



食生活における「合理化」と「情緒的価値」の両立

2025年度「えがおの食生活研究」結果報告

家族観は「共同体」から「個」の満足へ
既婚女性の過半数が選んだ、合理的で自分も家族もWin-Winな新スタイル

キューピー株式会社

キューピー株式会社（本社：東京都渋谷区、代表取締役 社長執行役員：高宮 満、以下キューピー）は、20～74歳の既婚女性1,500人を対象とした最新の食生活調査「えがおの食生活研究」を実施しました。本研究は、1989年から続く食生活総合調査で、コーポレートメッセージである「愛は食卓にある。」の実現に向けて、生活者の価値観の変化の兆しから“食卓のえがお”の要因をひもとき、キューピーができる貢献を検討することが目的です。今回の調査では、共働き世帯の増加や価値観の変化を背景に、単なる「効率化」に留まらない、「持続可能な家族の在り方」と「新しい食卓のスタイル」が明らかになりました。

【参考】「2021年度えがおの食生活研究」(既婚女性) <https://www.kewpie.com/newsrelease/2022/2560/>

<サマリー>

- ・次世代^{※1}で加速する「包丁キャンセル調理^{※2}」。調理器具の使用数は現世代^{※1}の約半分
- ・「そこそこ割り切りタイプ」が2020年の40.4%から53.3%に増加。全体の半数以上に
- ・週に1回の外食が増加し、価値は「日常の息抜き」へ。外食の位置づけが「特別なイベント」から「日常のインフラ」へと変化
- ・「手作り」のスタイルがアップデート。市販品や加工食品も賢く活用し、精神的な余裕を重視する「かろやかな手作り」が浸透

※1 <本調査における世代の定義について>

次世代(Z、Y世代)、現世代(X、BB世代)

BB世代:1945年～1964年(62歳以上)、X世代:1965年～1980年(46～61歳)

Y世代:1981年～1996年(30～45歳)、Z世代:1997年～2012年(29歳以下)

※2 キャンセル調理とは、忙しい日常の中で無理なく料理を継続するために、特定の調理工程や道具をあえて使わない(キャンセルする)合理的な工夫のこと(今回の調査から捉えた「新たな調理の概念」)

■調査方法の概要

調査手法 : インターネット調査

調査期間 : 2025年10月10日(金)～10月13日(月)

調査対象 : 20～74歳 女性既婚者 1,500人

有効回収数:1,500人(回収ベース)

年代別構成比は、総務省「令和2年国勢調査」の

「女性・有配偶」の構成比に基づいてサンプル割付を実施

■調査結果の概要

① 次世代が進む「キャンセル調理」。持続可能な食卓のためのポジティブな工夫

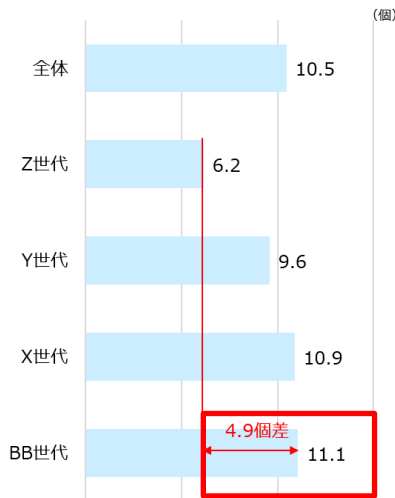
最近1カ月以内に使用した調理器具の個数を見ると、Z世代は6.2個でBB世代の11.1個と比べて4.9個少ないことが分かりました。Z世代では「包丁」「料理ばさみ」など刃物系が低い傾向で、「切らない調理」へのシフトの兆しが示唆されます(資料1)。

さらに「包丁を使わない料理を取り入れている、または行っているか」を尋ねた設問では、Z世代(14.6%)、Y世代(12.4%)が高めの傾向で、X世代(5.9%)やBB世代(2.0%)と比較して、約10ポイントもの大きな差がついていることが分かりました。特にZ世代とBB世代を比較すると、その実施率には7倍以上の開きがありました(資料なし)。

若年層を中心に調理の合理化が進み、包丁やまな板をあえて使わない「包丁キャンセル調理」の傾向が顕著です。この背景を定性調査で深掘りしていくと、料理ばさみやピーラーを駆使する様子など「ちゃんとした調理」から「パッとできる調理」への変化の兆しが見られました。この変化は単なる手抜きではなく、忙しい日常で料理を楽しく続けるためのポジティブで賢い工夫であると考えられます。

特に若年層に見られる利用する調理器具の減少は、限られたリソースの中で料理を「無理なく気楽に続ける」ための持続可能なスタイルであると推察します。

■ 最近1ヶ月以内に使用した調理器具の個数



■ 最近1ヶ月以内に使用したもの/調理器具や家電

「新規」
単位：%

全体N=1500、Z世代N=41、Y世代N=396、X世代N=607、BB世代N=456

	BASE	Q4 1. 2 調理器具利用実態/1ヶ月以内に使用した				
		まな板	包丁	野菜スライサー	ピーラー	料理ばさみ
全体	1500	90.4	89.3	32.7	64.1	57.2
Z世代	41	75.6	68.3	12.2	41.5	29.3
Y世代	396	87.1	84.3	25.8	63.6	55.1
X世代	607	91.1	90.3	33.4	65.1	59.3
BB世代	456	93.6	94.3	39.5	65.1	58.8
BB世代-全体		3.2	5.0	6.8	1.0	1.6

資料1：最近1カ月以内に使用した調理器具の個数(左)、最近1カ月以内に使用した調理器具(右)

「包丁キャンセル」レシピ <https://www.kewpie.co.jp/recipes/features/feature/631/>

② 「そこそこ割り切りタイプ」が過半数に到達。既婚女性のスタンダードに

「完璧な家事」を目指す時代から、効率と満足度のバランスをとる価値観が主流となりました。そのような価値観の中で、調理においては「こだわる時」と「割り切る時」を使い分けていると推察します。ハードルを下げた淡々とやりくりをする「そこそこ割り切りタイプ」が、2020年の調査※3と比べて40.4%から53.3%と12.9ポイント大幅に増加し半数を超えました。

世代別にみると「そこそこ割り切りタイプ」はZ世代が75.6%で最も高く、他の世代に比べて約2割高い結果となりました。家族観では「家族で集まるのは特別な時だけでよい」が特に高く、有職率や世帯年収の増加などの社会的自律度が高いこ

とを背景に、家族との適度な距離感を保ちながら、自分自身と家族の双方で納得できる（自分も家族も Win-Win な）食生活を好む様子がうかがえます。

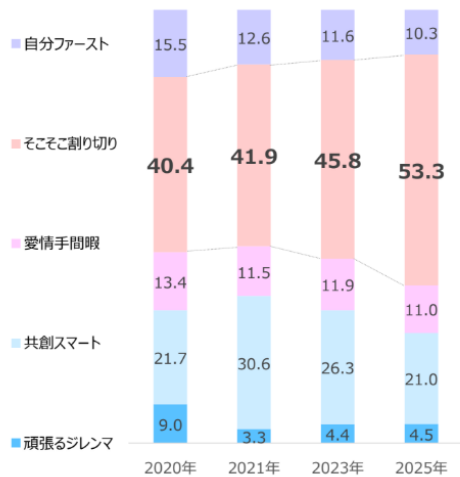
また、「普段の食生活の中でうれしいと感じる時」を尋ねた設問では「家族と一緒に調理をして、調理の楽しさを教えられた時」「家族と一緒に協力しながら作れた時」が全体よりも有意に高く、調理を家族と分担しながら自分の時間も大切にする、メリハリのある食生活に喜びを感じている様子が見て取れます。

調理に手間暇をかけるよりも、食卓での家族とのコミュニケーションを大事にしている「共創スマートタイプ」は、BB 世代が最も高く 26.1% でした。

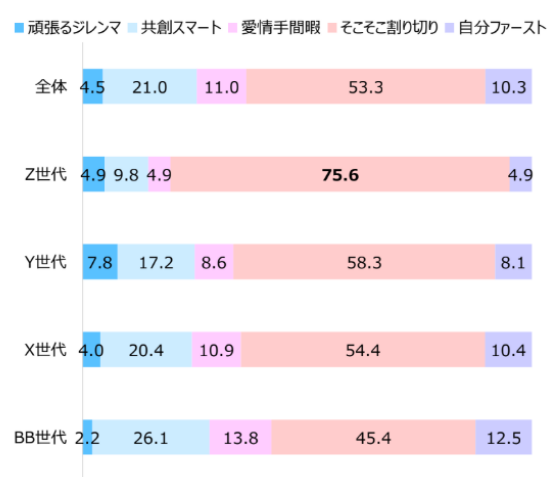
スキルが低く、調理にストレスを感じており“作った感”のあるメニューを出すことが目標の「頑張るジレンマタイプ」は、Y 世代が 7.8% で、他の世代より約 3 ポイント高い結果となり、仕事と子育てを両立する Y 世代ならではの「食卓を大切にしたいが時間やスキルが追いつかない」というジレンマが垣間見えていると考えます（資料 2）。

※3 [キューピーアソシエーツ 2021 No.59](#) 参照

■ クラスター構成比の変化



■ 世代別クラスター構成比

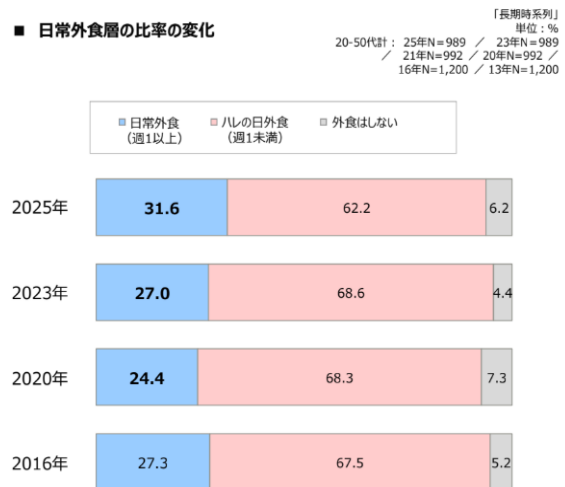


資料 2: クラスター構成比の時系列変化(左)、世代別クラスター構成比(右)データ

③ 外食は「ハレの日」から「日常の息抜き」へ

かつて「ハレの日」のイベントであった外食は、今や「日常のインフラ」へと変化しています。2016 年の調査では、日常的に外食を取り入れている人は、27.3% でした。コロナ禍を経て、2025 年は 31.6% と 4.3 ポイント増加しています（資料 3）。外食の中身も変化しており「よく利用する外食店」はファストフードや定食屋、ファミリーレストランなどの「手軽な外食」が増加していました。また、興味深い点は日常的に外食を取り入れている層の食生活満足度が 69.0% に達しており、2016 年の 62.6% と比較して 6.4 ポイント上昇していることで

■ 日常外食層の比率の変化



資料 3: 日常外食層の比率の変化

す（資料なし）。

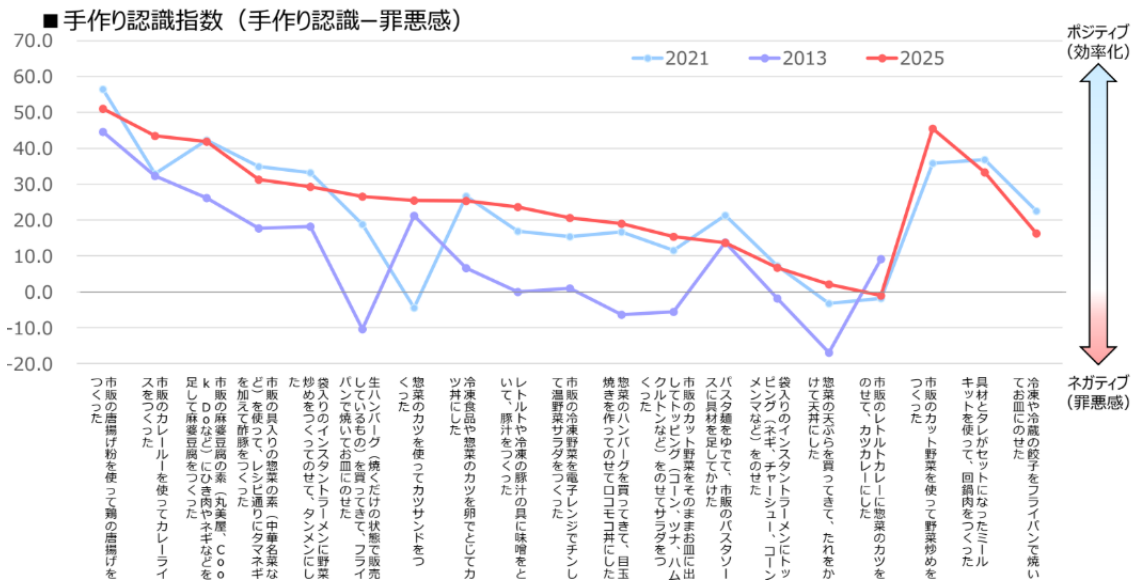
背景を定性調査で深掘りしていくと、週1回以上外食を利用する人は、日常的に外食を取り入れ、息抜きと家族との楽しい時間の共有を挟むことで、結果として「家での食事や手料理」もより前向きに楽しめるようになるという、相互補完的な好循環が見られました。

④ 情緒的価値を重視する「手作り」のスタイルがアップデート

「手間暇をかけることこそが愛情」という規範意識は依然として残るものの、その「中身」は柔軟に変化しています。特に次世代では、市販の合わせ調味料やパスタソース、カット野菜を活用した料理も、自身の工夫（一品足す、盛り付ける等）が加われば「立派な手作り」であると肯定的に捉える傾向が高まっています。

「手作り認識指数（手作り認識と罪悪感の差）」を時系列で見ると、2013年以降、簡便な調理法に対する手作り認識は拡大し、手抜きの罪悪感は減少傾向にあります（資料4）。

素材からの手作りにこだわったり、時間をかけたりすることよりも、市販品や加工食品を賢く活用し、気持ちの余裕を重視する「かるやかな手作り」にシフトの兆しが見えています。変化の背景には、“家族と笑顔で過ごすため”といった意識があり、「簡便さ」だけでなく、調理や生活における“負担を手放して身軽であること”を前向きに捉える価値観の変化があり、無理をしない・頑張りすぎない・自分にとって心地よい選択をするようになってきているのではないかと捉えています。



資料4: 手作り認識指数(手作り認識と罪悪感の差)

《まとめ 一調査結果から一》

実際に、調理満足度が横ばいの中でも食生活総合満足度は向上しました。外部化や簡便な調理法を「賢い選択」として受容し、心理的なハードルを下げ、限られた時間の中でも調理を気楽に続けられるようになったことが、満足度向上の一因と考えられます（資料5）。

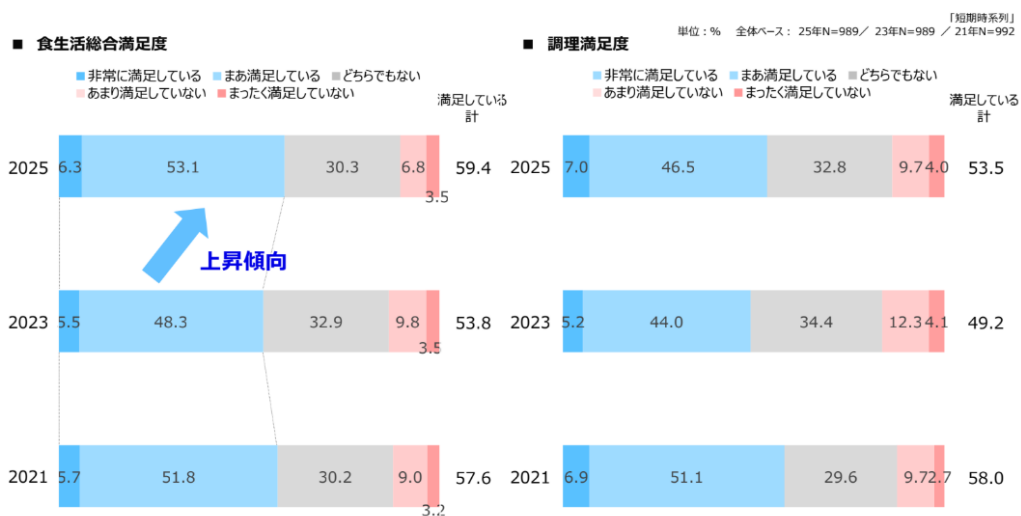
「そこそこ割り切りタイプ」の拡大から見えた「個」を尊重し合うフラットな家族観の浸透は、家族各々の時間や心の満足を尊重しつつ、役割分担や外部化によ

て「家族」という「ワンチームでの全体最適」を図るスタイルが主流になりつつあると考えられます。

こうした変化の背景には、家事の担い手の多様化も影響していると考えられます。総務省の「社会生活基本調査^{※4}」によれば、夫婦と子どもの世帯における夫の家事関連時間(家事・育児・介護の合計)は、2011年の1日あたり62分から2021年には120分へと約1.8倍に増加しています。特に食事の管理・調理に関わる時間も増加傾向にあり、「妻が主に担う」という従来の固定的な役割分担から、夫婦で分担・協力する形態へと移行しつつあります。

価値観の変化に伴い、「手作り」の概念は柔軟に変化しています。これにより、食卓は「特定の誰かが義務的に担う場」から、家族それぞれが「好き」や「工夫」を持ち寄り、分担しながら共に楽しむ、フラットなコミュニケーションの場へと進化しています。

※4 総務省「社会生活基本調査」より「夫の家事関連時間(6歳未満の子どもを持つ夫婦)」



資料 5:「食生活総合満足度」と「調理満足度」の時系列変化

キューピーは、今後も継続的に調査・研究を行い、「生活者の変化の兆し」を捉え、多様なニーズに応える商品開発やサービス提供に生かしていきます。

キューピー商品サイト
 キューピー公式 X
 キューピー公式 Instagram

<https://www.kewpie.co.jp/>
https://x.com/kewpie_official
https://www.instagram.com/kewpie_official/