

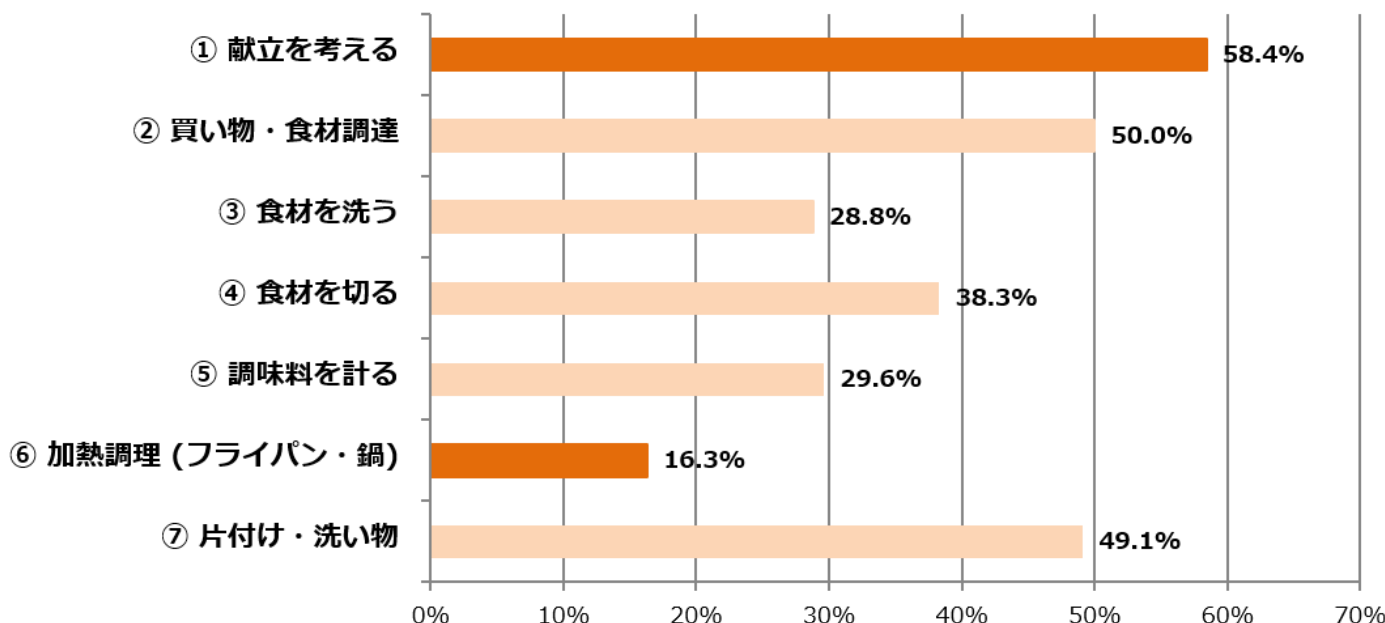
【報道関係者各位】

2026年7月28日

## 自宅で食事を作る機会が増える夏休みの食卓調査：本音は「包丁キャンセル」より「献立決めキャンセル」を求めている！ ～「加熱調理」は嫌われていない事実。メンタル負担の解消（メンパ）が夏のキッチンを乗り切る鍵に～

食品のサブスクリプションサービスを提供するオイシックス株式会社（本社：東京都品川区、代表取締役社長：高島 宏平、以下 当社）が展開する食品宅配サービス「Oisix」は、当社会員2,680名へ「調理工程に関する意識調査」を実施しました。調査では、キャンセルしたい調理工程の第1位は「献立を考える（58.4%）」工程である一方で、「加熱調理（フライパン・鍋）（16.3%）」と回答した会員は最も少ないという結果となりました。

料理の削減したい調理工程（調理時系列プロセス順、n=2,680・複数回答可）



### <調査結果サマリー>

- 「何を作るか決めること」が最大の負担：キャンセルしたい工程1位は「献立を考える（58.4%）」。  
調理前の高い思考コストが消費者のストレスになっている。
- 調理そのものは嫌われていない：「加熱調理（フライパン・鍋）」をキャンセルしたいと回答した人はわずか16.3%で最下位。消費者は「料理をしたくない」のではなく、「調理の周辺工程を省きたい」と感じている。
- 食材の「買い物」や「カット・計量・片付け」がストレス：2位「買い物・食材調達（50.0%）」、3位「片付け（49.1%）」、4位「切る（38.3%）」と、調理の前後工程に負担が偏っている。

### <調査概要>

- ・ 調査時期：2026年7月2日～2026年7月3日（インターネット調査）
- ・ 調査属性：全国の当社会員2680名（全国の20代以上の男女）

※本調査内容をご利用の場合は、出典元として「オイシックス 調理工程に関する意識調査」と必ずご記載いただきますよう、お願いいたします。

## ■「献立決めキャンセル」が料理のストレス軽減の鍵

調査結果から見てきたのは、調理そのものに対してではなく、調理前に発生する「考える・選ぶ負担」への強いストレスです。最も多くの回答を集めた「献立を考える（58.4%）」は、毎日の食事作りにおいてメニュー決定が非常に重い思考負担であることを示しています。また、「買い物・食材調達（50.0%）」と「片付け・洗い物（49.1%）」が僅差で続き、物理的な準備と後片付けが心理的な調理ハードルを高めています。

一方で、「加熱調理」を削減したい回答は16.3%で最下位でした。消費者は『美味しく楽しくごはんを食べてもらいたい』という前向きな気持ちを持っていると思われますが、その周辺に伴う作業に疲弊しており、この前後工程をいかに効率化（スマート時短化）するかが新しいライフスタイルの鍵となっています。

## ■2026年注目の消費トレンド「メンパ（メンタルパフォーマンス）」！

### 「選択」や「思考」に関するストレス軽減を重視する時代に

費用対効果を求める「コスパ（コストパフォーマンス）」に次ぐ2026年の消費トレンドとして注目されている「メンパ（メンタルパフォーマンス）」。AIの登場やSNSなどで情報量が増加し、思考することや選ぶことのキャパシティが有限であると感じる機会が増えてきています。人が「選択する時間」も貴重な資源であり、自分で選ぶストレスやそこに使う時間を減らすことを重要視したサービスが注目を集めています。

## ■メンパ対策にも！「選択」や「思考」だけでなく「包丁キャンセル」も実現した最新ミールキット、Kit Oisix「超ラク3ステップ」発売中

Oisixの最新ミールキットである「超ラクKit 3ステップ」は、包丁キャンセル・思考キャンセル・準備キャンセルを実現した最新ミールキットとなります。特に「思考キャンセル」が最大の特徴で、「考えない3ステップ」を実現する進化したレシピカードや、考えたり選択で悩むことのない「メンパ対策」を兼ねています。また、ご家庭の中でどなたが作っていただいても美味しい食事が完成するという「美味しさ」も進化し続けています。

### 【超ラク3ステップ】3つの進化

#### ①包丁キャンセル

包丁もまな板も不要！時短になるほか、安全面でもお子様が近くにいても安心。

#### ②調味料の準備キャンセル

調味料は全てセットでお届けし、計量も不要。

#### ③思考キャンセル

レシピカードは1ステップ=1アクションとなる設計を意識し、パッと一目で工程がわかり、読み直す手間もない形に進化。

### 「Kit Oisix」について

必要量の食材とレシピがセットになった、調理時間が10分から作れるミールキット。2013年7月より販売を開始し、これまでに誕生したメニュー数は2,500以上。調理時間を削減できるだけでなく、毎週20以上の和洋中のメニューを展開しているので、メニューのマンネリ化も防ぐことができます。また、有機野菜や特別栽培の野菜など安心・安全に配慮した野菜を5種類以上使用しています。シリーズ累計出荷数は2.5億食（2026年2月時点）を突破しています。

URL : [https://www.oisix.com/sc/kitoisix\\_intro](https://www.oisix.com/sc/kitoisix_intro)



### 食品宅配サービス「Oisix」について

2000年に設立。「つくった人が自分の子どもに食べさせられる食材のみを食卓へ」をコンセプトとした、有機野菜や特別栽培野菜など、できる限り添加物を使用せずに作った加工食品などの食品を取り扱うEC食品宅配サービスです。現在、会員数は351,029人（2026年3月末時点）で日本全国の方にご利用いただいています。2013年7月に販売を開始した、必要量の食材とレシピがセットになった、調理時間が10分から作れるミールキット『Kit Oisix』は、シリーズ累計出荷数が2.5億食（2026年2月時点）を突破しています。

