

料理の“手間抜き”、作るときと食べるときで意識にギャップ
作るときには後ろめたさも、食べるときは約 6 割が“手間を減らしたごはん”にも満足！
～ミツカン「カンタン酢」× 3COINS が『がんばりすぎない 満足ごはん』を提案
原宿本店で POP UP を開催～



株式会社 Mizkan(本社:愛知県半田市、代表取締役社長兼 CEO:榎 亮次、以下ミツカン)は、共働き世帯の増加などを背景に働きながら家事をやりくりする生活者が増える中、上手に手間を減らしながらも満足できるごはんづくりのヒントを探るため、共働き世帯の男女(20～40 代)1,000 名を対象に「作るときと食べるときの意識・実態調査」を実施しました。調査では、作るときには“手間を減らす工夫”に後ろめたさが見られる一方、食べるときにはそうしたごはんにも約 6 割が満足しているという、意識のギャップが見えてきました。

こうした結果を受け、もっと気楽に料理を楽しんでほしいという想いから、9 月 28 日(月)～10 月 15 日(木)の期間、ミツカン「カンタン酢™」と 3COINS がコラボレーションした『がんばりすぎない 満足ごはん by.カンタンスリコ』を全国の 3COINS(一部店舗を除く)で展開いたします。また 10 月 1 日(木)～10 月 7 日(水)には、3COINS 原宿本店にて、抽選会なども実施する POP UP を開催いたします。

調査結果サマリ

① 料理の“手間抜き”、作るときと食べるときで意識にギャップ

手間を減らす工夫や手段について、作るときには一定の後ろめたさを感じられている一方で、食べるときは約 6 割が「満足」。不満はいずれも 5%台以下。

② もっと「時短で作りたい」が最多。一方で、手間を減らすことには後ろめたさも

作るときに「本当はもっとこうしたい」と思っていることを聞くと、「時短で作りたい」が 53.2%と最多。一方、「品数が少ないとき」に 39.0%、「購入してきた惣菜で済ませたとき」に 30.4%が後ろめたさを感じている。

③ 食べるときに重視するのは「おいしさ」がトップ

最も重視されているのは「おいしいこと」66.2%、一方で「手間や時間がかかっていそうなこと」は 9.4%。

④ 料理の負担は“作る前”から。「メニューを考える」という“考える負担”がトップに

料理づくりにおいて負担を感じる工程は「献立・メニューを考えること」が 69.2%とトップに。

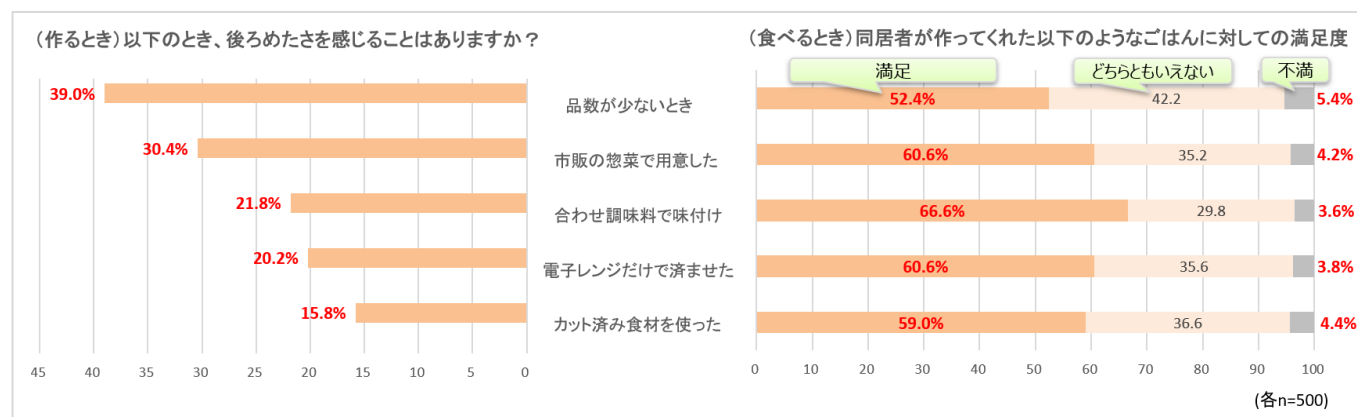
調査結果① 料理の“手間抜き”、作るときと食べるときで意識にギャップ

「作るとき」について尋ねた 500 名に、“手間を減らす工夫や手段”に対して後ろめたさを感じることを聞いたところ、「品数が少ないとき」39.0%、「購入してきた惣菜で済ませたとき」30.4%、「合わせ調味料だけで味付けを完成させたとき」21.8%、「電子レンジだけで済ませたとき」20.2%など、一定の後ろめたさを感じていることが分かりました。

「食べるとき」について尋ねた 500 名に、同居のパートナーや家族が用意した“手間を減らしたごはん”への満足度を聞いたところ、「合わせ調味料(時短調味料)を使って作ってくれたとき」は 66.6%、「時短調理グッズを使って作ってくれたとき」は 61.0%、「電子レンジだけで作ってくれたとき」と「市販の惣菜を購入して用意してくれたとき」はともに 60.6%が「満足」と回答しました。一方、「不満」と回答した割合はいずれの項目でも 5%台以下でした。

作るときには“手間を減らすこと”への後ろめたさが見られるものの、食べときの不満は少数にとどまることがうかがえます。

中でもギャップが見られたのが「品数」です。作ときの回答では 39.0%が「品数が少ないとき」に後ろめたさを感じる一方、食べときの回答では「全体の量は十分だが、品数が少ないとき」について 52.4%が「満足」、42.2%が「どちらともいえない」と回答し、「不満」は 5.4%にとどまりました。

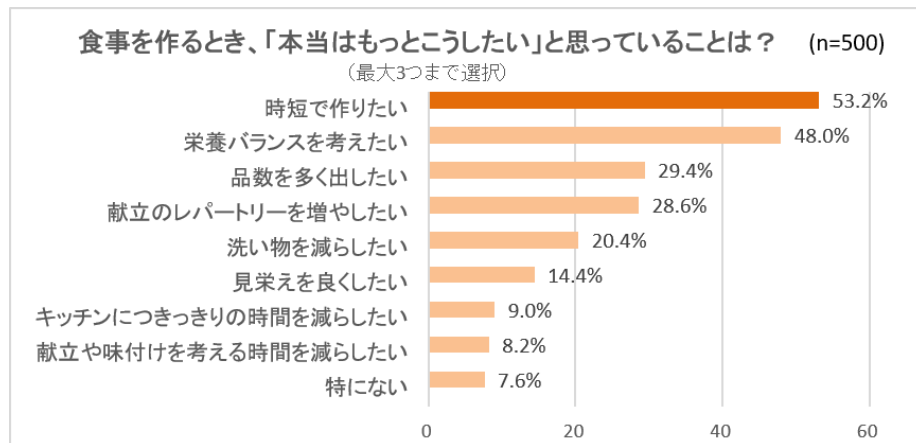


※「品数が少ないとき」の項目について、全体としては十分に量があることを示すため、食べときは「全体の量は十分だが、品数が少ないとき」で聴取しています。

調査結果② もっと「時短で作りたい」が最多。一方で、手間を減らすことには後ろめたさも

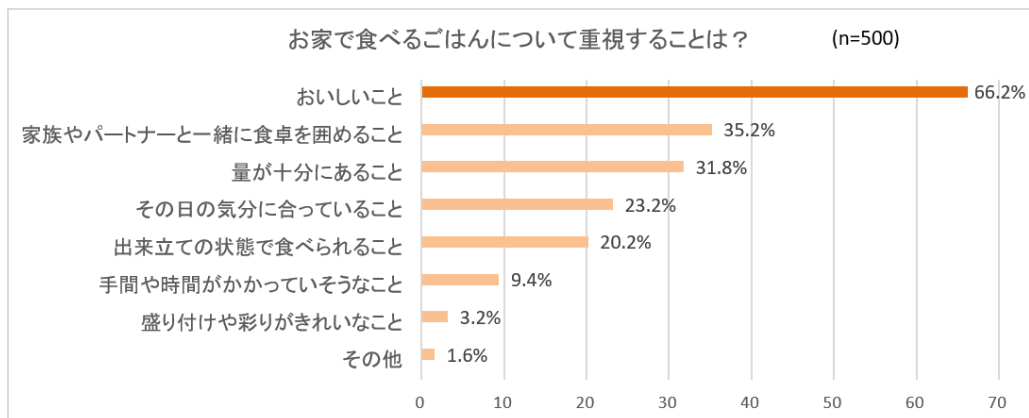
「作るとき」について尋ねた 500 名に、食事を作るときに「本当はもっとこうしたい」と思うこと(最大 3 つまで選択)を聞いたところ、最も多かったのは「時短で作りたい」53.2%で、次いで「栄養バランスを考えたい」48.0%、「品数を多く出したい」29.4%となりました。

一方、“手間を減らす工夫や手段”に対しては、前述(調査結果①)の通り、「品数が少ないとき」39.0%、「購入してきた惣菜で済ませたとき」30.4%、「合わせ調味料だけで味付けを完成させたとき」21.8%、「電子レンジだけで済ませたとき」20.2%などに、一定の後ろめたさを感じる回答も見られました。



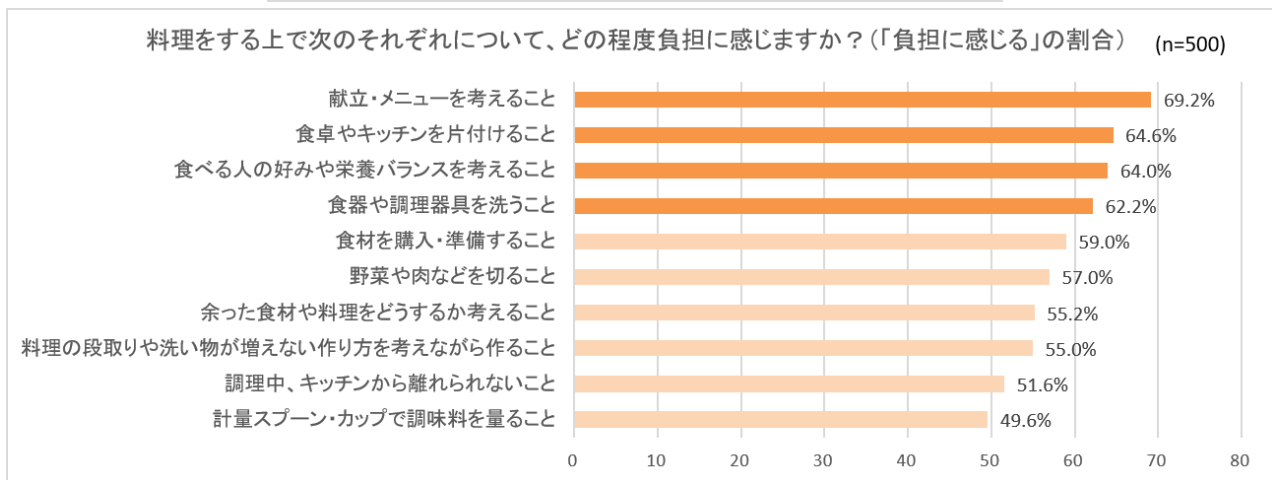
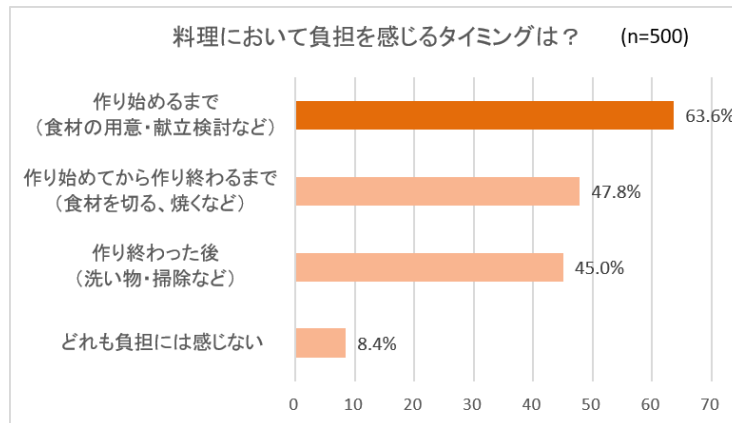
調査結果③ 食べるときに重視するのは「おいしさ」がトップ

「食べるとき」について尋ねた 500 名に、家で食べるごはんで重視することを聞いたところ、「おいしいこと」が 66.2% で最多、次いで「家族やパートナーと一緒に食卓を囲めること」が続きました。一方、「手間や時間がかかっていそうなこと」は 9.4%、「盛り付けや彩りがきれいなこと」は 3.2%に留まり、手間がかかっていそうなことや見た目を重視する割合は低い結果となりました。



調査結果④ 料理の負担は“作る前”から。「メニューを考える」という“考える負担”がトップに

「作るとき」について尋ねた 500 名に、料理のどのタイミングに負担を感じるかを聞くと、「作り始めるまで(食材の用意・献立の検討)」が 63.6%で最多でした。個別の工程では、「献立・メニューを考えること」69.2%、「食卓やキッチンを片付けること」64.6%、「食べる人の好みや栄養バランスを考えること」64.0%、「食器や調理器具を洗うこと」62.2%が上位となり、“考える負担”と、“手を動かす負担”の双方が、ごはん作りにおける大きな負担となっている実態が改めて見えてきました。



「がんばりすぎなくても、“満足ごはん”は作れる」 カンタン酢×3COINS がコラボ

食べるときに最も重視されているのは、「おいしいこと」。上手に手間を減らしながらもおいしく満足できるごはんづくりを応援したいという思いから、カンタン酢と3COINSは、9月28日(月)～10月15日(木)の期間、『がんばりすぎない 満足ごはん by.カンタンスリコ』を全国の3COINS(一部店舗を除く)で展開いたします。

店頭でご紹介するコラボメニューは、カット済みの野菜や肉を使えば包丁不要で作れるものも多く、フライパンも不要で電子レンジだけで調理が完結します。3COINSの便利な調理グッズで“手を動かす負担”を減らし、さらにカンタン酢を使えば難しく考えなくても味が決まるので、味付けに悩む“考える負担”の軽減にも繋がります。両方の負担を上手に減らしながら、がんばりすぎずに満足できるごはんづくりを提案いたします。

3COINS 原宿本店でPOP UPを開催

10月1日(木)～10月7日(水)の7日間、3COINS 原宿本店にて『がんばりすぎない 満足ごはん by.カンタンスリコ』POP UPを開催いたします。会場では、カンタン酢×3COINS 調理グッズの展示やメニュー紹介のほか、3問答えるだけでその日の気分に寄り添ったおすすめレシピが分かる「カンタンスリコのレシピ診断」を実施します。10月1日(木)～3日(土)には、レシピ診断を体験した方を対象に、カンタン酢オリジナルグッズが当たる抽選会も実施いたします。



【POP UP 開催概要】

開催期間：2026 年 10 月 1 日(木)～10 月 7 日(水)

開催時間：11:00～20:00

開催場所：3COINS 原宿本店（東京都渋谷区神宮前 6-12-22 秋田ビル 1F）

入場料：無料

内容：

- ・カンタンスリコのレシピ診断

（3 問回答するだけで、その日の気分に寄り添ったレシピ診断結果がわかります）

- ・カンタン酢オリジナルグッズが当たる抽選会

（10/1～3 のみ実施。レシピ診断体験でご参加可能。当たりが出ればオリジナルグッズをプレゼント！）

- ・「カンタン酢×3COINS 調理グッズ」の展示、メニュー紹介

「カンタン酢」について

これ 1 本で、甘酢漬け、酢の物、お寿司、ピクルス、マリネ、肉料理など、いろいろなメニューがカンタンに作れる調味酢です。砂糖、食塩などを合わせる必要がないので、料理の苦手な方でも簡単に美味しく一品を作ることができます。

・ブランドサイト：<https://www.mizkan.co.jp/kantansu-series/>



■調査概要

調査名：ミツカン「作るときと食するときの意識・実態調査」

調査対象：同居する配偶者・パートナーがいる共働き世帯の男女 20 代～40 代 1,000 名

〔作る側（週 4 日以上、自身で食事を作る人）500 名/食べる側（週 2 日以上、同居家族が作った食事を食べる人）500 名、男性 500 名/女性 500 名、子供有り 600 名/子供無し 400 名〕

調査時期：2026 年 9 月

調査方法：インターネット調査

調査主体：株式会社 Mizkan

※「作る側」「食べる側」は調査設計上の区分です。家庭内において作り手、食べ手の役割分担があるわけではないことから、本リリースにおいては「作るとき」「食するとき」と表現しています。

ミツカンは、企業理念である「買う身になって まごころこめて よい品を」に基づき、商品やメニューを通じて、お客様へ「おいしさと健康」を提供してまいります。

＜商品に関する一般の方のお問い合わせ先＞

ミツカングループお客様相談センターHP：<https://faq.mizkan.co.jp/>