

【20代から40代の男女500人に聞いた「新型コロナウイルス禍における食卓の課題調査」】

コロナ時代の食卓に求められるのは「手軽で栄養バランスの良いレシピ」、
「時間や手間がかからない料理」「家族全員で楽しめる料理」と判明！
食卓の課題をトルティーヤで解決する取り組みも始動

URL：<https://delsole-tdgs.com/>

株式会社デルソーレ（東京都江東区、会長：大河原愛子、以下デルソーレ）は、20代から40代の男女500名を対象に、「新型コロナウイルス禍における食卓の課題」に関するインターネット調査を2021年4月に実施しました。デルソーレは本調査から発覚した「新型コロナウイルス禍における食卓の課題」に対してトルティーヤを通じて、課題解決を図っていきます。課題解決に関するコンテンツはWebサイト上で随時更新し、お知らせします。

URL：<https://delsole-tdgs.com/>

※本リリースに含まれる調査結果をご掲載頂く際は、必ず「デルソーレ調べ」と明記ください。

調査結果サマリー

新型コロナウイルス流行以降、自炊の機会は増えたが、レシピのレパートリー数は増えていないことが発覚。

新型コロナウイルス禍の自炊レシピは「手軽さ」と「栄養バランス」が大事に！

- ◆新型コロナウイルス流行以降、50%以上の方が自炊の機会が増えたが、その内、約80%以上の方が自炊の悩みを抱えることに。
- ◆レシピのレパートリーの少なさに悩みを感じている人は約60%。一方でレシピのレパートリー数がこの1年間で変わらない人も約60%。レパートリー数が変わらない原因を「レシピを考えるのが面倒」と多くの人が回答。
- ◆新たに覚えたいレシピは、「手軽に作れるレシピ」、「栄養バランスがよいレシピ」、「洗い物が少ないレシピ」の順で人気。

約3人に1人が1日3食とらないことが発覚。「在宅勤務で自炊をすることに面倒臭さ」、「生活リズムの不規則さ」など新しい生活様式が理由に。

1日3食摂取しない人が望む食事は、手間や時間を掛けない食事であることが判明！

- ◆新型コロナウイルス禍でも1日3食とらない人は全体の約30%、朝食を抜く人は全体の23%と大多数を占める。
- ◆新型コロナウイルス流行以降、1日3食を食べる割合は増加よりも減少の方が多い結果に。
- ◆新型コロナウイルス流行以降、1日3食とらない人が望む食事は「時間を掛けずに食べられる食事」が50%、「手軽に食べられる食事」が44%の人が回答。

既婚者のうち、家にいながらも1人で食事を摂ることがある人は約60%いることが判明！

1人で食事を摂ることで「家庭内のコミュニケーション機会の減少」を危惧している人40%と多数。

- ◆家にいながらも、1人で食事を摂ることがある人は約60%。
 - ◆在宅中に一人で食事を摂る理由は「在宅勤務などで生活リズムが異なり、時間が合わない」が半数以上。
 - ◆1人で食事を摂ることで生じる課題は「家庭内コミュニケーションの機会が減ること」と約40%の人が回答。
 - ◆家族と一緒に食べたい料理は「鍋や大皿料理など一つの釜の飯を楽しむ料理」。
- また、若い世代になるほど「作る工程を楽しむことができる料理」を重要視していることが判明！

【調査概要】

新型コロナウイルス禍における食卓の課題調査

調査方法：インターネットアンケート / 調査実施機関：株式会社 楽天インサイト

調査実施期間：2021年4月2日（金）～2021年4月6日（火）

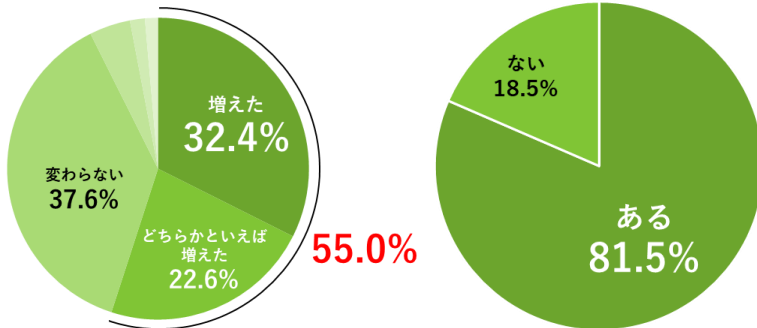
対象地域：全国

対象者：男女20歳～49歳 500名

新型コロナウイルス流行以降、自炊の機会は増えた一方でレシピのレパートリーは増えない?! レシピレパートリーの少なさは実感!しかし、レシピを考えることも面倒臭いため、新型コロナウイルス禍の自炊レシピは「手軽さ」と「栄養バランス」が大事に!

新型コロナウイルス流行以降、半数以上の人自炊の機会が増えたと回答しましたが、その内約 80%の人が自炊に悩みを感じていることが判明。

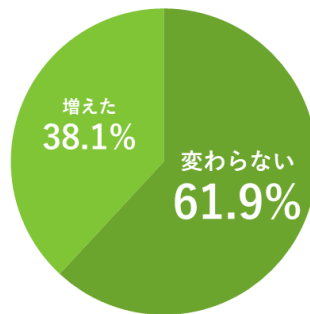
Q.新型コロナウイルスの流行以降、自炊の機会は増えましたか。 (単一回答/n=500) Q.自炊する上で悩みはありますか。 (単一回答/n=470)



自炊する上での悩みで最も回答が多いのは“レパートリーの少なさ”で、約 60%の人が感じている結果となりました。一方でレパートリーの少なさを感じているにも関わらず、「この1年間でレシピのレパートリー数が変わらない」と約 60%の人が回答。その理由として、多くの人が「レシピを考えることが面倒と感じるため」と挙げていました。この結果から、レシピのレパートリー不足に悩みは感じているが、新しく自分で考えることは面倒と捉えている人が多いことが分かりました。

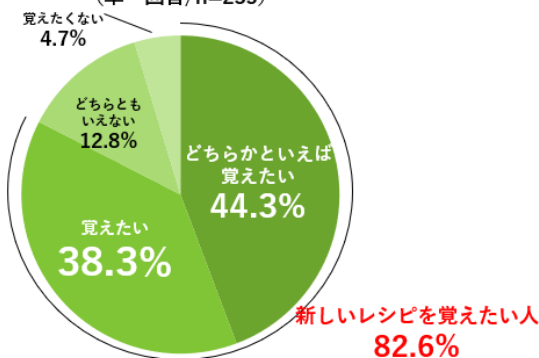
Q.自炊をする上での悩み事はなんですか。(複数回答/n=470) Q.この1年間で、自炊レシピのレパートリーは増えましたか。(単一回答/n=470)

- 1位 レシピのレパートリーが少ない、一定周期で同じメニューを作っている **60.9%**
- 2位 似たような味付けになる **41.7%**
- 3位 時短のコツがわからない **27.4%**
- 4位 キレイに仕上げられない **17.9%**



自炊レシピのレパートリー数が変わらなかった人のうち、レシピを増やしたくないと回答した人を除いた中で、「新しいレシピを覚えたい」と回答した人は 80%以上の結果に。新しく覚えたいレシピの特徴は、1位「手軽に作れるレシピ」、2位「栄養バランスがよいレシピ」、3位「洗い物が少ないレシピ」という結果になりました。これらの結果から、新型コロナウイルス禍における自炊レシピには「手軽さ」と「栄養バランス」が重要視されていることが分かりました。

Q.今後新しいレシピを覚えたいと思いますか。(単一回答/n=235)



Q.どのようなレシピを覚えたいですか。(複数回答/n=194)

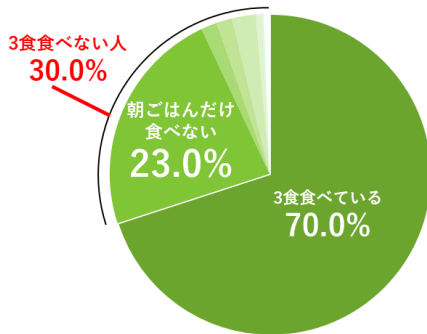
- 1位 作るのに時間がかからないレシピ **43.6%**
- 2位 栄養バランスが良いレシピ **29.0%**
- 3位 洗い物が少なくて済むレシピ **20.7%**
- 4位 残り物で作れるレシピ **18.6%**

約3割の人が1日3食をとらないことが発覚！

原因は在宅勤務による、「自炊の面倒臭さ」や「生活リズムの不規則さ」と新しい生活様式に関係が。「短い時間で食べられる食事」や「手間がかからない料理」が人気に！

1日3食摂取しない人は約30%。中でも、朝食を抜く人が全体の23%と**1日3食摂取しない人は朝食を抜くことが多いことが明らか**になりました。食事を抜く理由については、「朝は食欲がない」と41%の人が回答し、「食事より睡眠優先」と37%の人が回答しました。

Q.一日3食、きちんと食べていますか。(単一回答/n=500)



Q.食事を抜く理由は何ですか。(複数回答/n=150)

- 1位 朝は食欲がない・・・40.7%
- 2位 食事より睡眠優先・・・36.7%
- 3位 用意するのが面倒・・・29.3%
- 4位 食べている時間をもったいない・・・25.3%

新型コロナウイルス流行以降**1日3食食べる機会が減った人の方が多い**ことが明らかになりました。1日3食食べる機会が減った理由を世代別で見ると「在宅勤務で自炊をすることが面倒」が20代で2位。「生活リズムが不規則になった」が30代、40代で1位に上がり、**各世代に応じて1日の食事回数の減少には新型コロナウイルスによる新しい生活様式の影響がある**ことが判明。

Q.新型コロナウイルス流行以降、

1日3食をきちんと食べる機会は増えましたか。(単一回答/n=150)

- 1位 変わらない・・・66.0%
- 2位 減った、どちらかといえば減った・・・21.3%
- 3位 増えた、どちらかといえば増えた・・・12.7%

Q.新型コロナウイルス流行以降1日3食食べない理由。(複数回答/n=32)

世代別の回答-	20代	30代	40代
●在宅勤務のため、自炊するのが面倒	20代(21.4%)	30代(8.3%)	40代(0.0%)
●生活リズムが不規則になったため	20代(0.0%)	30代(33.3%)	40代(33.3%)
●朝は食欲がない	20代(42.9%)	30代(16.7%)	40代(0.0%)
●食事より睡眠優先	20代(21.4%)	30代(25.0%)	40代(33.4%)
●ダイエット中	20代(14.3%)	30代(33.3%)	40代(0.0%)
●食べている時間をもったいない	20代(7.1%)	30代(33.3%)	40代(0.0%)
●新型コロナウイルス流行以前と生活スタイルが変わらない	20代(0.0%)	30代(16.7%)	40代(33.3%)
●昔からの習慣	20代(21.4%)	30代(0.0%)	40代(0.0%)
●その他	20代(7.1%)	30代(0.0%)	40代(0.0%)

新型コロナウイルス流行以降1日3食食べる機会が減った人にどんな食事なら食べたいかと質問すると、「時間を掛けずに食べられる食事」「手軽に食べられる食事」と回答した人が約半数となる結果となり、**食事に時間や手間を掛けたくない**ことが明らかになりました

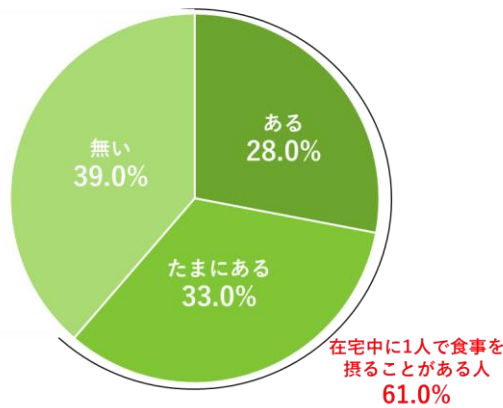
Q.どんな食事なら食べたいですか(複数回答/n=32)

- 1位 時間を掛けずに食べられる食事・・・50%
- 2位 手軽に食べられる食事・・・44%
- 3位 楽しみながら食べられる食事・・・31%
- 3位 何かをしながら食べられる食事・・・31%
- 4位 冷めてもおいしく食べられる食事・・・16%
- 5位 その他・・・3%

新型コロナウイルスにより家庭内孤食が進行！原因は「在宅勤務などの生活リズムの変化」が多数！
家庭内孤食により「家族間のコミュニケーションや一体感の欠如」が課題と感じている人が多い結果に！
家族と一緒に食べたい料理は「鍋や大皿料理など一つの釜の飯を楽しむ料理」で
20代には「作る工程を楽しむことができる料理」も人気であることが判明！

既婚者のうち、在宅中でも食事を1人で摂ることがある人は約60%という結果に。在宅中に1人で食事を食べる理由としては半数以上の人「在宅勤務などで生活リズムが異なり、時間が合わない」と回答。**家庭内孤食と新型コロナウイルスの影響は関連している**ことが明らかになりました。

Q.在宅中に一人で食事を摂ることはありますか？(単一回答/n=300)



Q.在宅で一人で食事をする理由(複数回答/n=184)

- 1位 在宅勤務などで生活リズムが違うので、時間が合わない **64%**
- 2位 お酒を飲むなど食事のスタイルが違う **17%**
- 3位 アレルギーなどで家族と違う料理を食べることが多い **3%**

家庭内孤食が増えることで生じる課題は「家庭内コミュニケーションの機会が減ること」と感じている人が40%と一番多い結果でした。

Q.一人で食事することにより感じる家庭内の課題(複数回答/n=184)

- 1位 家族のコミュニケーション機会が減る **40%**
- 2位 家族の一体感が弱まる **26%**
- 3位 食事の時間がつまらなく感じる **20%**
- 4位 食べ過ぎる **18%**

家族と一緒に食べたい料理は、「鍋や大皿料理など一つの釜の飯を楽しむ料理」が半数以上で圧倒的1位の結果となりました。世代別で見ると、20代は「作る工程を楽しむことができる料理」の割合が各世代と比較すると高く、**若い世代ほど料理の工程から他人と一緒にコミュニケーションを取りたい**と考えていることが判明。

Q.家族と一緒に食べたい料理はどんな料理ですか(単一回答/n=500)

- 1位 「一つ釜の飯」を楽しむ料理 **57.6%**
- 2位 自分の好みに味付けできる料理 **21.4%**
- 3位 作る工程と一緒に楽しむことができる料理 **18.8%**
- 4位 その他 **2.2%**

世代別の回答(単一回答)	20代	30代	40代
●「一つ釜の飯」を楽しむ料理	20代(53.6%)	30代(61.4%)	40代(57.7%)
●自分の好みに味付けできる料理	20代(19.9%)	30代(20.5%)	40代(23.8%)
●作る工程と一緒に楽しむことができる料理	20代(26.5%)	30代(15.7%)	40代(14.3%)
●その他	20代(0.0%)	30代(2.4%)	40代(4.2%)

コロナ時代の食卓に求められる食材には 栄養も摂れ、時短にもなり、作る工程も家族で楽しめる「トルティーヤ」が最適!?

今回の調査から、“新型コロナウイルス禍の食卓“には、「手軽で栄養バランス良いレシピ」「時間や手間がかからない料理」「家族全員で囲える料理」「作る工程を楽しむことができる料理」が求められていることが明らかになりました。

トルティーヤは、トウモロコシ粉や小麦粉を用いて作られる、丸くて薄い、メキシコ発祥のパンです。日本ではタコスやブリトー、サラダラップなどが人気ですが、食べ方は他にもラップサンドやケサディーヤ、エンチラーダ、ナチョスなどがあり、様々な食材と合わせて食べることができます。

自宅で食べる際は冷蔵庫の残り物などお好みの食材を包み込むだけで、手軽に一品が完成します。野菜嫌いの方でもトルティーヤに包むことで食べられる方もいるほど野菜と相性がよく、栄養バランスも取りやすい食材です。

薄い生地がしっかりと具材を包み込み中身が滑り落ちにくいため片手で食べることができ、食事の時間を短く済ませることができます。食器代わりにもなるため洗い物の手間も時間もかかりません。また、家族全員で食事をする際も食材を切り刻んで用意するだけで、トルティーヤパーティとして具材を選んで巻く工程から家族全員で囲んで楽しむこともできます。



<野菜たっぷりトルティーヤ>



<タコス>

<ブリトー>

新型コロナウイルス禍で食卓に変化が生じ、新たな課題が発覚したからこそ、トルティーヤを食事に取り入れてみるのはいかがでしょうか。

デルソーレのトルティーヤ

デルソーレでは、おやつにぴったりなレギュラーサイズと、たっぷりの具材を巻くことができるラージサイズの2サイズで展開しています。国内製造で保存料不使用です。

■**発売場所：**
全国のスーパー

■**商品サイズ：**
レギュラーサイズ 約 16.5 cm
ラージサイズ 約 20.0 cm

■**希望小売価格：**
レギュラーサイズ 5枚入 308円（税抜）
レギュラーサイズ 10枚入 517円（税抜）
ラージサイズ 5枚入 358円（税抜）



フラワートルティーヤ
5枚入



フラワートルティーヤ
10枚入



フラワートルティーヤ
5枚入 Large

トルティーヤで日本の社会問題を”トル”!? デルソーレの「TDGs」プロジェクト

TORTILLA DEVELOPMENT GOALS

トルティーヤで世界を変えるための17の目標



2020 年度から実施しているトルティーヤの特性を通じて日本の社会問題を“トル”ことを目指す TDGs プロジェクト。昨年から特設 WEB サイト上で様々なコンテンツを発信してきました。

2021 年は、「食卓の課題を”トル”ティーヤ」をコンセプトに、昨年 から流行している新型コロナウイルスの影響により大きく変わった家庭の食卓に対して、トルティーヤを通じて課題解決を図ることで、トルティーヤの魅力伝えていきます。

TDGs 公式 WEB サイト：<https://delsole-tdgs.com/> <2021 年に TDGs で解決を図る 3 つの食卓の課題>

SNS：Twitter @delsole_jp Instagram @delsole_official

< レシピのレパートリー不足 >

自炊の機会が増えたにも関わらず、レシピのレパートリーが増えていないことに注目。

世界のグルメや旬な食材をトルティーヤで巻くことで、簡単調理で美味しい新たなレシピを発信。食卓におけるレシピのレパートリー不足の課題に添えていきます。

< 食に対する関心不足 >

1 日 3 食食べない人が約 3 割存在、食事に対して、手間や時間を掛けたくない人たちが一定数存在することに注目。

朝食を摂ることの重要性を脳科学的観点から考察。おかずを包むだけで完成するトルティーヤはジャパニーズスタイルの朝食の進化系であることを提案します。

< 家庭内孤食 >

在宅勤務が進む中、生活リズムのずれから家庭内孤食が生じて、家族間のコミュニケーションや一体感の欠如が課題となっていることに注目。

トルティーヤを活用し、家族みんなで作る工程を楽しむ方法を提案。トルティーヤを通じて、家族間のコミュニケーション促進を図ります。

デルソーレについて

デルソーレ(DEL SOLE)とは「太陽の恵み」を意味する言葉で、デルソーレが提供している世界各地のパンを展開するブランドです。

デルソーレは、日本におけるピザのパイオニアとして 1964 年に創業。ピザで培った製造技術を応用し、ナン・ピタ・フォカッチャ・トルティーヤといった世界のパンを展開しています。

創業半世紀を超えて、楽しい食文化や食体験を通して食のバリエーションを提供することで食卓を豊かにしていきます。



デルソーレ ブランド公式サイト：<https://delsole-komugigohan.jp/>

デルソーレショップ：<https://delsole-komugigohan.jp/shop/>

SNS：Twitter @delsole_jp Instagram @delsole_official