・・。家族の食事の責任は私が担っている・・・といった重圧に加え、次から次へと訪れる毎食の献立を考えるのが大変、特に副菜のレパートリーが少ない、そもそも料理が苦手・・・といった料理に対する負担感「副菜プレッシャー」こそが、日々お母さんたちを苦しめていることが浮き彫りになりました。

そんな「副菜プレッシャー」にお困りのお母さんたちにおススメしたいのが、電子レンジで調理した野菜料理、名付けて“eおかず”。“e”は“エレクトロニック”の“e”です。レンチンと聞くとどうしても手抜きをイメージされがちですが、今回多くのお母さんが、以前よりも電子レンジ調理に対する抵抗感がない、と回答したように、調理器具としての価値が今見直されているんです。

さらに、電子レンジ調理には他の調理法と比べ、下記のように優れている点が多くあります。

- ・ 食材の水分だけで加熱するので、うま味を十分に引き出せる
- ・ 鍋でゆでるよりもビタミンCやカリウムなどの水に流出しやすい栄養素が多く残る
- ・ 加熱時間を短縮でき、経済的

そうです。電子レンジこそが“副菜プレッシャー”に悩むお母さんの救世主なんです。これからの令和時代は「レンチン=賢い」と転換し、今までよりもポジティブに毎日の料理と向き合ってみてはいかがでしょうか。「おいしく」「栄養を損なわず」「効率的」な“eおかず”を上手に取り入れて、皆さんとご家族がもっと楽しい食卓を囲めるように、今回3つの“eおかず”レシピを考えました。ぜひお試しくださいと嬉しいです。

## 河瀬 璃菜（りな助）さん考案“eおかず”レシピ

## ・カラフルピーマンのツナナムル

材料(3~4人分)

赤・黄・緑ピーマン・・・各2個  
ツナ缶・・・1缶

A

ごま油・・・大さじ1  
鶏がらスープの素・・・小さじ2  
塩コショウ・・・少々  
にんにく(すりおろし)・・・1かけ  
生姜(すりおろし)・・・1かけ

## 作り方

1. ピーマンはタネとワタを取り、細切りにする。ツナ缶はオイルをきる。
2. 耐熱ボウルに1を入れ、ふんわりとラップをかけた後600wの電子レンジで4~5分加熱する。
3. 2にAを入れ、よく混ぜ合わせたら器に盛る。



### ・たけのこと春キャベツのピリ辛味噌

#### 材料(3~4人分)

春キャベツ・・・1/4個

タケノコ・・・200g

鰹節・・・5g

白いりごま・・・適量

A

味噌・・・大さじ2

コチュジャン・・・小さじ2

みりん・・・大さじ2

ごま油・・・小さじ1

にんにく(すりおろし)・・・1かけ



#### 作り方

1、春キャベツはざく切りにする。タケノコは食べやすい大きさに切る。Aは混ぜ合わせる。

2、耐熱ボウルに1とAを入れふんわりとラップをかけた後、600wの電子レンジで5分加熱したら、ラップをはずしさらに5分加熱する。

3、2を皿に盛り、鰹節、白いりごまをかける。

※通常のキャベツでも美味しく作ることができます。

※辛いものが苦手な方は味噌を大さじ3で作ってください。

### ・新じゃがと新玉ねぎ、空豆のホットポテサラ 温泉卵のつけ

#### 材料(3~4人分)

新じゃがいも(大)・・・3個

新玉ねぎ・・・1/2個

そら豆・・・5~6本

温泉卵・・・適量

A

オリーブオイル・・・大さじ2

酢・・・小さじ2

マヨネーズ・・・大さじ2

めんつゆ(3倍希釈)・・・大さじ1

塩コショウ・・・少々



#### 作り方

1、新じゃがは洗ったら食べやすい大きさに切る。新玉ねぎは薄切りにする。そら豆はさやから出す。Aは混ぜ合わせる。

2、耐熱ボウルに1を入れ、ふんわりとラップをかけた後600wの電子レンジで10分加熱する。

3、2にAを加えよく混ぜ合わせたら、器に盛り温泉卵をのせる。

※通常のじゃがいも、玉ねぎでも美味しく作ることができます。

#### ワンポイント 温泉卵の作り方

1、耐熱容器に卵を割り入れ、かぶるくらいの水を入れたら、黄身に爪楊枝で1カ所穴をあける。

2、600wの電子レンジで40~50秒加熱し水を捨てる。

PRESS RELEASE

2019. 4. 10

■ レシピ使用食材の栄養価エビデンス

| じゃがいも                                    |       | キャベツ                                    |       | ピーマン |       |
|--|-------|---|-------|------|-------|
| 100g当たりのビタミンC量                           |       | ビタミンC残存率                                |       |      |       |
| 煮沸                                       | 電子レンジ | 煮沸                                      | 電子レンジ | 煮沸   | 電子レンジ |
| 14mg                                     | 21ng  | 73%                                     | 93%   | 79%  | 80%   |
| 出典：東京電力<試験結果>電子レンジを使った下ごしらえ(2010年8月)より引用 |       | 出典：新版電子レンジ「こっ」の科学(肥後温子著)ビタミンC残存率の比較より引用 |       |      |       |

■ 引用・転載時のクレジット表記のお願い

※本リリースの引用・転載は、必ずクレジットを明記していただきますようお願い申し上げます。

<例> 「総合マーケティング支援を行なうネオマーケティングが実施した調査結果によると……」

■ 「ネオマーケティング」

URL : <https://www.neo-m.jp/>