



コロナ禍の子育て世帯「食卓事情に関するアンケート」調査結果

●アンケート調査概要

期間：2022年4月4日～4月8日

方法：Web アンケート

対象：全国の妊娠中・子育て中の方

総回答数：316 有効回答数：308（総回答数のうち「子どもはいない」を除く）

実施：株式会社 AsMama

●アンケート結果サマリ

有効回答数の5割強が感染拡大前と比べて「**食事の負担が増えた**」と回答（166名）。そのうち、

1. 132名 **8割**の方が「**食事の献立を考える負担が増えた**」
2. 98名 **6割**の方が「**食事の支出が増えた**」
3. 97名 **6割**の方が「**調理・片付けによる家事負担が増えた**」

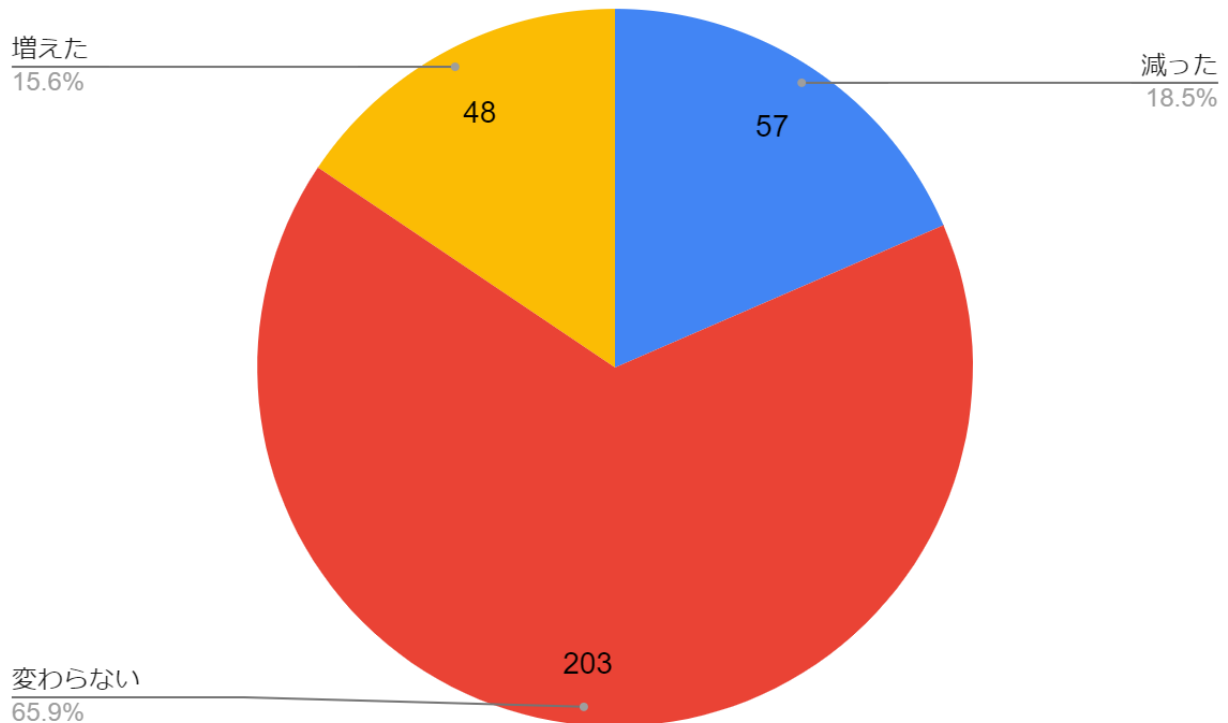
栄養バランスの良い食事を「取れていないと思う／まったく取れていないと思う」と答えた方は**308名中 110名 36%**。

外食回数の減少により「休園や登園自粛で家での食事回数が増え、献立、準備片付け、買い出し等全ての負担が増加した」「常に**3食**どうするかを考えないといけない日が増え心の余裕がなくなっている」という悲痛な声も寄せられました。

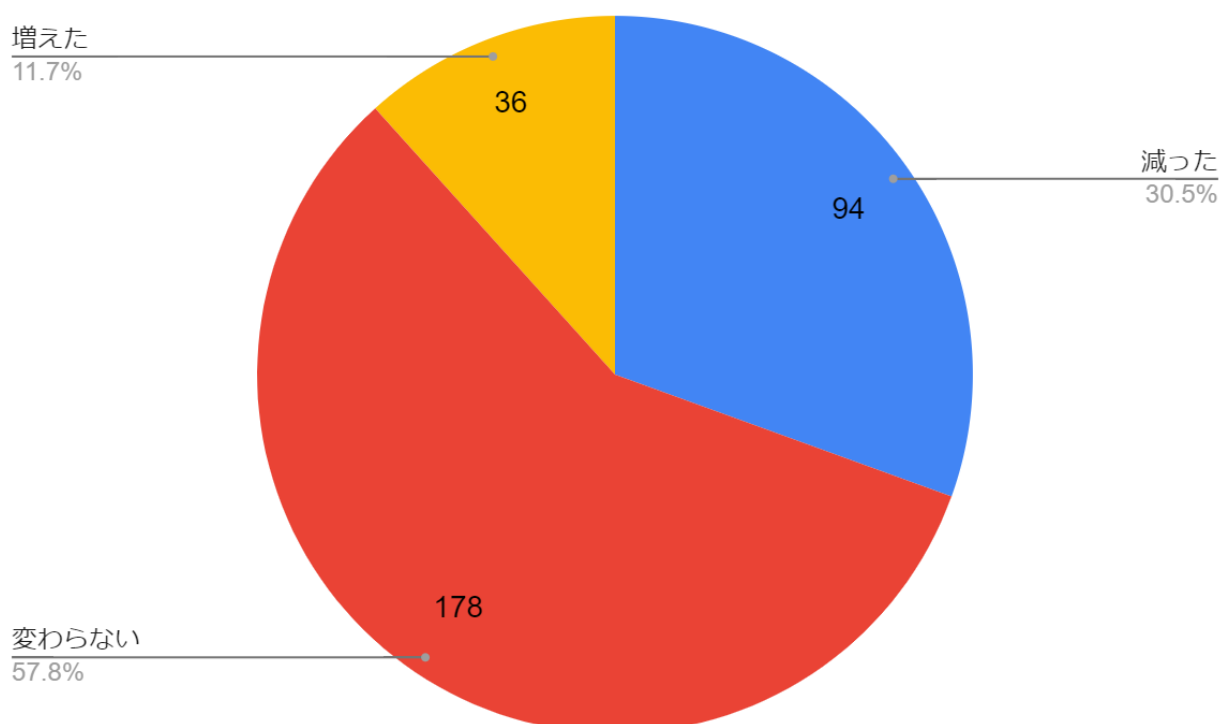
一方で、子どもたちが園や学校で黙食していることを挙げ、せめて家では食事の楽しさを感じられるよう工夫しているという前向きな意見もありました。

休園・休校、分散登校等に関する緊急アンケート調査結果（一部抜粋）

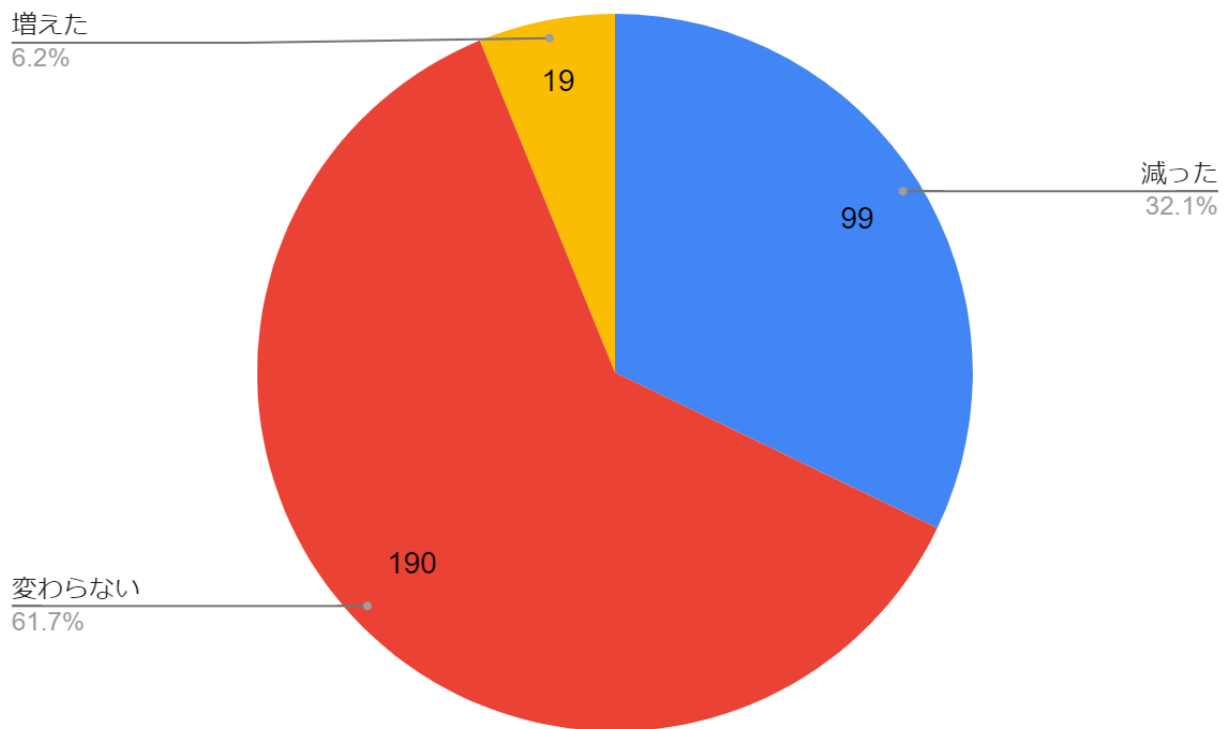
Q1.感染拡大の前と比べて、食事をつくる【時間の余裕】に変化はありましたか？



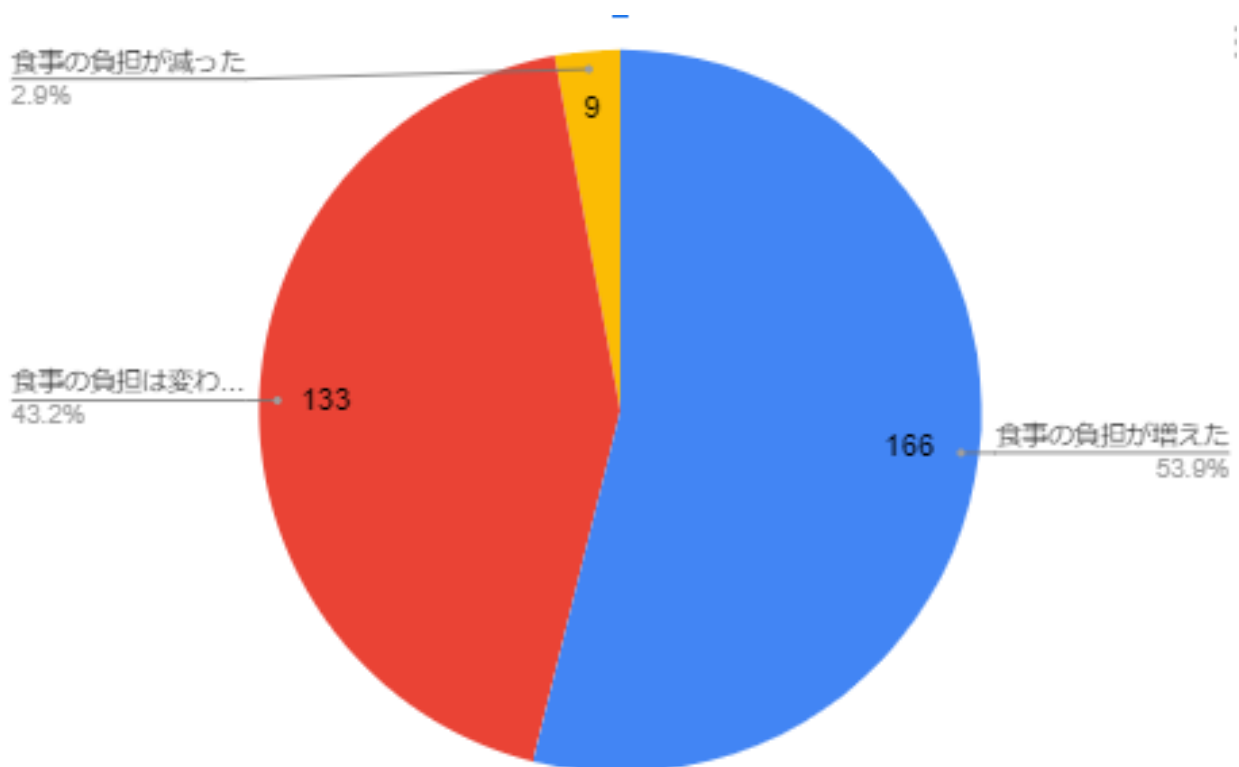
Q2.感染拡大の前と比べて、食事をつくる【心の余裕】に変化はありましたか？



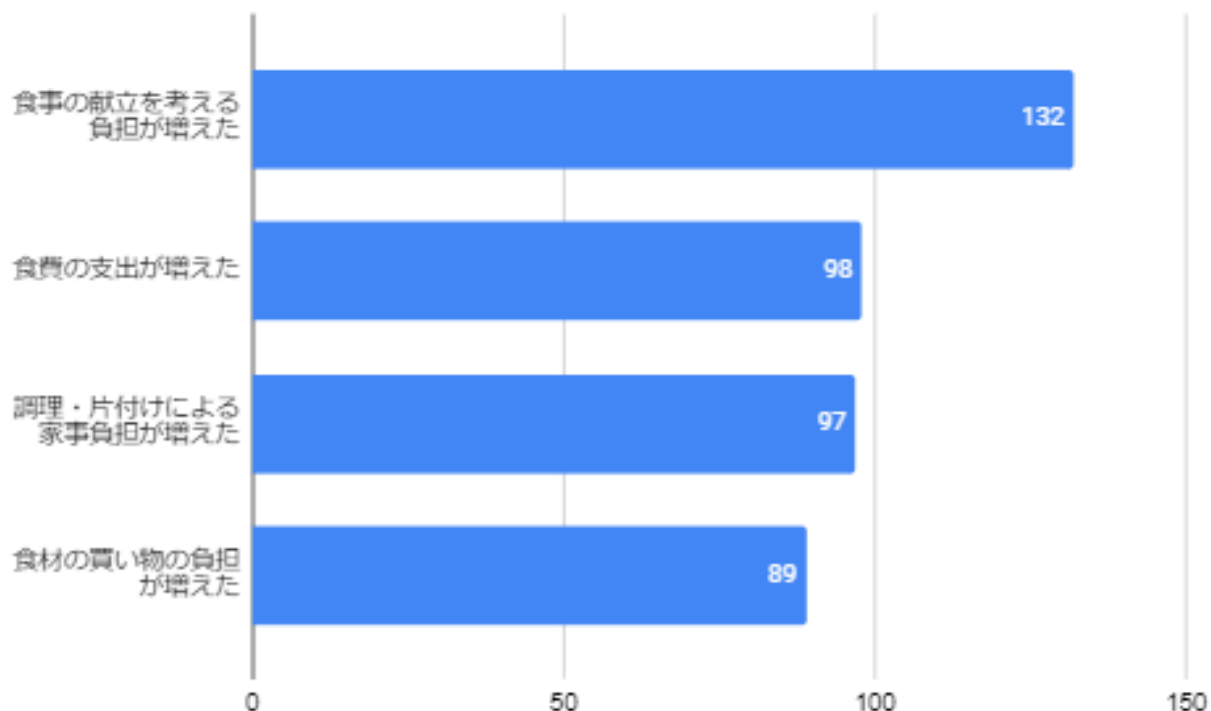
Q3.感染拡大の前と比べて、食材を選んで買う【経済的余裕】に変化はありましたか？



Q4.感染拡大の前と比べて【食事】に関する変化はありましたか？



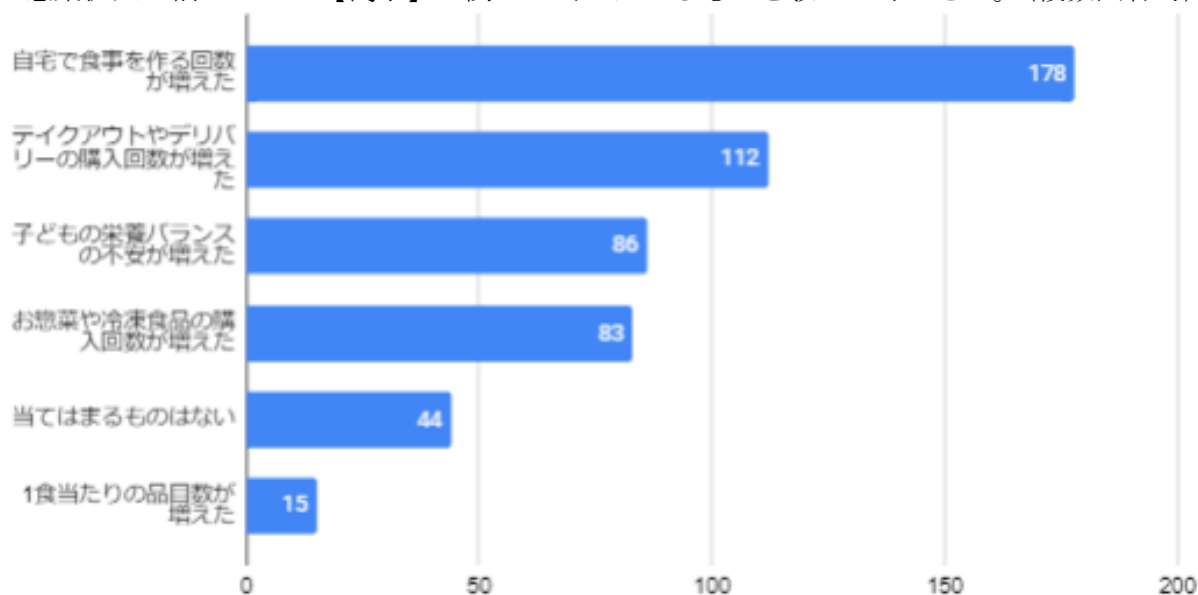
Q5.感染拡大の前と比べて、どのような変化がありましたか？（複数回答可） ※Q4 で「食事の負担が増えた」と回答した方のみ



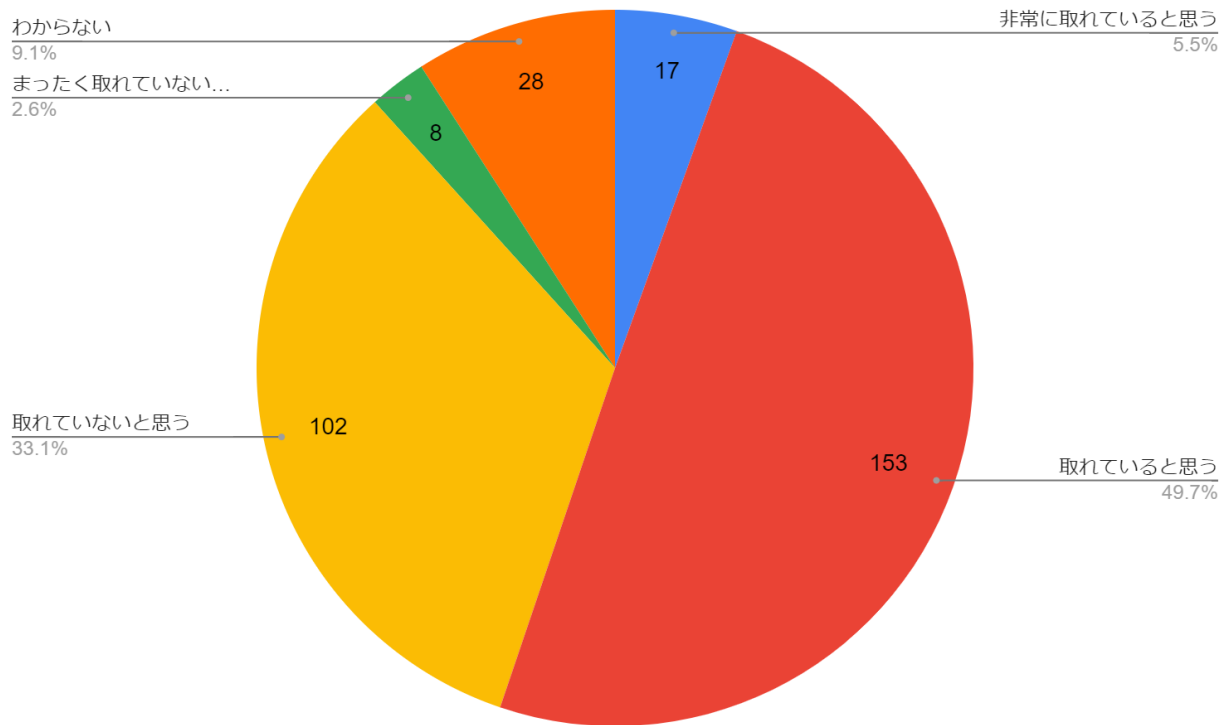
「テレワークでも残業必須のため「家にいるからしっかり作れるはず」という家族の期待が重い」「食事内容にそれほど変化はないけれど、収入が減ったから相対的にエンゲル係数が高くなった」という意見もあり。

具体的な負担としては、外食回数の減少に対する家での食事回数の増加がもっとも多く「外食が減ったため自炊のメニューや栄養面も考えるようになった」「3食家で食べるが多くなったので食器洗いの手間が増えた」「頻繁にスーパーに行かないように週に1度まとめ買いをするようにした為、気軽に買い物に行けないのが不便」「子供の休園、夫の在宅による昼ごはんの負担」など、献立を考える負担、食事の準備・片付けによる家事負担、買い出しの負担など、複合的な負担の増加が顕著に見られた。

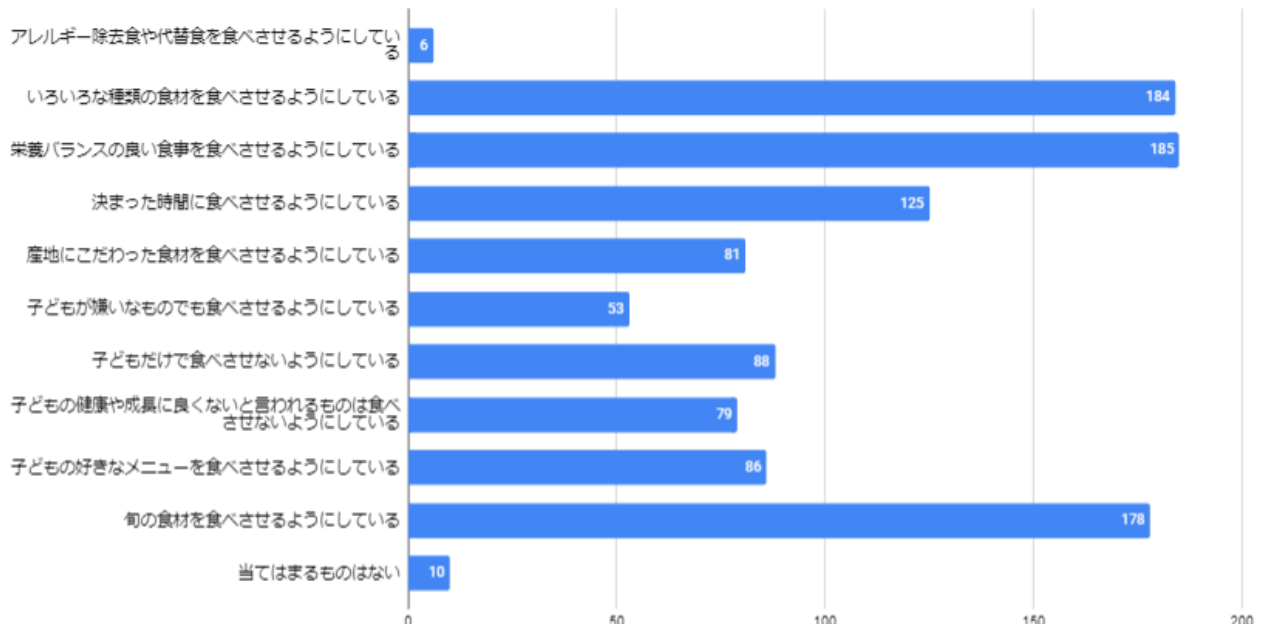
Q6.感染拡大の前と比べて【食事】に関して当てはまるものを教えてください。（複数回答可）



Q7.いま栄養バランスのよい食事を取れていると思いますか？



Q8.いま子どもの食事でご注意していることは何ですか？（複数回答可）



Q9.コロナ禍での「子育て世帯の食卓事情」に関する想いを自由にお書きください（一部抜粋）

- ・子育て中の身としては、食事のサポートがあることはとてもありがたい助けになると思います。職種によっては仕事が減って家計に影響が出ている人もいるので、食費を気にしつつ子供の食事も考えないといけないのは、とても負担が増えていると思う。
 - ・給食が黙食になったり、外食も怖がるので家庭での食事が楽しい時間になるように心がけています。家族全員負担にならないよう、うまくデリバリーや冷凍食品を使いながら日々過ごしています。頑張り過ぎず、継続できることを第一にしています。
 - ・買い物に対する感染リスクの負担が増え、ネットスーパーや生協に頼るも当日急に来なかったり、欲しい食材が欠品したり。欲しい食材が常に手に入る便利な生活ではなくなった。
 - ・休校で給食がなくなったり、外食をせずに 3食おうちごはんでは栄養バランスのよい食事にとすると、肉・野菜・魚、乳製品など、どうしても品数が増え、とにかく献立と家事が大変。栄養を意識すると、結果的に食費も跳ね上がる。
 - ・行動に制限がかかる一方で、家での食事時間が増えるのは良いことでもあると思う。
 - ・黙食と言われていますが、家族内での食事では会話をするようにしています。
 - ・家で作る事ばかりなので、食事のレパートリーがなくなり困る。家族で外食したい。
 - ・コロナ禍だからこそ、自宅で免疫力を高められるよう、身体に良い発酵や、オーガニック野菜、地産地消野菜、からだのもとを作るたんぱく質などに意識して、食事を作っています。
 - ・コロナ禍でなくとも、食は大切だと思っています。体は食べ物からできているので、できるだけ無添加、無農薬の物を選んでいきます。ただ、値段もそれなりにするため、毎回ではなく、食費を考えながら自然な物も取り入れている感じです。そして何より、家族みんなで食卓を囲むことを大事にしています。
 - ・大人だけなら適当に済ませるところを、子供の成長を考えると献立に悩むことが多い。偏食や辛いものは食べられなかったりと、家族の人数が多いほど、頭を使うのが子育て世帯。料理が好きな人は良いけど、苦手な人は苦痛だと思います。
 - ・食事をサポートする場合は、親 1人分のお弁当が来てあまり意味はないと思います。家族全員のメインディッシュが1食届くとか、ご飯さえ炊けばOK、みたいなサポートの方が嬉しいです。
 - ・つくる頻度が増え、同じようなメニューに片寄ってしまう。
 - ・学校で黙食を強制されてるから家で食べる時は楽しく食べさせたい。
 - ・コロナ禍で家族で食卓を囲む機会は増えたけれど、昭和生まれとしては満足がいくような食卓になっていないなと感じる毎日。彩りよく栄養バランスがよくサッと用意できる食事なんて魔法か何かが使えないと難しい現実。何かを妥協しないとやってられないなと感じる。あともう1品！野菜を添えられたらと思うけどできない罪悪感。
 - ・フードパントリーや子ども食堂を開催しています。コロナ禍前と現在では利用者も増えました。
 - ・コロナ禍での入学のため学校給食では黙食となり食事の楽しさから遠のいています。仕事柄外食も控えざるを得ず、せめて家では楽しみながら食事が摂れるように考えています。その分の負担が増えたように感じます。
 - ・日常の事なのであまり変わりませんが、作る回数が増えたので献立を考える事がしんどいと思います。
 - ・体に良い食材で美味しく、さらに小学生のみでも簡単にバランスの良い食事ができるとうい。
 - ・免疫力を高めるような食事にするために、これまでより栄養バランスは気にするようになった。
 - ・調理や片付けの時間と回数が増えて、負担が増した。買い物の量も増えた。
 - ・子どもが父親と一緒に食事をする機会が増えた。母親の家事負担が増えた。
 - ・外食が気楽にできなくなった。特に動き回る子供がいることで、さらなる負担もある。
 - ・感染拡大時は、買い物に出る回数を減らしたりしていたので、一回で買う量が増え負担だったり、保存方法など考えることが増えていました。おうち時間を楽しもうと子供と一緒におやつを手作りしたり、子供が部活がなくなり暇になった時間で晩御飯作りにチャレンジして、いくつか作れる料理が出来たことは良かったと思います。
- しかし、だんだん子供も成長し、食べる量も増えたので食費が増えたと思います。
- ・たまにいいから誰かが代わって食事を作ってくれたらいいのに。
 - ・外食はなるべく控えているので、また気軽に食べに行ける日が来てほしい

- ・いつも、近所の決まった店で買い物するか、配送システムで同じものばかりになってしまう。
- ・登園自粛などで子どもが家にいる時間が増えれば当然家事の負担は増えるが、近所に安心して食べさせられる食事を急ぎょ購入する場所があれば、もっと楽しく育児ができるのにな...と感じている。
- ・子どもと一緒に買い物にも行きにくい状況なので、じっくりと食材を選ぶ余裕が無いため、添加物など排除するより早く買って帰り、早く準備できる物を選びがち。基礎体力が落ちてるので、ほんとならもっと気にして選びたいところ。経済的余裕と時間的余裕、どちらも欲しい。
- ・外出制限であっても子供は成長し、食事の量も増えます。子供の在宅も増えて、本当は充実すべき部分が余裕なくなって、「好きなもの」に走りがちになってしまっている。
- ・様々な食材をみんなで楽しく食べることが一番だと思います。一人っ子なので、孤食とならないようにしたいです。
- ・家族で食べる、コミュニケーションをとる時間がふえた
- ・食事が心と体を作るので、普段も託児でもまずは楽しく美味しくワクワクするような時間を心がけております。
- ・コロナ禍とは違うが、野菜が高かったり、粉とか油とか、色々値上げされているのが不満。
- ・幼児期の食事は大事、と分かっているながら、母の負担が増えたことによってファストフードなどにお世話になっていることも多く、もっと気軽に健康にいい食べ物を用意できないものかな...と思っています。
- ・父母共にリモートワークで、子も家にいる時間が増えても、食事を作るのは母親なのは変わらず、母親の負担が大きくなっている家庭が多いと感じます。
- ・家で食事が多いとワンパターンになりがちで、いろいろな食材やメニューに慣れさせようとしても難しい。
- ・ステイホームで食事の負担は増えているので、テイクアウトなどを上手く利用して時には手抜き息抜きをしながら、やっていきたい。とは言え、栄養バランスも気になるのでファストフードばかりでなく、自然食品、オーガニック素材を使った惣菜、お弁当などが身近で手に入るサービス等があるとよいと思う
- ・なかなか出かけられないので、負担にはなっている
- ・家族で食事の回数が増えたのはいいけど、献立が思いつかず、食費が増えました。
- ・"コロナ禍で在宅時間が増える事で、お子さんと一緒にお料理をして楽しむ家族を見聞きますが、うちは全くしないわけでもないですが、特別頻繁にするとする事もなく、変わらず淡々とした食卓です。本当は一緒に作ったりする事って色々な面でいいんだろうなとも思う反面、自分が負担になるくらいなら無理は禁物と思います。明らかにコロナ禍になってからテイクアウトの頻度は高くなり、私自身は余裕ができ、自宅での料理が苦ではなくなったと感じます。
- ・毎日、買い物に自由に行けるって幸せなことだと感じました。
- ・急に濃厚接触者になり学校や幼稚園がお休みになると、買い物にも連れて行けないし、3食分ご飯は用意しないといけないし、家事は滞るで大変です。
- ・栄養バランスを考えながらが一番大変だったり、食材の減りが早くて頻繁に買い物へ行くようになったり、ついデリバリーを頼んでしまったりで出費が大変になってしまった。
- ・食材支援の情報を見かけても、ひとり親前提の支援ばかりで、共働きは支援不要みたいな感じで見られて辛かったりします。
- ・外食もなかなか行けず、自宅での調理はなかなか大変です。食材の買い出しが難しくなったり、食事を作る回数が増えるなど食事に関する負担が増えて大変だけれどもおいしく栄養バランス良く食べさせてあげたいです。
- ・テイクアウトやデリバリーなどは高くつくし、野菜が少ないメニューになってしまうので、栄養バランスが取れていないと感じる。しかし、3食を家で作るのは大変。外で食事をするのも気が引けるので、早くコロナ禍前の日常に戻ってほしいです。
- ・食事の準備をしようとしても、休園等のストレスからか、何らかの事件(兄弟喧嘩、〇〇を取って、TVの〇〇が見たい、等)が起きるため、食事を作る以前にキッチンに入る事すらできない。免疫をあげるために栄養がいいものを食べさせたいが子供達がなかなか食べてくれなくて工夫が大変
- ・お友達と一緒に食べることが楽しかったし、それなら子どもたちが苦手なものも食べることが増えたので、それができなくなることが残念です。

- ・うちは娘が 6 歳のため、負担感は強くないですが、もっとお子さんが小さいご家庭は大変だろうなと思います。外食控えて閉じこもりが加速し、特に母親のイライラが増えているのでは？と心配です。
- ・一日ずっと食事をつくったり食事について考えている(楽しく、では無い方向で)ことがかなり気持ちの負担になります。また外出できない期間などは家計に大きく響いていました。
- ・デリバリーなどももちろん利用できますが利用料金もけして安くはないため、わが家はそうですが、やはり経済的にゆとりが無いとそれも利用を躊躇し、結局はその家の中で食事を提供する人の負担が一方的に増えていくだけのように感じていました。
- ・給食は本当にありがたいな、とも感じました。
- ・一日のうちの栄養をぜんぶ(母)の肩にかかっていると思うとかなり負担でした。子どもの場合は食べる量も好みも偏りがちで、それがそのまま便に反映されて、健康状態も想像できるのでなかなか重圧を感じました。
- ・学校が休校になった時などに、家で昼食の準備をする必要が出てくることか、一番変わったことだと思えます。一方で学校で使用するはずだった牛乳が余るなどのニュースもあり、そういうのがうまく循環するといいのになと感じます。
- ・黙食で前を見て食べる学校での食事が心配です。幸せな食事体験を家族以外ともできることを願います。
- ・家ごはんが増え、自分の料理の腕のなさ向き合う日々。
- ・子育て支援センターで食事ができなくなり、リラックスした交流の場がなくなって寂しい。
- ・主人が在宅勤務になり、子どもの食事に加えて主人の分も 3 食作るの、慣れるまで負担に思いました。
- ・収入減の家庭ですと、食事の内容が単一的になったり、品数が減ったりと、栄養の偏りが心配です。
- ・気軽に友達や家族とも外食も行けない状況で、テイクアウトの回数が増えた。子供に黙食しろなんて、なかなか難しい。外食の時くらい食事は楽しく食べさせてあげたい。「コロナ禍で」だとしたら精神的に不安になりやすいので孤食など子供が楽しくない食事は避けたいと思ってます。あとは調味料を手作りするなどなるべく免疫力をあげられるよう工夫しています。
- ・幼稚園では昼食時に黙食らしいので、家では会話も楽しんで欲しいと思ってます。外食に行き難いけれど、テイクアウトなどを取り込み、普段との違いも楽しんで欲しい。
- ・かなり食事の負担が大きくてしんどいです。
- ・なるべく無理せず、家族みんなで楽しく食事がしたい！
- ・外食が好きだったので自由に行く事ができなくなり、本当に苦しかった。でも、子供達と一緒にご飯を作ったり片づけをお願いしてみたりして子供達の成長に繋がれたのは良かった。
- ・母子世帯なので孤立感を感じます。外食や外でバーベキューなど、安心してわいわい食べたいなど子供にも言われます。早くその日が来てほしいです。
- ・学校で黙食となりましたので、家庭での食事の時くらいは、会話を楽しみながら、わいわい食事をしたい
- ・ちょうど今家族全員陽性で自宅療養中です。完全復調ではない中、家族の体調や好みに合わせて食卓を整えるのが少々しんどいです。
- ・以前より食に手間をかけざるを得なくなった分、家族の体を考えて食事を支度する良い機会になった。いろいろなレシピにトライする機会ともなり、手料理をおいしいと喜んでくれる家族の姿に幸せの本質のひとつを実感した気がする。
- ・何回か食事の担当を主人に任せざるを得なくなり、そういった点では精神的負担が減りました。また、コロナ前と比べると、子どもの成長段階として食べる量も今より少ないので、比較しにくいように感じました。
- ・自宅での食事が増えると、あっという間に 1 日が終わってしまいます。
- ・負担増の場面がほとんどだが、一緒に食事の準備をする時間を増やすことで子どもとのコミュニケーションの時間が増えたことは良かった。私の家は共働きですが父親が家で在宅、母親はオフィスワークと逆転したため食事を作るのはほぼ父親の役割となりました。以前から家では食事はどちらともなく作る(と言っても母親が多かった)という形であり、特に変化はないのかなと。ただ自分が中心的に食事を作る事で子供と接する事ができ楽しいと感じます

- ・コロナの感染対策のためにも、ランチなども気軽に行くことが出来ず、なるべく家で食事することが増え、子どもが生まれたら尚更外食することに抵抗が出てきました。
 - ・世の中時短で家族で過ごす時間が増えたので皆で食事する楽しさを味わってもらいたいです
 - ・給食のありがたみが身に染みる。
 - ・食事を作る回数が増え、負担も多くなった気がしますが、子どもとともに食べる時間とともに会話も増えた気がします。接する時間が増えたからこそ、食について子どもと一緒に考える時間としたいです。
 - ・登校制限や学童でのおやつ提供不可となると、自宅での食事やおやつとなり、親の勤務制限に直結する。学級閉鎖が突然にあると、給食に代え、急遽に自宅食事となる。
 - ・外食の機械が減り、食事内容がマンネリ化しやすいので気軽に美味しく食べられるものがあると家族での食事にバリエーションが増えて嬉しいです。
 - ・忙しくなるにつれて、食事がおろそかになりがち(お腹がふくれば)食事時間も献立も時短になりがち。ゆっくり味わって、みんな揃っての食事に心がけたい。
 - ・自粛期間や長期休みの期間でも給食をテイクアウトできるシステムがあればいいのにと、何度思ったことか。
 - ・自宅ワークが増えた分、一緒に食事する時間が増えたのは嬉しい。一方で、前よりテイクアウトも増えてしまい罪悪感も。
 - ・感染前は話ながら食事をしていたが今は黙食が普通になり、家族での会話も友達同士の会話もなくなった。食を通してのコミュニケーションはこれから無くなるのではないかと思う。"
 - ・家では用意できない手の込んだ料理や見た目の良い料理を食べることは栄養面だけではない心の栄養な部分もあるのでそのような経験がさせられないことは悲しく思う。コロナがはやく解決し、みんなで楽しくお給食を食べられるようになって欲しい。
 - ・お店で食べたいと言われても家で用意したり、買って帰って家で食べさせる事が増えたので、もっと自由に食事をたのしめる環境になればいいなと思いながら日々過ごしています。一緒に用意して食べる機会も増えたのですが、楽しいけれど用意や後片付けが大変な面もあるので、たまには外で食べて楽しみたいと思ってしまいます。
 - ・人混みを避けるようになり、公園でのご飯などが増えたので、楽しくなるお弁当作りなどを考える機会が増えた！子供たちと楽しく食べれるお弁当が作れる、お弁当キットとかあると、コンビニやテイクアウトとかよりも、手作り感がありつつ、楽にできていいと思う！
- 多くの方が愛のある食卓を囲めるように願っています

以上