



2月20日は夫婦円満の日
ゆとりをうみ出す時産アイデアを集める「家事ハック大賞」決定
家事にもテック化の流れ アプリで「我が家流」の家事シェアをアップデート
～2024年の家事ハックトレンド予測も発表～

時短「時間の短縮」ではなく時産「時間を産む」へ発想を変え、人々が「ゆとりある生活」を送ることを応援するゆとりうむプロジェクトは、2023年11月1日（水）より実施した「家事ハック大賞*」に応募された多数のアイデアの中から、家事ハック大賞のグランプリ・準グランプリ、一般部門、企業部門の各賞を決定いたしました。

昨年につづき、第2回目の開催となる「家事ハック大賞」*は、InstagramとX（旧 Twitter）で200件を超えるアイデアが投稿されました。また、今回より新たに「企業部門」を新設し、生活をもっと便利にする使い方や意外と知られていない使い方など、“みんなに知らせたい自社製品の家事ハック”の投稿が各企業から寄せられました。



ゆとりうむプロジェクト理事長 筒井淳也氏（立命館大学 産業社会学部 教授）やゆとりうむプロジェクト理事であり料理研究家・ラク家事アドバイザー・食品ロス削減アドバイザーの島本美由紀氏をはじめ全理事参加の元、厳正なる審査が行われました。今回は、テクノロジーを活用して家事の担い手を増やす仕組みを作り、我が家流の家事をシェアしている家事ハックがグランプリを受賞しました。その他の受賞者は以下となり、ゆとりうむプロジェクト参画企業の賞品が贈呈されます。

*忙しい毎日の家事をもっと楽しく、生活にゆとりをうみ出すアイデアを「家事ハック」と名付け、皆さまから家事ハックを募集するアワードです。「家事ハック大賞」は、自分や自分の家庭ならではの家事に関するアイデアをシェアして時産に繋げることを目的としています。

- 家事ハック大賞とは：[コチラ](#)
- 結果発表ページ：[コチラ](#)

家事ハック大賞発表！

<一般部門：グランプリ>

- 家事ハック大賞グランプリ『我が家の献立 tech』 hrpkaymsmama さん

<一般部門：受賞者>

- 準グランプリ『ニオイ封じパン袋』 ポーチさん
- 準グランプリ『もったいない水バケツ』 ネコヤマンがさん
- 準グランプリ・冷凍貯金賞『冷凍作り置きトースト』 shimamama65 さん
- 後かたづけラクラク賞『クックパーポート』 macoron224 さん
- トモシヨク賞『10秒お味噌汁』 salad626 さん
- ゆとりすた賞『家族の体調不良バッグ』 marie.o.0927 さん

家事ハック大賞グランプリ
我が家の献立ツク



本件に関するお問い合わせ先

ゆとりうむプロジェクト PR 事務局（ビルコム株式会社内） 佐藤・高野・山元
 TEL：03-5413-2411 / FAX：03-5413-2412 / E-mail：yutorium@bil.jp

<企業部門>

- 『レンチンチャーハン』 みんなの#チャー活 味の素株式会社
- 『丸鶏肉まんスープ』 味の素パーク@AJINOMOTOPARK 味の素株式会社
- 『蒲焼のたれレシピ』 banjo_mots 株式会社万城食品
- 『洗濯機のフィルター掃除』 エレコム(公式) エレコム株式会社

<一般部門：家事ハック大賞グランプリ>『我が家の献立 tech』 hrpkaymsmama さん

これさえあれば誰でも家庭の味を再現できる、家族間での作り置きレシピ共有法！

<https://www.instagram.com/p/CzYqSr6SJtp/>



受賞のポイント

アプリをつかって我が家で人気のレシピを家族で共有、日々の献立や作り置きに活用、パートナーも日々の献立や調理に参加できる家事ハック
※「ゆとりうむ 3 か条」の全てを満たしたアイデアのため、グランプリに選定

<手順>

- ・無料で使える「メモ共有アプリ」でオリジナルのレシピを家族で保存、共有
- ・日々の献立や作り置きの調理の際に使用
- ・家庭ごとのオリジナルレシピの保存・冷蔵庫にある食材で検索もでき、パートナーも作り置きができる
- ・レシピ共有をきっかけに家族の会話が増える

・このアプリを使えば、他の家事共有にも活用できる

受賞家事ハックの再現動画

URL : <https://youtu.be/1DXAtKFBc5Y>

<一般部門：受賞者>

■ 準グランプリ：『ニオイ封じパン袋』 ポーチ (@13picchi) さん

ゴミとして捨てる前にもう一役♪ニオイ封じ込め術

<https://twitter.com/13picchi/status/1730203727611806007>



受賞のポイント

実はニオイを通しにくい素材でできている「パン袋」をリサイクル、使用済みおむつや生ごみなどニオイ漏れが気になるごみをいれる袋として活用できる家事ハック

<手順>

- ・パン袋に使用済みのおむつや生ごみをいれる
- ・ニオイを封じ込めることができる

本件に関するお問い合わせ先

ゆとりうむプロジェクト PR 事務局（ビルコム株式会社内）佐藤・高野・山元

TEL : 03-5413-2411 / FAX : 03-5413-2412 / E-mail : yutorium@bil.jp

受賞家事ハックの再現動画

URL : <https://youtu.be/OaD7Sv40RgI>

■ 準グランプリ：『もったいない水バケツ』 ネコヤマンガ (@Nekoyamangaaa) さん
お湯になるまでの水を見捨てずサステナブルにフル活用♪

<https://twitter.com/Nekoyamangaaa/status/1724728369764561081>

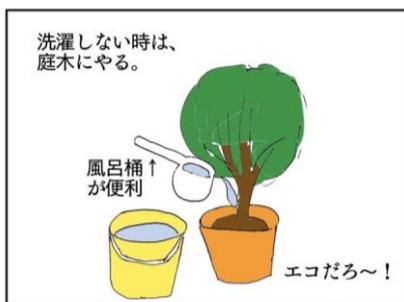
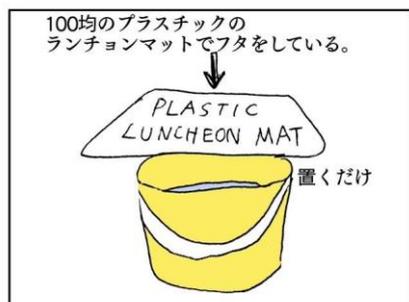


受賞のポイント

家族全員がお湯になるまでの水をバケツに溜めることができ、その後の水の活用時にも家族全員で水を使うことができる家事ハック

<手順>

- ・シャワーの時に湯になるまでのお水をバケツに溜める
- ・水がお湯になるまで約 4 L ものお水が溜めることができる
- ・庭木の水やり家事をシェアするなど、溜めた水を家族皆で使うことができる



受賞家事ハックの再現動画

URL : <https://youtu.be/ra3AjO-lpJ0>

■ 準グランプリ・冷凍貯金ダブル受賞：『冷凍作り置きトースト』 shimamama65 さん
具材をのせて冷凍しておけば朝焼くだけ♪ 朝ごはんの強い味方！

<https://www.instagram.com/p/C0QwtZfLlkB/>



受賞のポイント

具材をのせて冷凍するだけの簡単な手順なのでお子さんと一緒に楽しみながら実践できる上、忙しい朝にゆとりがうまれる家事ハック

<手順>

- ・食パンに具材をのせてサランラップ®で包む
- ・サランラップ®で包んだ食パンをジップロック®フリーザーバッグに入れて空気をぬいて冷凍保存

・忙しい朝、焼くだけで朝ごはんが完成

受賞家事ハックの再現動画

URL : <https://youtu.be/zPJnXmLQ4E0>

本件に関するお問い合わせ先

ゆとりうむプロジェクト PR 事務局 (ビルコム株式会社内) 佐藤・高野・山元

TEL : 03-5413-2411 / FAX : 03-5413-2412 / E-mail : yutorium@bil.jp

■ 後かたづけラクラク賞 : 『クックパーボート』 macoron224 さん

クックパー®フライパン用ホイルをねじるだけで洗い物削減に♪

<https://www.instagram.com/p/C0P5eA7SH8g/>



受賞のポイント

クックパー®フライパン用ホイルの使い方をアレンジ&フライパンを汚さず、忙しい朝の料理の後かたづけをラクにできる家事ハック

<手順>

- ・クックパー®フライパン用ホイルの両端をねじって、ボートのような形を作り、卵を割って入れ、フライパンに蓋をして、蒸し焼きにしたら完成！
- ・フライパンで複数同時にあたためることができ、そのまま食卓へ

受賞家事ハックの再現動画

URL : <https://youtu.be/eTYCMcqePhY>

■ トモシヨク賞 : 『10秒お味噌汁』 salad626 さん

液体みそと具材を入れて即席お味噌汁の完成♪

https://www.instagram.com/p/C00SQ9OLLIR/?img_index=1



受賞のポイント

お味噌汁づくりを時短にできる上、だれでも手軽にお味噌汁を作ることができ、忙しくてもトモに家族が食事ができる「トモシヨク」を叶える家事ハック

<手順>

- ・「液みそ 料亭の味」や「料亭の味 フリーズドライつぶみそ」とお味噌汁の具をお椀にいれてお湯を注ぐだけ
- ・10秒で完成の手軽さなので、家族の誰でも作ることができる
- ・乾燥わかめや「冷凍貯金」しておいたネギなどをつかうことで時産に



本件に関するお問い合わせ先

ゆとりうむプロジェクト PR 事務局 (ビルコム株式会社内) 佐藤・高野・山元

TEL : 03-5413-2411 / FAX : 03-5413-2412 / E-mail : yutorium@bil.jp



家事ハック大賞企業部門の再現動画

URL : <https://youtu.be/zRY9Ro4DbAg>

2024年 家事ハック トrend予測発表！

ゆとりすたのみなさんと 2023 年度の家事ハックアイデアから、家事ハックに関するTrendについて議論するカンファレンスを実施しました。
今回の家事ハック応募からみえてきた、2024 年の家事ハックTrend予測を発表いたします。

① 我が家流

大変だと感じる家事のポイントも十人十色。体調不良バッグを作るなど各家庭で「我が家流」の家事ハックが生まれ、家事の総量を減らしたり、家族で上手に分担する工夫が多くみられています。

② 家事予防

この先に発生する家事を予想して、おかずを「冷凍貯金」する、日々ちょこっと掃除をする、市販品や使い捨てを上手に使うなど「家事予防」を積極的に行う傾向がみられています。

家族社会学専門 ゆとりうむプロジェクト理事長 立命館大学 筒井理事長コメント

グランプリを受賞した家事ハックは、作り置きで家事の総量を減らし、テクノロジーを活用してレシピを共有することで家事の担い手も増やすというもので、ゆとりうむ 3 か条をおさえている良いアイデアですね。家族、夫婦の間のレシピの共有は、意外になされていない工夫でした。家族を思いあつてうまれた、素晴らしい家事ハックだと思います。

生活の中に潜む小さな気づきを形にすることで、大きなゆとりに繋がるのは、どのアイデアにも共通することなので、ぜひ皆さんにも取り入れていただきたいアイデアです。



ゆとりうむプロジェクト理事長 筒井淳也

立命館大学 産業社会学部 教授。家族社会学・計量社会学。

「内閣府 第 4 次少子化社会対策大綱策定のための検討会委員」「内閣府 コロナ下の女性への影響と課題に関する研究会委員」「京都市男女共同参画審議会会長」などを歴任。

料理研究家 ラク家事アドバイザー ゆとりうむ理事 島本美由紀氏コメント

グランプリを受賞した家事ハックは食材で検索できるので、余り物の食材を有効活用でき、フードロス削減に繋がられるのも素晴らしいポイント！料理は夫婦で共有してお互いができることが理想だと思うので、協力しあえるきっかけ作りになる点も、真似しやすいですね。

今までとはちょっと違う使い方をしたり、オリジナルのアイデアを加えたり、とても素晴らしいと感じました。

家事は固定概念に縛られる必要はないので、ご自身が便利・ラク・楽しいと感じる家事ハックアイデアを皆さんにも見つけていただきたいですね。



ゆとりうむプロジェクト理事 島本美由紀氏

料理研究家・ラク家事アドバイザー・冷蔵庫収納 & 食品保存アドバイザー・食品ロス削減アドバイザー。

旅先で得たさまざまな感覚を料理や家事のアイデアに活かし、手軽に作れるおいしい料理レシピを考案。家事全般のラク（楽しくカンタン）を追求する「ラク家事アドバイザー」、エコの観点から食品保存や冷蔵庫収納を提案する「食品ロス削減アドバイザー」「冷蔵庫収納 & 食品保存アドバイザー」としても活動中。テレビや雑誌、講演会を中心に多方面で活躍し、著書は 80 冊を超える。

本件に関するお問い合わせ先

ゆとりうむプロジェクト PR 事務局（ビルコム株式会社内）佐藤・高野・山元

TEL : 03-5413-2411 / FAX : 03-5413-2412 / E-mail : yutorium@bil.jp



■実施概要

【応募期間（一般部門、企業部門 共通）】

2023年11月1日(水)12:00～11月30日(木)23:59

【応募方法（一般部門、企業部門 共通）】

STEP① ゆとりうむ公式 Instagram (@yutorium_official)
または家事ハック大賞公式 X (@yutoriumPJ) をフォロー

STEP② あなたの家事ハックを撮影

STEP③ STEP①でフォローした SNS で「#家事ハック大賞」を付けて投稿



【家事ハック大賞（一般部門） 選考条件】

<家事ハック大賞 グランプリ・準グランプリ>

- ① 家事を楽しく、そしてゆとりをうみ出すような家事ハックアイデアであること
- ② 「ゆとりうむ 3 か条」のいずれかを満たしたアイデアであること
 - 総量：減らそう、家事の総量を
 - 分担：増やそう、家事の担い手を
 - 技術：活用しよう、テクノロジーを

<冷凍貯金賞(旭化成ホームプロダクツ株式会社×西川先生)>

- ① サランラップ®、ジップロック®フリーザーバッグ、ジップロック®コンテナのいずれか 1 つを使用して、食品の冷凍保存に活用すること
- ② 食材の冷凍ストックを活用することで、忙しい毎日の暮らしにゆとりをうみ出すような家事ハックであること

<後かたづけラクラク賞(旭化成ホームプロダクツ株式会社×島本先生) >

- ① クックパー®クッキングシート、クックパー®フライパン用ホイルのいずれか 1 つを使用して、調理すること
- ② 忙しい毎日の料理の後かたづけをラクにできる家事ハックであること

<トモシヨク賞(マルコメ株式会社×滝村先生)>

- ① 「料亭の味 フリーズドライ粒みそ」などの調味料を使用すること
- ② 忙しい毎日のお料理でも「ササッと簡単に」できてしまう家事ハックであること

【家事ハック大賞 一般部門賞品】

<家事ハック大賞 グランプリ> 1 名

- ・AQUA 水拭きフロアクリーナー WIPEL×1
 - ・サランラップ® (30cm×50m) ×1
 - ・ジップロック®フリーザーバッグ (M18 枚入) ×1
 - ・クックパー®フライパン用ホイル (25cm×7m) ×1
 - ・クックパー®クッキングシート (30cm×5m) ×1
 - ・料亭の味 フリーズドライ粒みそ×1
 - ・ジキニンメディチャージ×1
 - ・ハーベルハウス オリジナル豆皿 4 枚セット ×1
 - ・雪国まいたけ 舞茸ごはんの素/えりんぎごはんの素 セット ×2
 - ・福井県 福井県産いちほまれ 300g+ 共家事ロゴマグネット×1
- ※サランラップ®, ジップロック®, クックパー®は旭化成ホームプロダクツ株式会社の商品です
※以下の家事ハック各賞の賞品は省略させていただきます。



<家事ハック大賞 準グランプリ> 3 名

<冷凍貯金賞(審査員：旭化成ホームプロダクツ株式会社×西川先生)> 1 名

<後かたづけラクラク賞(審査員：旭化成ホームプロダクツ株式会社×島本先生) > 1 名

<トモシヨク賞(審査員：マルコメ株式会社×滝村先生)> 1 名

本件に関するお問い合わせ先

ゆとりうむプロジェクト PR 事務局 (ビルコム株式会社内) 佐藤・高野・山元

TEL : 03-5413-2411 / FAX : 03-5413-2412 / E-mail : yutorium@bil.jp



<追加増設：ゆとりすた賞>

ゆとりすたとは・・・ゆとりうむプロジェクトと共に、共働き家庭の毎日にゆとりをうみ出すことを目的として発足した、メンバー自身も共働き世帯が揃ったコミュニティ。

■ゆとりすた賞まとめ

ゆとりうむプロジェクトと共に、共働き家庭の毎日にゆとりをうみ出すことを目的として発足した、メンバー自身も共働き世帯が揃ったコミュニティ『ゆとりすた』。そのゆとりすたメンバー約 30 名で「実際に自分で行うか」「ママ友にすすめるか」という視点で、ディスカッションを行い決めた賞。

■ゆとりすた賞の選定基準

「実際に自分で行うか」「ママ友にすすめるか」という視点で、ゆとりすたメンバー約 30 名でディスカッションを行い決めた賞。

【家事ハック大賞 企業部門応募条件】

- ①家事を楽しく、そしてゆとりをうみ出すような家事ハックアイデアであること
- ②自社商品を活用したアイデア、
または自社商品と関連するようなアイデアであること
- ③「ゆとりうむ 3 か条」のいずれかを満たしたアイデアであること
 - 総量：減らそう、家事の総量を
 - 分担：増やそう、家事の担い手を
 - 技術：活用しよう、テクノロジーを

【家事ハック大賞 企業部門応募特典】

・賛同パートナーとして「ゆとりうむプロジェクト」サイトへ 1 年間ロゴを掲載

【家事ハック大賞 審査員】



ゆとりうむプロジェクト理事長
筒井 淳也

立命館大学産業社会学部教授
一橋大学大学院社会学研究科
博士後期課程博士（社会学）



ゆとりうむプロジェクト理事
島本 美由紀

料理研究家
ラク家事アドバイザー



ゆとりうむプロジェクト理事
西川 剛史

冷凍生活アドバイザー養成講座監修
野菜ソムリエプロ
ペフロティ株式会社代表取締役社長

本件に関するお問い合わせ先

ゆとりうむプロジェクト PR 事務局（ビルコム株式会社内）佐藤・高野・山元

TEL : 03-5413-2411 / FAX : 03-5413-2412 / E-mail : yutorium@bil.jp



ゆとりうむプロジェクト理事
滝村 雅晴

料理研究家
株式会社ビストロパパ代表取締役
パパの料理塾主宰

1日1時間のゆとりをうむ「ゆとりうむ3か条」

ゆとりうむプロジェクトは、筒井淳也氏の「家事の担い手を増やす」「家事総量を減らす」の課題への対応と、「テクノロジーを活用する」ことが、ゆとり時間をうみ出すヒントになるという考察を受け、「ゆとりうむ3か条」を提唱しています。

ゆとりうむ **3** か条

～1日1時間のゆとりをうむために～

01

総量 **減らそう、家事の総量を**

欧米諸国に比べて、日本は女性の家事総量が多い国。
まずはその家事を減らそう。

02

分担 **増やそう、家事の担い手を**

男女共同参画社会、男性育業取得、家族と家事シェアリング、家事代行、
皆で家事を分担することで家族の会話をもっと増やそう。

03

技術 **活用しよう、テクノロジーを**

家庭内のテクノロジーはアップデートされていますか？
時産家電やカレンダー共有アプリ。もっとテクノロジーを活用しよう。

監修：ゆとりうむプロジェクト理事長 立命館大学 産業社会学部教授 筒井 淳也

本件に関するお問い合わせ先

ゆとりうむプロジェクト PR 事務局（ビルコム株式会社内）佐藤・高野・山元

TEL : 03-5413-2411 / FAX : 03-5413-2412 / E-mail : yutorium@bil.jp



時産で暮らしにゆとりを！「ゆとりうむプロジェクト」について

■ ゆとりうむプロジェクトとは

ゆとりうむプロジェクトは「時産※」というポジティブな価値観を提唱し、生活者の暮らしにゆとりをうむことを目的に活動しています。

理事長の立命館大学 産業社会学部教授 社会学者の筒井淳也氏をはじめ、理事である各分野の専門家や複数の企業、団体が参画し、各社の商品やサービスを活用した「ゆとり」をうむノウハウや情報を提供しています。

※時産：「家事の時短(タスクの省略・手抜き)」という概念を変えて、時短によって時間をうみ、生活のゆとりにつなげるという考え方。



■ ゆとりうむプロジェクト公式サイト

URL: <https://yutorium.jp>

■ 参画企業一覧

- ・旭化成ホームプロダクツ株式会社
- ・旭化成ホームズ株式会社
- ・マルコメ株式会社
- ・全薬工業株式会社
- ・株式会社雪国まいたけ



■ 協力企業

- ・株式会社 ABC Cooking Studio
- ・クックパッド株式会社

■ 協力団体

- ・共働き未来大学
- ・トモシヨクプロジェクト
- ・FamCook
- ・SnapDish

【ゆとりうむプロジェクト理事長】

- ・筒井淳也
立命館大学産業社会学部教授

【ゆとりうむプロジェクト理事】

- ・丸山晴美
節約アドバイザー ファイナンシャルプランナー 消費生活アドバイザー
- ・西川剛史
冷凍王子・冷凍生活アドバイザー
- ・石田珠美
株式会社 ABC Cooking Studio 執行役員
- ・小島正美
「食生活ジャーナリストの会」代表 元・毎日新聞生活報道部編集委員
- ・滝村雅晴
パパ料理研究家 株式会社ビストロパパ代表取締役
- ・小山佐知子
ワーク・ライフバランスコンサルタント 「共働き未来大学」ファウンダー
- ・島本 美由紀
料理研究家・ラク家事アドバイザー

本件に関するお問い合わせ先

ゆとりうむプロジェクト PR 事務局（ビルコム株式会社内）佐藤・高野・山元

TEL : 03-5413-2411 / FAX : 03-5413-2412 / E-mail : yutorium@bil.jp