

!!! イマドキファミリー研究所。

## 2025年度研究【イマドキ家族の食事に関する調査】 ～コロナ禍を経て変化した食卓事情～

調理負担は軽減するも、メニュー決めの負担は増加。

# 求められるのは、“決断疲れ”からの解放。

株式会社ジェイアール東日本企画 イマドキファミリー研究所では、子育て世帯の中で多数派となった共働き子育て家族を、新しい価値観を持つ「イマドキ家族」と位置づけて、研究を行っています。

今年度は「イマドキ家族の食事に関する調査」を実施しました。7年前の2018年度に実施した「夕食の実態と支度に関する調査」と経年での比較を行いながら、コロナ禍を経て変化した令和の「家族の食卓」を分析しました。

※本リリースでの分析対象者は25～49歳で、長子が1歳児～小学4年生のママかつ首都40km圏の地域の居住者です。

※本リリースにおける「共働きママ」は、自身及び配偶者がフルタイム（ママは週5日勤務・30時間以上/パパは週5日勤務・35時間以上）で働いている人です。

## TOPICS

1

整った食卓（見た目や添加物など）に対する意識はダウントレンド。  
「食卓はこうあるべき・こうありたい」のハードルは低く、  
“我が家流”が主流。

- 「食事は仕上がりの見た目も重要だ」という価値観が経年で低下
- 家族の夕食として、「カップ麺」「ふくろ麺」の利用が経年で増加
- ママたち自身も、幼少期にインスタント食品やファストフードに親しんだ世代

2

レシピ情報過多時代、夕食の悩みは“作る”ことより“決める”こと。  
メニュー決めの“考える負担”を減らすことが、新たな価値に。

- 「調理」負担は軽減され、「メニュー決め」の負担が増加
- 調理負担軽減の背景には、「自動調理鍋」「カット野菜」「素材系の冷凍食品」の利用率UPに加えて、働き方の変化による“時間的余裕の増加”も
- 「メニュー決め」の負担増の背景にあるものとは？

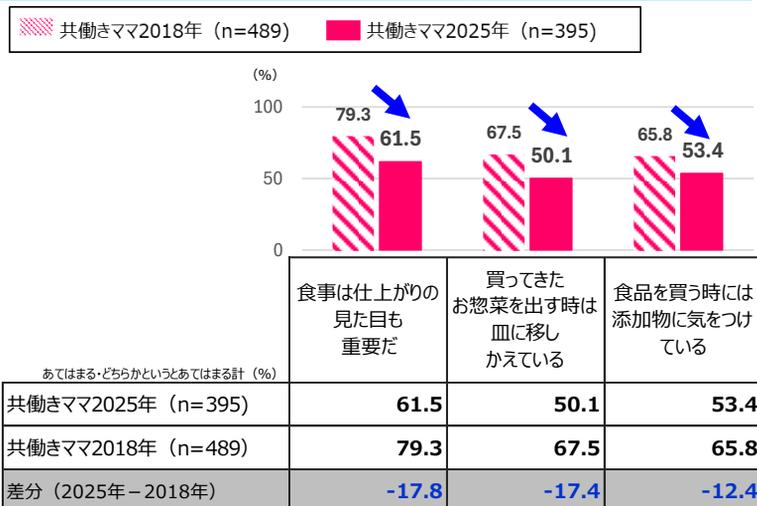
「整った食卓」に対する意識は、経年でダウントレンド。  
「食卓はこうあるべき・こうありたい」のハードルは低くなり、  
“我が家流”が主流。

## 「見た目の良い食卓」への意識が減少

首都圏40km圏内の長子が1歳児～小学4年生の共働きママに「食事の支度に関する価値観」を聴取したところ、2018年度調査と比較して大きく減少した価値観がありました。減少度合いの大きかった3項目は、「食事は仕上がりの見た目も重要だ」、「買ってきたお惣菜を出す時は皿に移しかえている」、「食品を買う時には添加物に気をつけている」という意識です。お皿を使用して食卓が見た目良く整っている事や添加物を避けることに対して、ママ自身が過度に意識する度合いが低下し、食事の外見・中身ともに、「こうあるべきだ」という意識が薄くなってきている様子が伺えました。

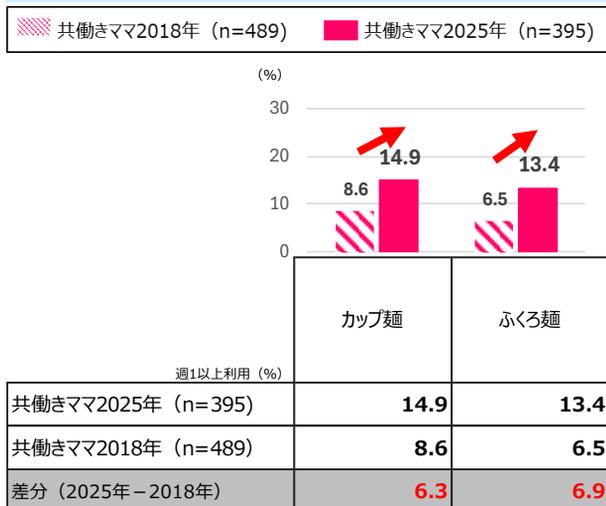
### ■ 食事の支度に関する価値観

あてはまる+どちらかという+あてはまる計



### ■ 家族への平日の夕食での利用率

週1以上利用



その意識を裏付けるように、平日の家族の夕食に「カップ麺」や「ふくろ麺」を利用するというママが経年で増加していることも分かりました。（週1以上利用率/カップ麺：8.6%→14.9%、ふくろ麺：6.5%→13.4%（前数値が2018年、後数値が2025年））。数値自体はまだ小さいですが、この8年での増加速度合いは大きく、今後も家族の夕食の選択肢の一つとして広がりを見せていきそうです。

このような実態から、「家族の食卓はこうあるべき」という意識は経年で薄まっている、つまりは“食卓は我が家流で良い”という意識が強くなったことが、令和家族の食卓の特徴と言えそうです。

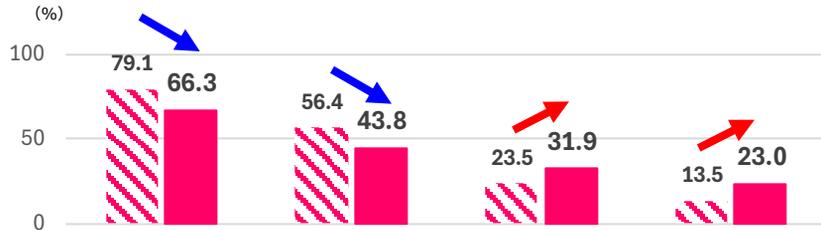
## ママも「これを食べなければならない」が薄れた中で育った世代

なお、この意識変化の背景には、ママたち自身が幼少期に体験してきた食事に関する原体験からの影響もあるのではないかと推察しています。「食事の支度に関する価値観」と同様、2018年度調査との比較で見ると、「親に好き嫌いなく食べるように言われた」、「スナック菓子や清涼飲料水は制限されていた」は、ダウントレンドが顕著でした。一方、「親はインスタント食品や冷凍食品をよく利用していた」、「子供の頃はファストフードが多かった」は増加となっており、ママたち自身も「これを食べなくてはいいい・これはなるべく食べないほうがいい」というような価値観がやわらいだ中で育ってきた世代であることから、イマドキ家族の食卓も緩やかな我が家流ルールにのっとなって整えられているようです。

## ■ 食事に関する原体験

あてはまる+どちらかというあてはまる計

共働きママ2018年 (n=489)    共働きママ2025年 (n=395)



あてはまる・どちらかというあてはまる計 (%)	親に好き嫌いなく食べるように言われていた	スナック菓子や清涼飲料水は制限されていた	親はインスタント食品や冷凍食品をよく利用していた	子供の頃はファストフードが多かった
共働きママ2025年 (n=395)	66.3	43.8	31.9	23.0
共働きママ2018年 (n=489)	79.1	56.4	23.5	13.5
差分 (2025年-2018年)	-12.8	-12.6	8.4	9.5

今年度の調査では、定量的な調査に加えて、食卓の画像収集も行いました。

“我が家流”の食卓では、保存容器や鍋、ボールなどがそのまま食卓へ並べられている事例が目立ちました。

## ■ 共働きママの夕食の食卓（平日） 画像



ミートドリア/きゅうりの塩漬け  
保存容器のまま食卓へ



肉じゃが/あじの開き  
自動調理鍋のまま食卓へ  
白米は保存容器に保存していたものを



塩サバ/味噌汁/  
切り干し大根とわかめのサラダ/キムチ/納豆など  
ボールのまま食卓へ  
作り置きおかずは保存容器のまま食卓へ

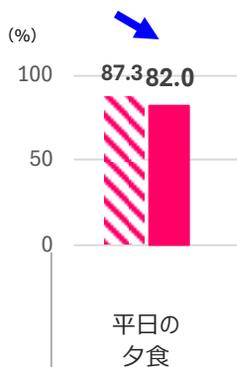
# レシピ情報過多時代、夕食の悩みは“作る”ことより“決める”こと。 メニュー決めの“考える負担”を減らすことが、新たな価値に。

## 「調理」負担が軽減され、「メニュー決め」負担が増加

トピックス2では、共働きママにおける平日の夕食に関する負担感についてみていきます。平日の家族の夕食の支度について「負担を感じる」と回答した共働きママは82.0%にのぼり、依然として高い割合ではあるものの、前回調査からは5.3pt減少しました。具体的な負担内容として最も多かったのは「メニュー（献立）を考える」で87.0%と非常に高く、前回より6.7pt増加しています。次いで「調理をする」が78.7%で、前回より4.2pt減少しました。前回調査では「調理」が最も負担とされていましたが、今回は「調理」の負担がやや軽減され、「メニュー決め」がより大きな悩みとして浮かび上がる結果となりました。

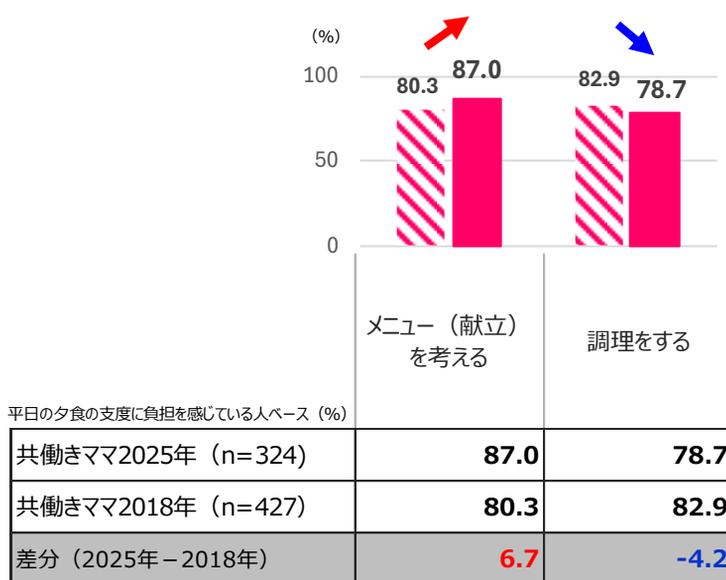
### ■ 平日の家族の夕食の支度における負担感 かなり負担を感じている+やや負担を感じている計

共働きママ2018年 (n=489) 共働きママ2025年 (n=395)



### ■ 平日の夕食の支度に負担を感じる内容 ※平日の夕食の支度に負担を感じている人ベース

共働きママ2018年 (n=427) 共働きママ2025年 (n=324)



平日の夕食実施者ベース (%)	
共働きママ2025年 (n=395)	82.0
共働きママ2018年 (n=489)	87.3
差分 (2025年-2018年)	-5.3

平日の夕食の支度に負担を感じている人ベース (%)		
共働きママ2025年 (n=324)	87.0	78.7
共働きママ2018年 (n=427)	80.3	82.9
差分 (2025年-2018年)	6.7	-4.2

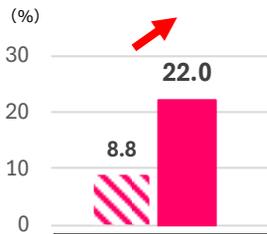
## 調理負担減の背景に、自動調理鍋・カット野菜の利用増、働き方改革も

調理の負担が減少した背景には、調理を簡便化する商品の普及があげられます。共働きママの自動調理鍋の保有率は28.6%、利用率は22.0%と、利用率は前回調査から13.2pt増加し、一定の普及が進んでいます。また、カット野菜や、冷凍野菜の利用も増加しており、調理にかかる手間や時間の削減に寄与しています。加えて、働き方改革やテレワークの浸透により「時間的余裕がない」と感じる人の割合は58.5%と、前回より13.7pt減少しました。依然として多くの人が時間的制約を感じているものの、限られた時間の中でも調理に取り組みやすい環境が整いつつあることが、調理に対する心理的な負担の軽減につながっていると考えられます。

## ■ 自動調理鍋の利用率

定期的に利用している+定期的でないが時々利用している計

共働きママ2018年 (n=489) 共働きママ2025年 (n=395)



自動調理鍋  
(ヘルシオ ホットクック、ティファール クックフォーミー など)

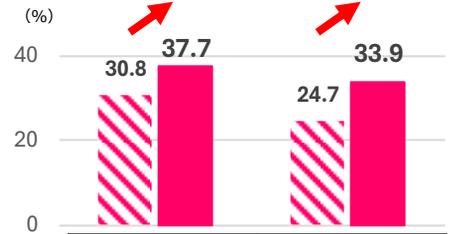
定期的に利用している+定期的でないが時々利用している計 (%)

共働きママ2025年 (n=395)	22.0
共働きママ2018年 (n=489)	8.8
差分 (2025年-2018年)	13.2

## ■ 家族への平日の夕食での利用率

週1以上利用

共働きママ2018年 (n=489) 共働きママ2025年 (n=395)



週1以上利用 (%)

共働きママ2025年 (n=395)	37.7	33.9
共働きママ2018年 (n=489)	30.8	24.7
差分 (2025年-2018年)	6.9	9.2

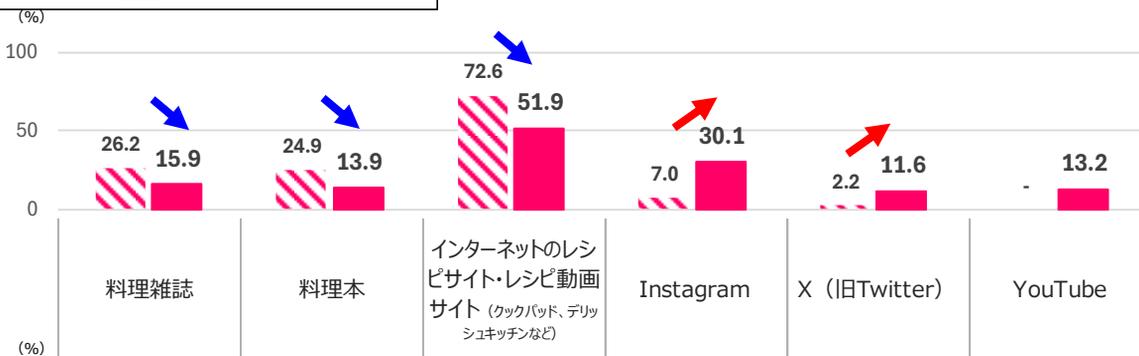
## 食卓の「あるべき型」が無くなり、考える負担が発生

一方で「メニュー決め」の負担が増加している背景には、情報源の変化と価値観の変化が影響しています。メニュー決めの参考情報源は、以前はレシピサイトを検索する能動的なスタイルが主流でしたが、現在はInstagramやXなどのSNSから受動的に情報を得る傾向が強まっています。SNSでは多様な料理情報が次々と流れてくるため、意図せず多くの選択肢に触れる機会が増えています。その結果、何を作るか迷いやすくなり、メニュー決定の負担感が高まっていると考えられます。また、トピックス1で述べたように、「食卓はこうあるべき」という固定観念が薄れたことで、定番の「型」がなくなり自由度が高まった分、自分で考える場面が増えています。家族の好みやライフスタイルに合わせて「我が家流」の献立を組み立てる必要があり、意思決定の負担を増やしていると推察されます。

今後は、調理の手間を省くだけでなく、献立を「考える」という意思決定そのものの負担を軽減するような商品・サービスがより求められていくことになりそうです。

## ■ メニュー決めの参考情報源

共働きママ2018年 (n=489) 共働きママ2025年 (n=395)



共働きママ2025年 (n=395)	15.9	13.9	51.9	30.1	11.6	13.2
共働きママ2018年 (n=489)	26.2	24.9	※72.6	7.0	2.2	2018年聴取なし
差分 (2025年-2018年)	-10.3	-11.0	-20.7	23.1	9.4	-

※2018年調査項目は「インターネットのレシピサイト (クックパッド、Nadia、楽天レシピ等)」

## イマドキファミリー研究所 「2025年度 イマドキ家族の食事に関する調査」概要

1. 調査方法 : 調査会社のクローズドモニターへのウェブアンケート調査
2. 調査対象 : 下記条件にあてはまる対象者 907サンプル
  - ・25～49歳の長子1歳児～小学4年生の子供のいる既婚女性・既婚男性
  - ・「配偶者」+「子供」のみで同居（自身および配偶者の親との同居なし）
  - ・働き方2区分×長子年齢で割付  
働き方区分：①共働き家庭＝フルタイム共働き ②専業主婦家庭＝夫フルタイム・妻専業主婦
  - ・平日の夜の自炊頻度：共働きママ・専業主婦ママ共通＝週3日以上 / パパ＝週1日以上
  - ・自身または同居家族の食物アレルギー除去食対応をしている家庭は除外
3. 調査日 : 2025年6月6日（金）～2025年6月12日（木）
4. 調査対象地域 : 東京駅を中心として半径40km圏内の一都三県の市区町村が対象

## イマドキファミリー研究所 「2018年度 夕食の実態と支度に関する調査」概要

1. 調査方法 : 調査会社のクローズドモニターへのウェブアンケート調査
2. 調査対象 : 下記条件にあてはまる対象者 978サンプル
  - ・25～49歳の長子1歳児～小学4年生の子供のいる既婚女性
  - ・「配偶者」+「子供」のみで同居（自身および配偶者の親との同居なし）
  - ・働き方2区分×長子年齢で割付  
働き方区分：①共働き家庭＝フルタイム共働き ②専業主婦家庭＝夫フルタイム・妻専業主婦
  - ・平日の夜の自炊頻度：共働きママ・専業主婦ママ共通＝週3日以上
  - ・自身または同居家族の食物アレルギー除去食対応をしている家庭は除外
3. 調査日 : 2018年6月8日（金）～2018年6月14日（木）
4. 調査対象地域 : 東京駅を中心として半径40km圏内の一都三県の市区町村が対象

### 「イマドキファミリー研究所」について



「イマドキファミリー研究所」は、働き方改革や育児スタイルの変化など子育て中の家族を取り巻く環境の変化に着目し、イマドキの子育て家族のインサイトを捉え、企業と家族の最適なコミュニケーションを発見・創造することをミッションとしたプランニングチームです。

「イマドキファミリー研究所」 <https://www.jeki.co.jp/field/imafami/>

当社の情報発信サイト「恵比寿発、」では、本研究所のメンバーが、さまざまな研究データをもとに、イマドキ家族の実態を定期的に発信しています。ぜひご覧ください。

「恵比寿発、」 <https://ebisu-hatsu.com/>

「イマファミ通信」 <https://ebisu-hatsu.com/list/?category=imafami> ※「恵比寿発、」内

調査内容に関するお問合せ：株式会社ジェイアール東日本企画 コミュニケーション・プランニング局  
イマドキファミリー研究所メンバー 高野・荒井・澤・土屋・河野 TEL:03-5447-7839