

～ 2013年ニチレイフーズ『現代女性の食卓調査』～

日本伝統の理想の献立「一汁三菜」の存亡危機！？ 現代の食卓は「0.87汁2.37菜」で、実践率は33.0% 毎日の献立づくりに活用している／したい食品 第一位は「冷凍食品」

株式会社ニチレイフーズ(代表取締役社長:池田 泰弘)は、20代～50代の女性1034人を対象に、現代の食卓についての調査を実施いたしました。

調理の実態や献立の内訳などを調査した結果、ほぼ毎日自宅で調理し、健康やバリエーションに配慮した献立づくりに取り組む女性たちの前向きな姿勢が明らかになりました。主食と汁物、複数のおかずで構成される伝統的な理想の献立「一汁三菜」は9割以上が知っており、実践意向が高い反面、品数・バランスともになかなか実現できていない現実とのギャップも浮き彫りになっています。

< 調査結果のポイント >

① 現代女性の調理実態

週5回以上調理する人は8割。夕食の平均的な調理時間は平日47.5分、休日48.7分。
調理の回数は増やしたい一方で、一回あたりの調理時間は減らしたい意向あり。

② 「一汁三菜」の実現状況

「一汁三菜」の認知率は96.4%。高い認知の一方で、現実の献立は「0.87汁2.37菜」。
特に若い世代や有職層ほど実践率が低く、日本の伝統的食スタイルの存亡危機に。

③ 日々の献立における理想と現実

献立は“ダブル主菜”の人もいて、本来の「一汁三菜」のバランスを欠いた実態に。
「一汁三菜」の実践意向は9割以上だが、実践できているのはわずか33.0%。

④ 冷凍食品の活用実態

毎日の献立づくりに活用している／したい食品、いずれもトップは冷凍食品。
今後の冷凍食品への期待は、「準備が短時間」で「簡単」「もう一品」。献立づくりの強い味方に。

- ◆調査実施日： 2013年1月7日～9日
- ◆調査対象者： 20～59歳の自宅で夕食の献立の調理を週2回以上行う女性 1034名
- ◆調査手法： インターネットによるアンケート調査

【 本件に関する報道関係の方のお問い合わせ先 】

(株)ニチレイフーズ 事業統括部／岡田 充功

〒104-8402 東京都中央区築地六丁目19番20号 ニチレイ東銀座ビル

TEL: (03)3248-2235(ダイヤルイン) FAX: (03)3248-2233 (株)ニチレイ 広報部内)

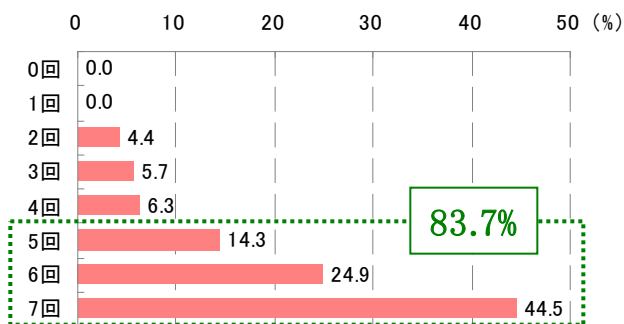
① 現代女性の調理実態

■自宅での調理回数、週5回以上が8割に。それでも回数を増やしたい人が2割以上。

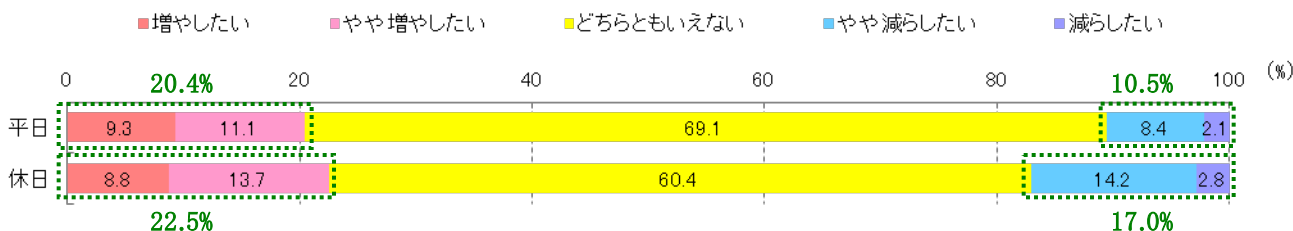
本調査は自宅で週2回以上夕食の献立の調理を行う女性を対象としていますが、一週間での調理回数を聞いたところ、7回が44.5%、6回が24.9%、5回が14.3%となり、8割以上(83.7%)の人が、週5日以上調理していることがわかりました。

さらに今後調理回数を増やしたいかという質問に対しては、増やしたいと考えている人(「増やしたい」「やや増やしたい」の計)が平日20.4%、休日22.5%と、減らしたいと考えている人(「減らしたい」「やや減らしたい」の計)の平日10.5%、休日17.0%を上回り、毎日の食卓を自宅で調理したいという意識の高さが伺えます。

【Q:あなたは、1週間に何回程度ご自身で調理されますか。(N=1034):SA】



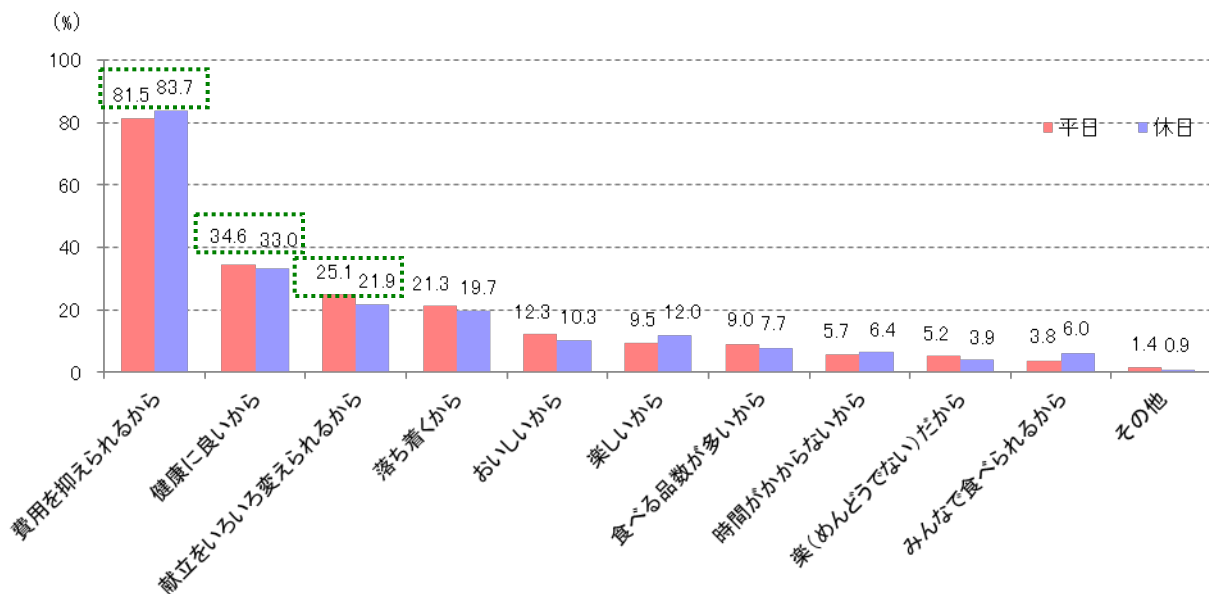
【Q:今後あなたは、自宅で夕食を食べる際、自身で調理する回数を、増やしたいですか。(N=1034):SA】



■調理回数を増やしたい理由のトップ3は『費用』『健康』『献立バリエーション』。

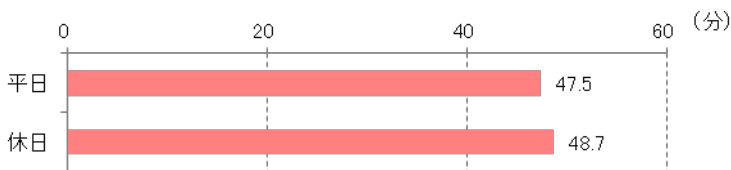
調理回数を増やしたい理由としては、節約志向の高まりを受けてか、「費用を抑えられるから」が平日81.5%、休日83.7%とともにトップ。2位以下には「健康によいから」「献立をいろいろ変えられるから」が続き、費用面だけでなく健康や献立のバリエーションをメリットに感じていることがわかりました。

【Q:あなたが夕食を自宅で調理する回数を増やしたい理由をお答えください。(N=平日211、休日233):MA】

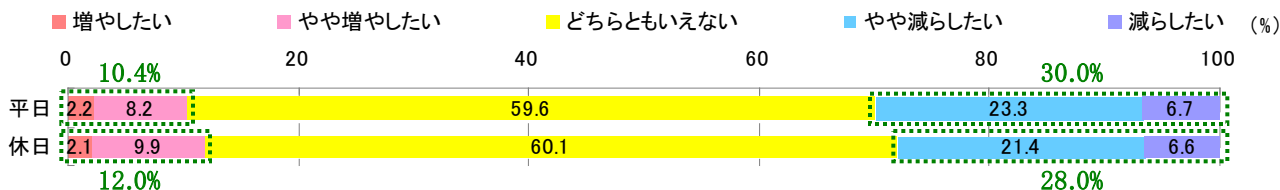


調理時間は平日・休日ともに45分以上。時間を減らしたい人は3割前後で、時短傾向が明らかに。

一回あたりの調理時間は、平日47.5分、【Q:夕食を自宅で自身で調理される際の、平均的な調理時間は。(N=平日1021、休日975):SA】休日48.7分でした。この調理時間に対しては増やしたい人(「増やしたい」「やや増やしたい」の計)平日10.4%、休日12.0%を、減らしたい人(「減らしたい」「やや減らしたい」の計)平日30.0%、休日28.0%が大きく上回る結果となっています。



【Q:今後あなたは、夕食の調理時間を、増やしたいですか。(N=1034):SA】



② 一汁三菜の実現状況

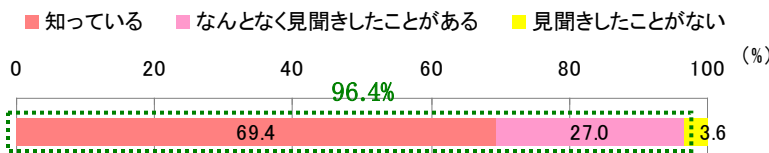
「一汁三菜」とは？

「一汁三菜」とは、ごはんや汁物に3種類のおかず(主菜1品、副菜2品)で構成された献立をさします。主菜とはメインになるおかずのことで、副菜の1品は、煮物や炒め物など、主菜に次ぐボリュームのあるもの。残りの1品は、あえもの、おひたし、常備菜などの小鉢物にします。

「一汁三菜」の認知率は96.4%。

【Q:あなたは、『一汁三菜』という言葉をご存じですか。(N=1034):SA】

日本に古くから伝えられており、健康的な献立構成の目安ともいえる「一汁三菜」。この言葉を知っているかを聞いたところ、「知っている」69.4%、「なんとなく見聞きしたことがある」27.0%で、ほとんどの人が聞いたことはあると回答しました。



一方、現実の献立は「0.87汁2.37菜」。20代の8割以上は2菜以下しか作っていない。

その一方で、現在のふだんの夕食の食卓について聞いてみると、平均して「0.87汁2.37菜」という結果で、おかず1品が不足しがちという実態が見えてきました。

さらに、年代や職業別に見てみると20代の8割以上(82.1%)、フルタイムで働く有職主婦の7割以上(72.1%)が2菜以下しか作っていないことがわかりました。若い世代や仕事で忙しい女性ほど、「一汁三菜」が実現できておらず、伝統的な献立スタイルが危機に瀕していることが伺えます。

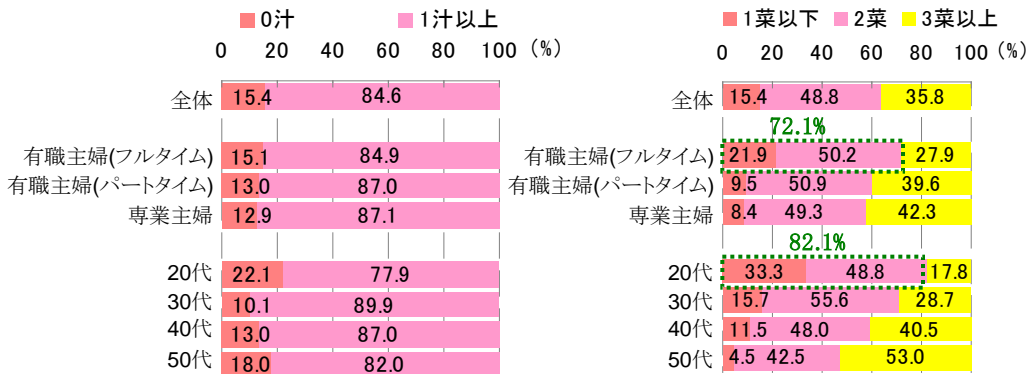
【Q:あなたの、現在のふだんの食事は、『一汁三菜』と比べて、いかがですか。(N=1034):SA】

全体	0.87 汁	2.37 菜
----	--------	--------

有職主婦(フルタイム)	0.85 汁	2.20 菜
有職主婦(パートタイム)	0.87 汁	2.49 菜
専業主婦	0.89 汁	2.52 菜

20代	0.79 汁	1.90 菜
30代	0.90 汁	2.20 菜
40代	0.91 汁	2.49 菜
50代	0.85 汁	2.80 菜

《平均スコア》



《汁物品数》

<3>

《おかず(菜)品数》

③ 日々の献立における理想と現実

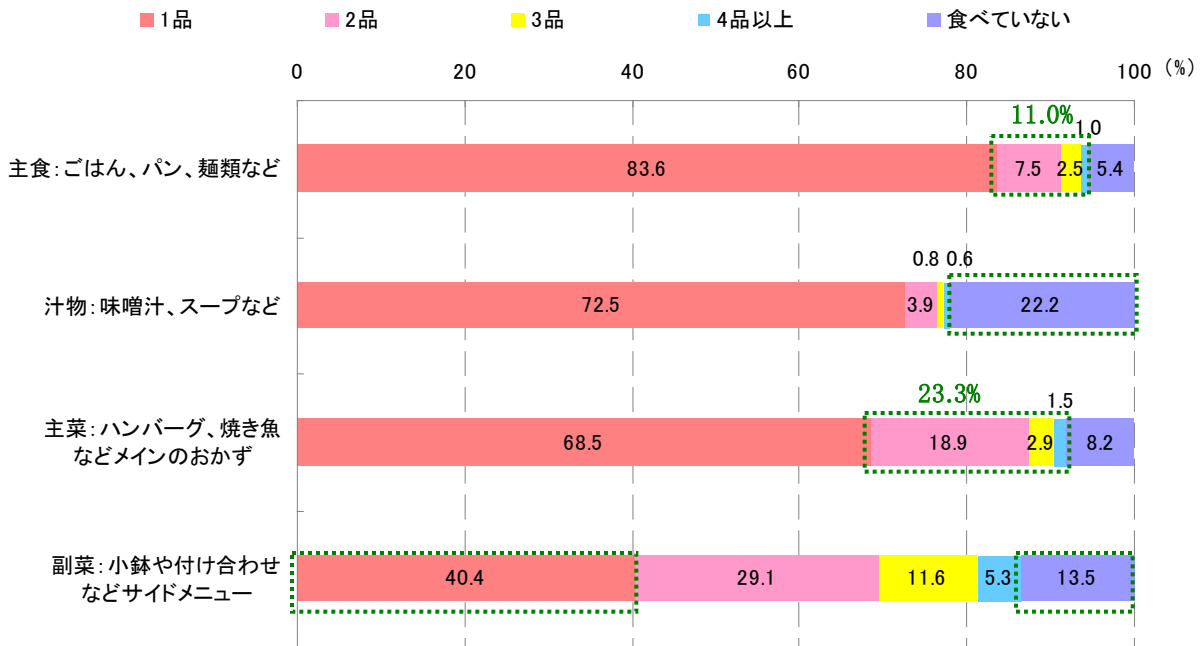
■“ダブル主菜”の献立で、本来の「一汁三菜」のバランスを欠いている！

直近の夕食の献立について伺ったところ、主食を1品食べている人は83.6%で、ほぼ全員が食べている結果に。一方で2品以上食べている人も11.0%存在しています。また、汁物を1品飲んでいる人は72.5%でしたが、飲んでいない人が2割以上(22.2%)となり、汁物のない食卓の人も存在していることが伺えます。

メインのおかずとなる主菜は、1品食べている人が68.5%でもっとも多かったものの、複数(2品以上)食べている人が23.3%と“ダブル主菜”の人も。一方で、副菜を複数(2品以上)食べている人は46.0%に対し、1品しか食べていない人40.4%、食べていない人13.5%と、半数以上が副菜が不足気味という結果になりました。

本来の「一汁三菜(主菜1、副菜2)」よりも、主食・主菜偏重でバランスを欠いた食卓になっていることが伺えます。

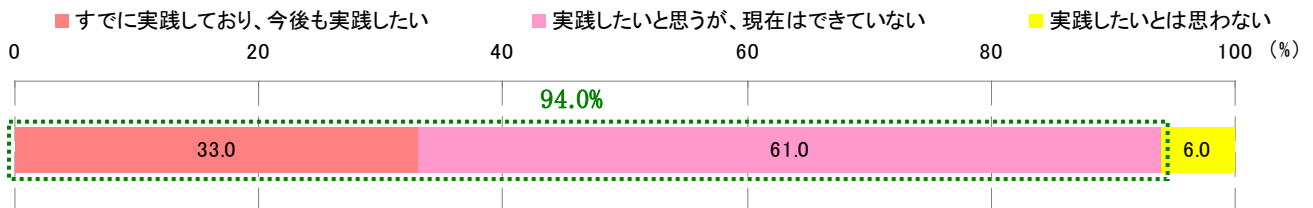
【Q: 今晚・昨晩など直近で、あなたは以下のものを自宅で何品食べましたか。(N=1034):SA】



■「一汁三菜」を実践したい人は9割以上。しかし、実践者は33.0%で3分の2の人はできてない現状が。

「一汁三菜」の今後の実践意向を聞いたところ、9割以上(94.0%)の人が実践したいと回答しています。しかし実情は「すでに実践しており、今後も実践したい」が33.0%、「実践したいと思うが、現在はできていない」が61.0%という結果となり、実践はしたいものの、3分の2の人はなかなか行動に移せていないということがわかりました。

【Q: あなたは、今後「一汁三菜」を実践したいと思いますか。(N=1034):SA】



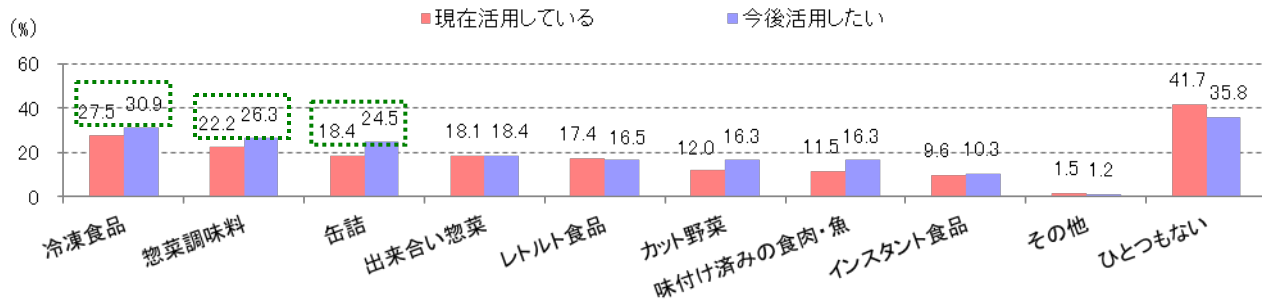
④ 冷凍食品の活用実態について

■毎日の献立づくりに活用している/したい食品、いずれもトップは冷凍食品。

仕事や子育てで忙しい中、品数やバリエーションのある献立づくりを行う女性たちにとって、冷凍食品やレトルト食品などの加工食品は心強い味方でもあります。毎日の献立づくりに積極的に活用している食品について伺ったところ、トップは「冷凍食品」27.5%、次いで「惣菜調味料(※)」22.2%、「缶詰」18.4%という結果でした。さらに、今後の活用意向も「冷凍食品」が30.9%でトップという結果で、献立づくりの身近な食品であることが伺えます。

※惣菜調味料: 味付けされた汁や主な食材が入っていて、メインとなる食材を入れて調理すれば一品料理ができる商品のこと

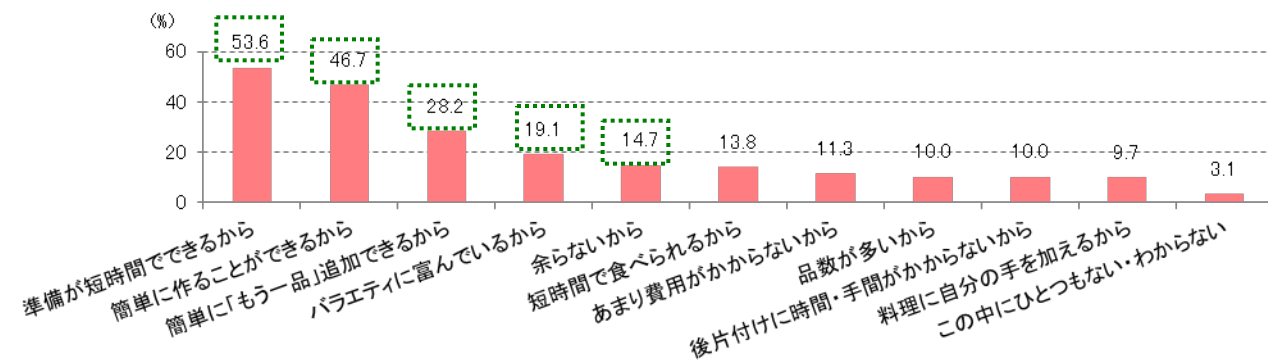
【Q: あなたが、現在、毎日の献立づくりに活用している/活用していきたい食品は何ですか。(N=1034):MA】



■今後の冷凍食品への期待は、「準備が短時間」で「簡単」「もう一品」。献立づくりの強い味方に。

今後、冷凍食品を積極的に活用していきたい理由としては、1位「準備が短時間でできるから」53.6%、2位「簡単に作ることができるから」46.7%、3位「簡単に『もう一品』追加できるから」28.2%となり、献立づくりの心強い味方として捉えられていることがわかります。また、以下「バラエティに富んでいるから」19.1%、「余らないから」14.7%という回答が続き、簡便性のみならず、冷凍ならではの多様性や保存性を活かした料理素材としての可能性にも期待が集まっているようです。

【Q: 今後、毎日の献立づくりに冷凍食品を積極的に活用していきたい理由をお選びください。(N=319):MA】



■総括

自宅における毎日の調理を前向きにこなす現代女性。健康や量に気遣い、理想の献立である「一汁三菜」を知ってはいても、実態は品数が不足したり、バランスが乱れてしまったりで頭を悩ませているようです。

忙しい現代女性にとって、手早くもう一品が追加できる冷凍食品を上手に使いこなすのが、いまの時代に合った「一汁三菜」への近道ではないでしょうか。