



麒麟食生活文化研究所

2018年8月28日
レポート vol.74

～あなたのくらしのアンケート～
夕食のための時間を効率化する

サマリー

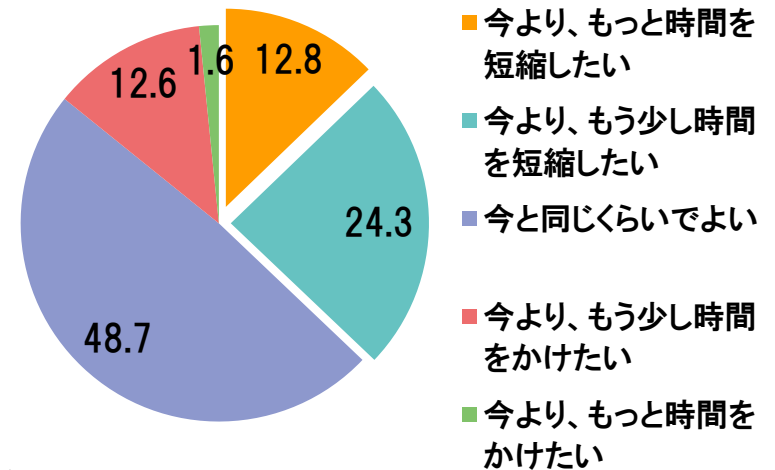
あなたは、夕食のための時間を効率化するために、何をしていますか？

キリン食生活文化研究所は、「夕食のための時間を効率化する」について調査を実施(2018年6月19日～26日、全国、ウェブ調査)、男女20～69歳 計19,033名の方の回答をまとめました。

平日の夕食に関わる時間について、37%の人が今より短縮したいと思っています。年代別では、30代、20代、40代の順に短縮したいと感じている人の割合が高くなっています。70%以上の女性が、ほぼ毎日、夕食の準備をしており、調理と後片付けの時間については、全体の40%以上の人短縮したいと感じています。

夕食に関わる時間を短縮できたら、その時間で何をしたいかという質問に対しては、男女ともに「テレビやDVDを観たい」という回答が最も多い結果となりましたが、女性では「なにもしないでボーッとしたい」という人や、「お風呂にゆっくり入りたい」という人も多いようです。人にお勧めしたい、夕食のための時間短縮方法についても、たくさんの声が寄せられました。ぜひ一度、気になったものを試してみたいはいかがでしょうか？

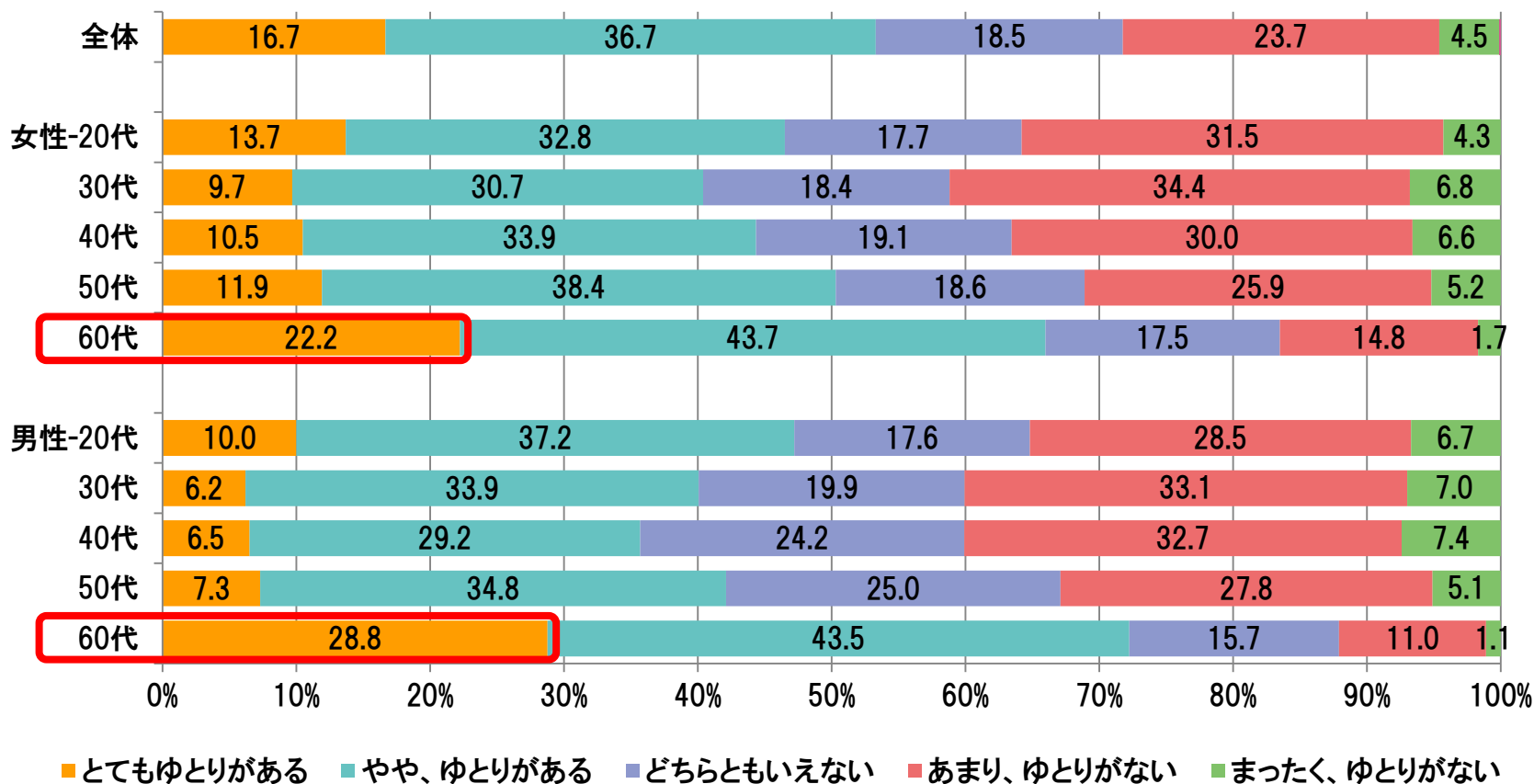
Q.平日の夕食に関わる時間について、どう思いますか？



Q.自分の生活に時間的なゆとりがありますか？

全体では、半数以上が自分の生活に時間的なゆとりがあると感じている。とてもゆとりがあると回答した人は、20～50代では大きな差は見られないが、60代が他の年代と比較して突出して高くなっている。男女ともに、30～40代は時間的なゆとりを感じられていない人の割合が高い。

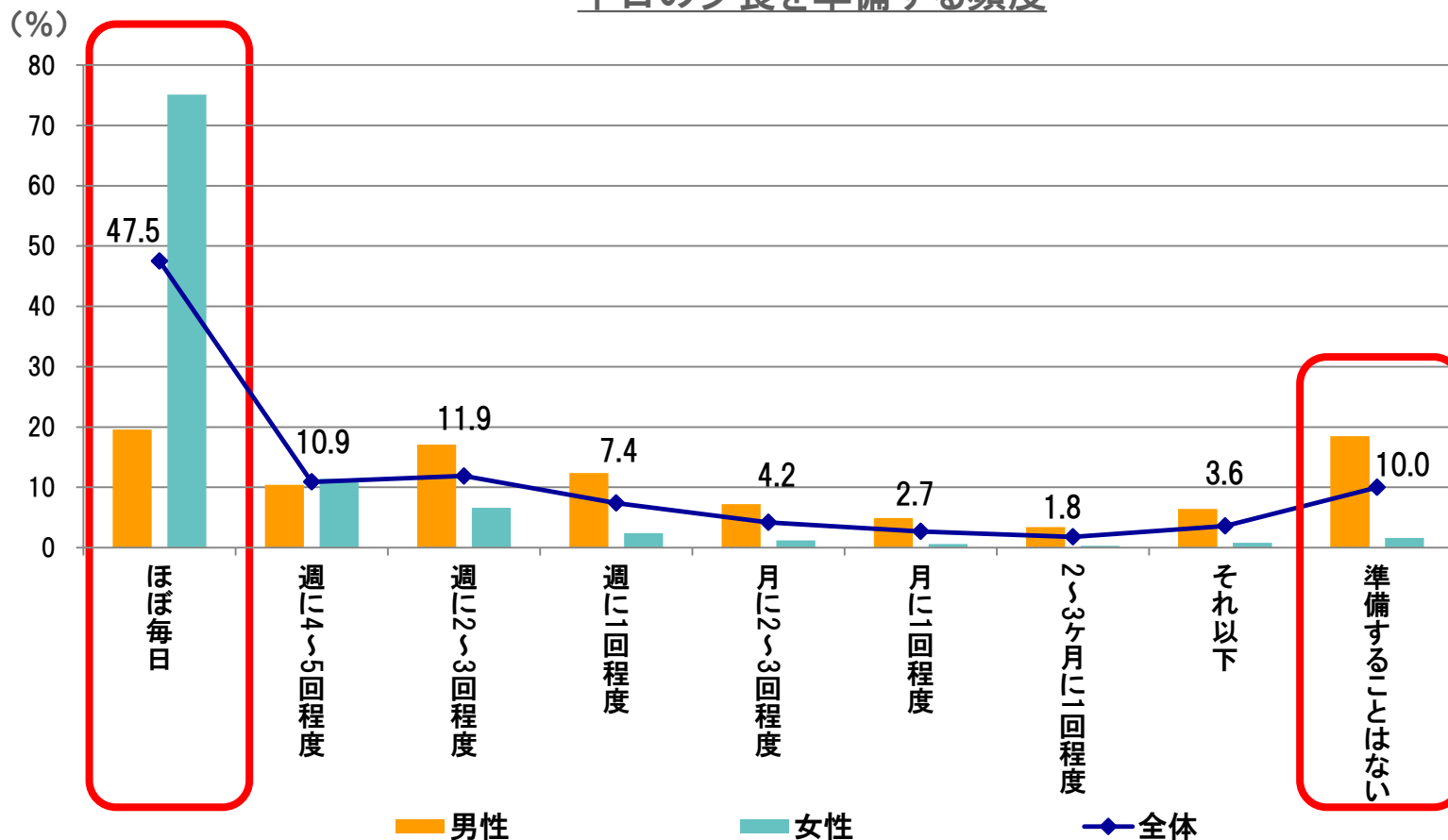
生活の中の時間的なゆとり



Q.どのくらいの頻度で夕食の準備をしていますか？

ほぼ毎日、夕食の準備をしているのは圧倒的に女性が高く、70%以上となっている。男性でほぼ毎日、夕食の準備をしている人は20%にとどまる。夕食の準備をすることがない女性はほとんどいないが、男性では20%近くの人が夕食の準備をすることはないと回答。

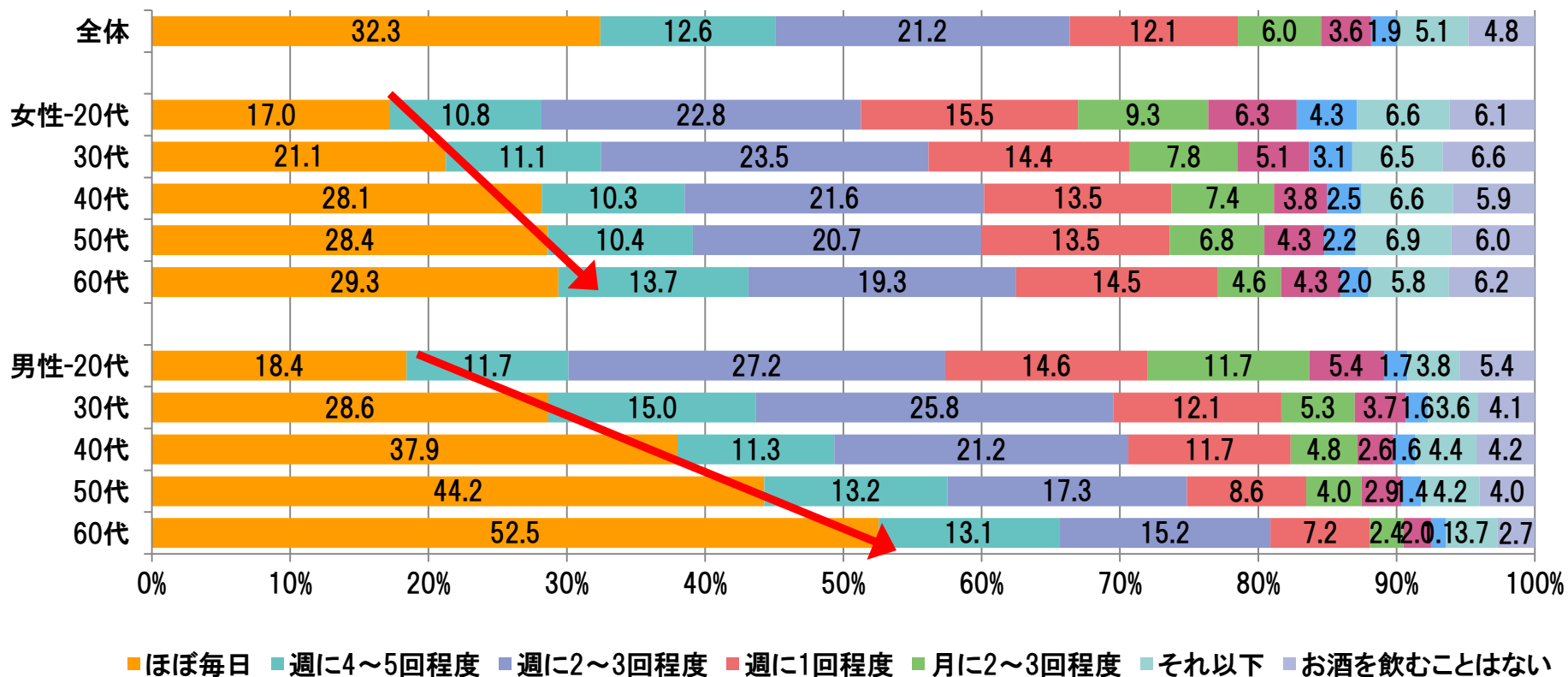
平日の夕食を準備する頻度



Q.どのくらいの頻度で夕食時にお酒を飲んでいきますか？

男女ともに年代が上がるほど、ほぼ毎日、夕食時にお酒を飲む人の割合が高くなっている。ほぼ毎日、夕食時にお酒を飲む人は、各年代とも女性より男性のほうが多い。60代男性は、半数以上がほぼ毎日、夕食時にお酒を飲んでいる。

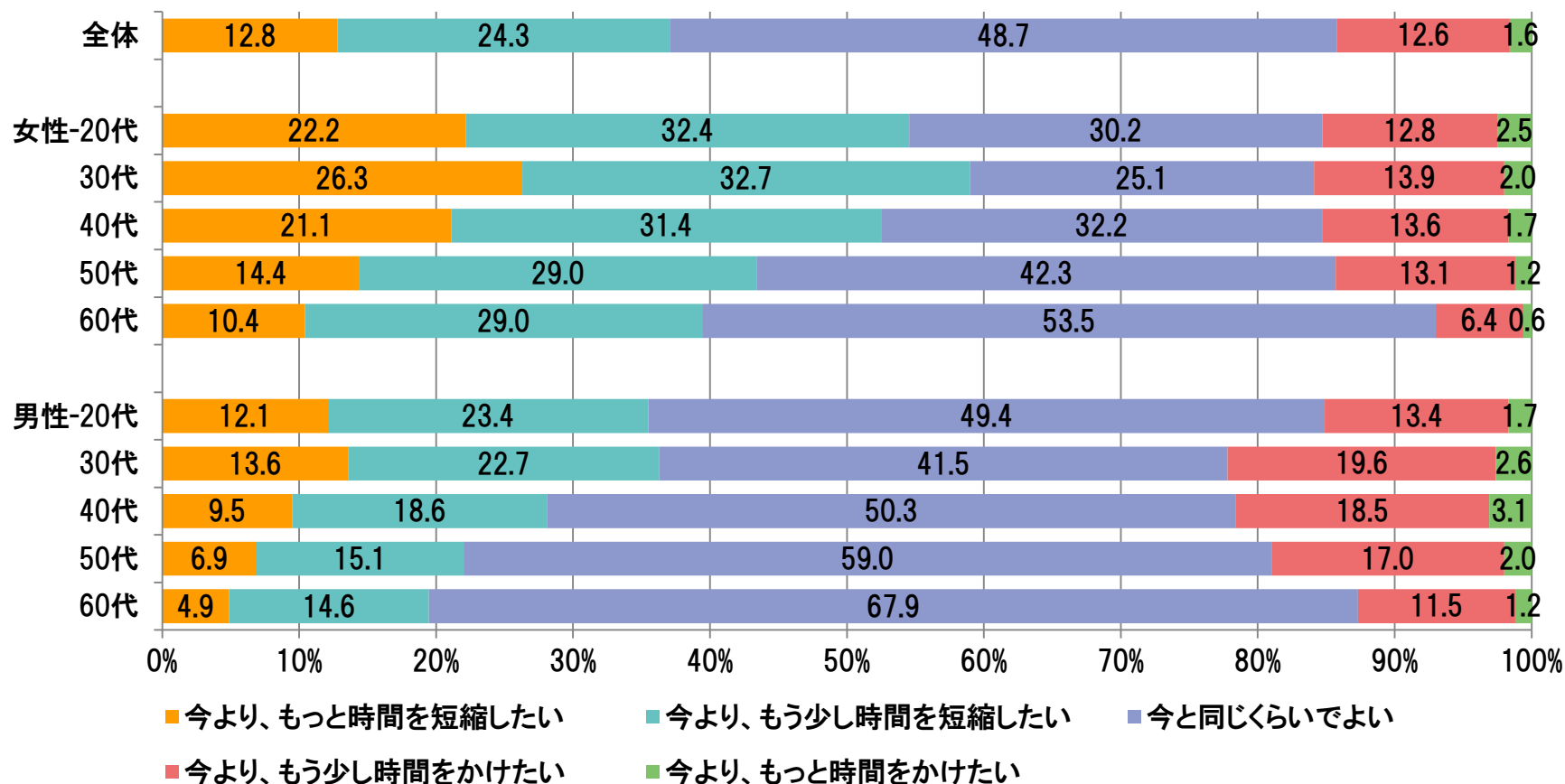
夕食時にお酒を飲む頻度



Q.夕食に関わる時間について、どう思いますか？

献立づくりや準備、調理など、平日の夕食に関わる時間について、全体では約5割の人が今と同じくらいでよいと感じている。また、夕食に関わる時間を短縮したいと思っている人の割合は男性より女性のほうが高い。年代別では、男女ともに30代、20代、40代の順に、短縮したいと感じている。

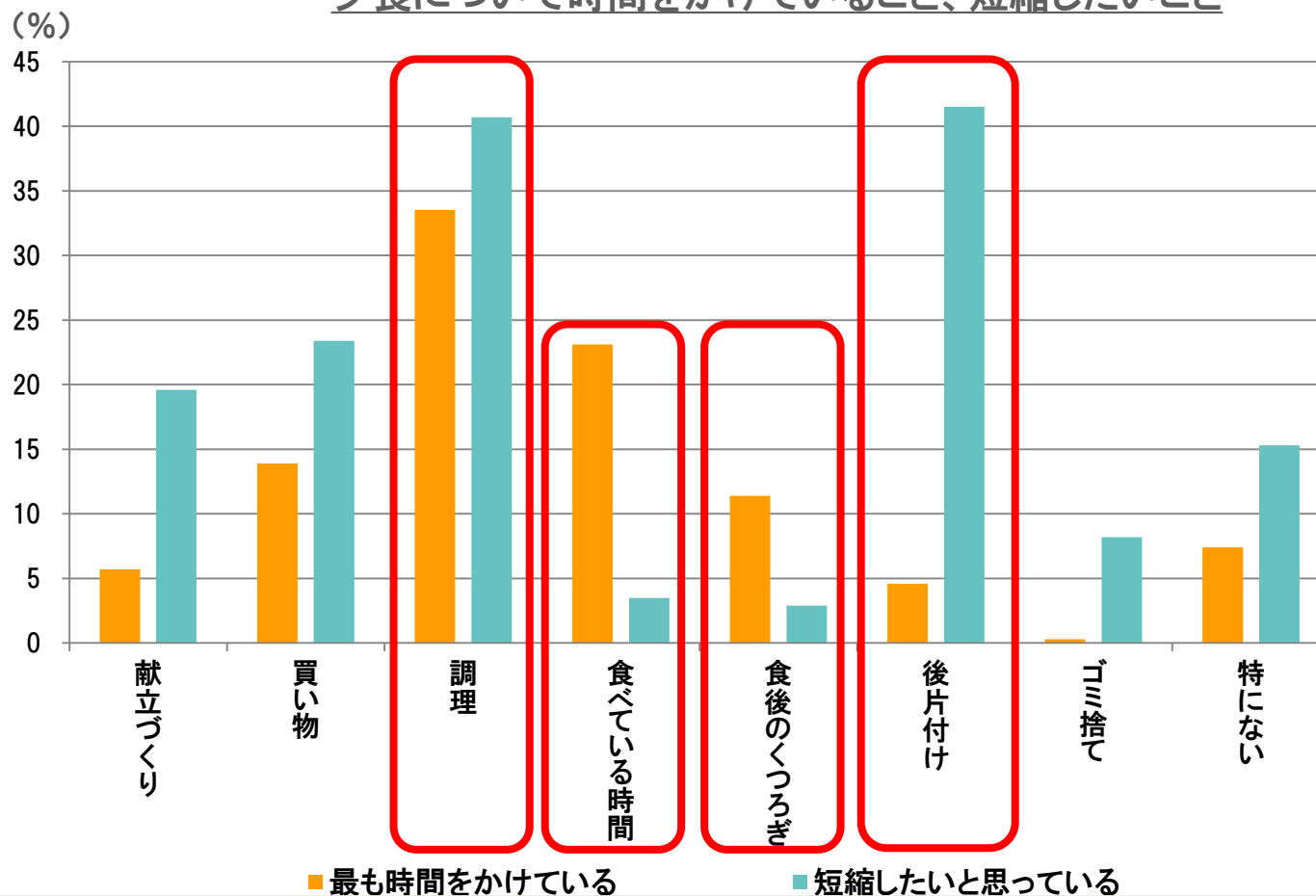
夕食に関わる時間について感じていること



Q.時間をかけていることと、短縮したいと思っていること

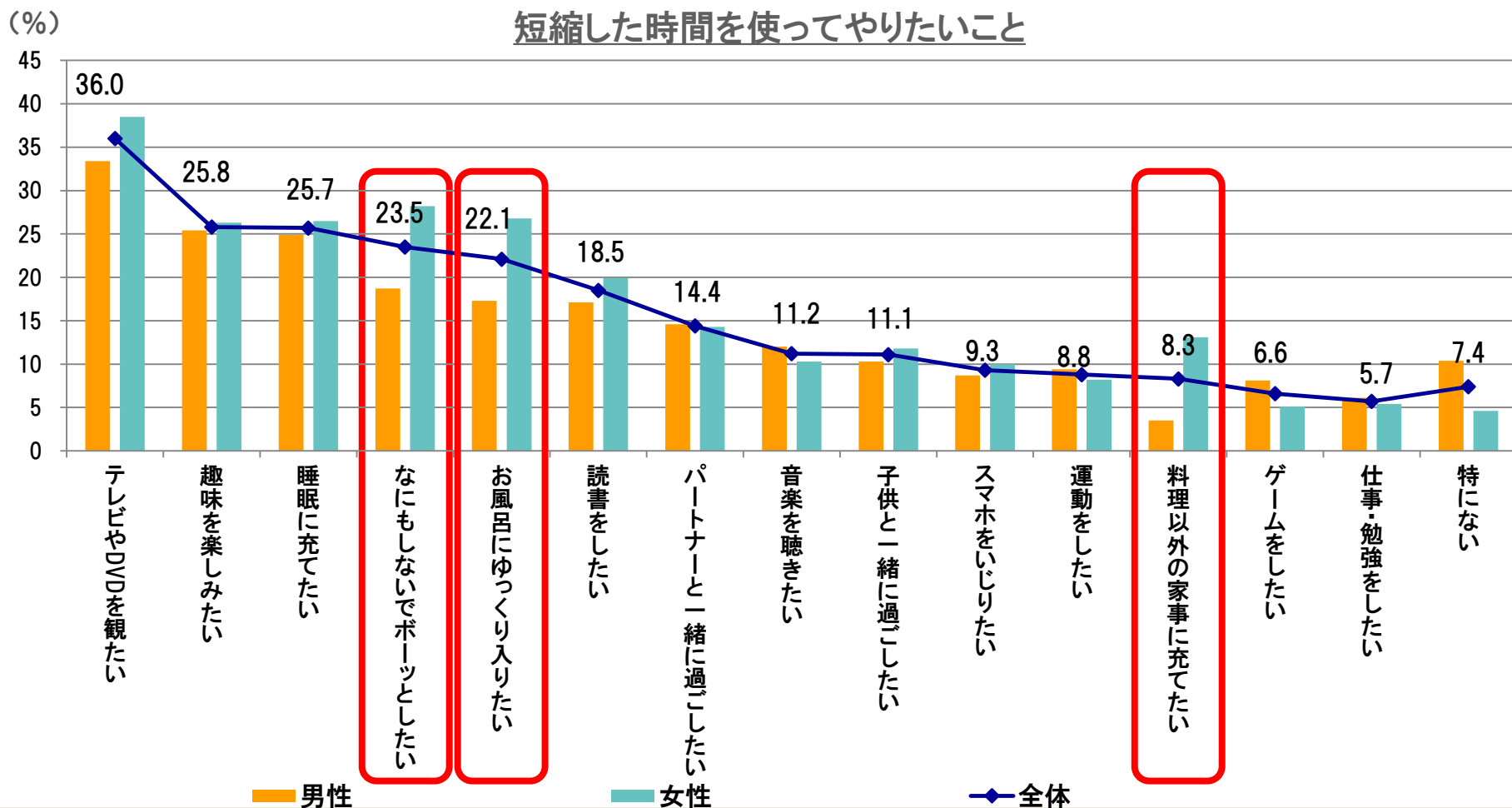
最も時間をかけている「調理」について、40%の人が時間を短縮したいと思っているが、実際にはあまり時間をかけていない「後片付け」に関して、40%以上の人々が短縮したいと感じている。「食べている時間」や、「食後のくつろぎの時間」を短縮したいと思っている人はほとんどいない。

夕食について時間をかけていること、短縮したいこと



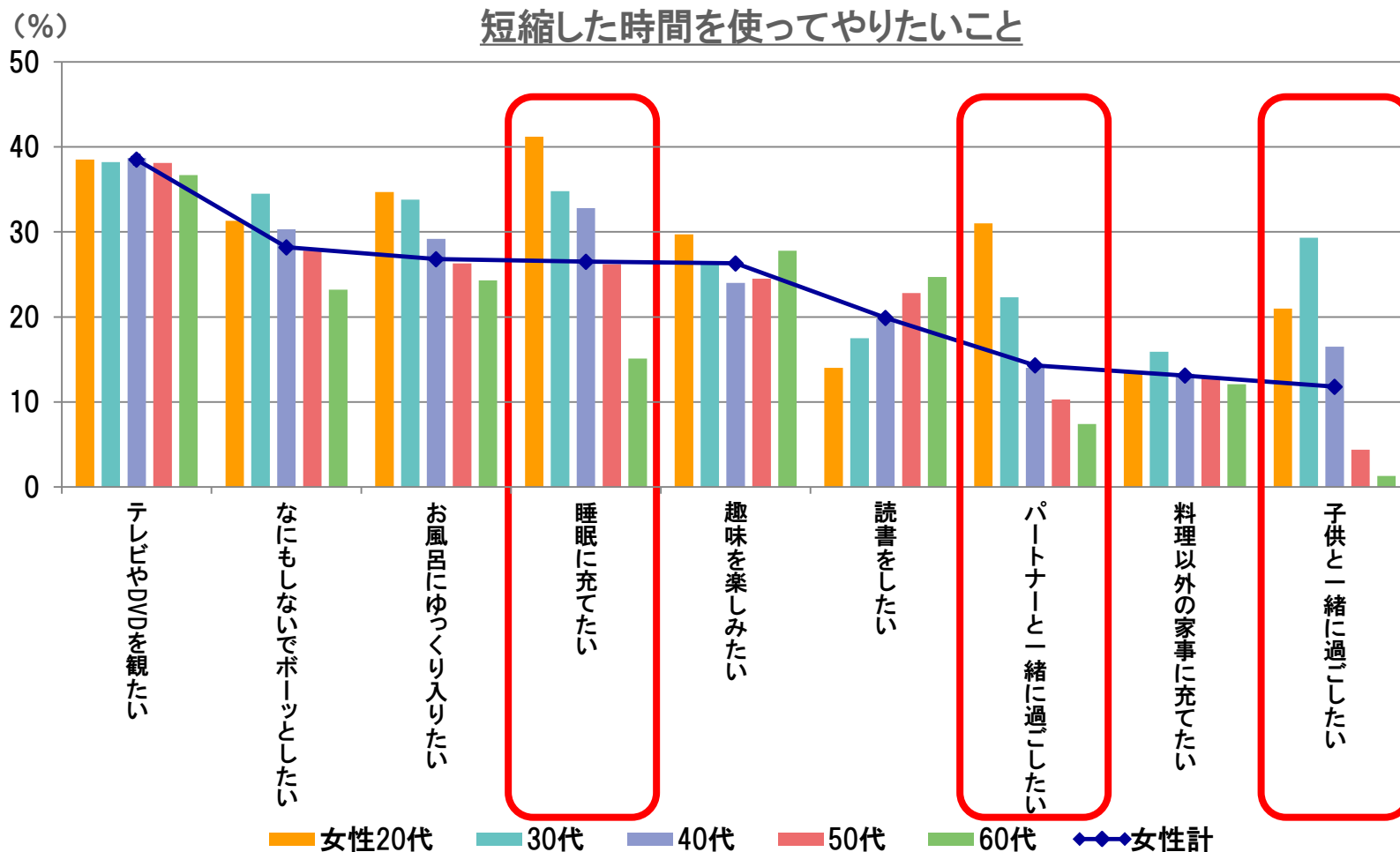
Q.夕食に関わる時間を短縮できたら、何をしますか？

男女ともに、夕食に関わる時間を短縮できたら、その時間で「テレビやDVDを観たい」と思っている人が最も多い。ほとんどの項目で男女差がないが、「なにもしないでボーッとしたい」「お風呂にゆっくり入りたい」「料理以外の家事に充てたい」は男性に比べて女性の回答率が高くなっている。



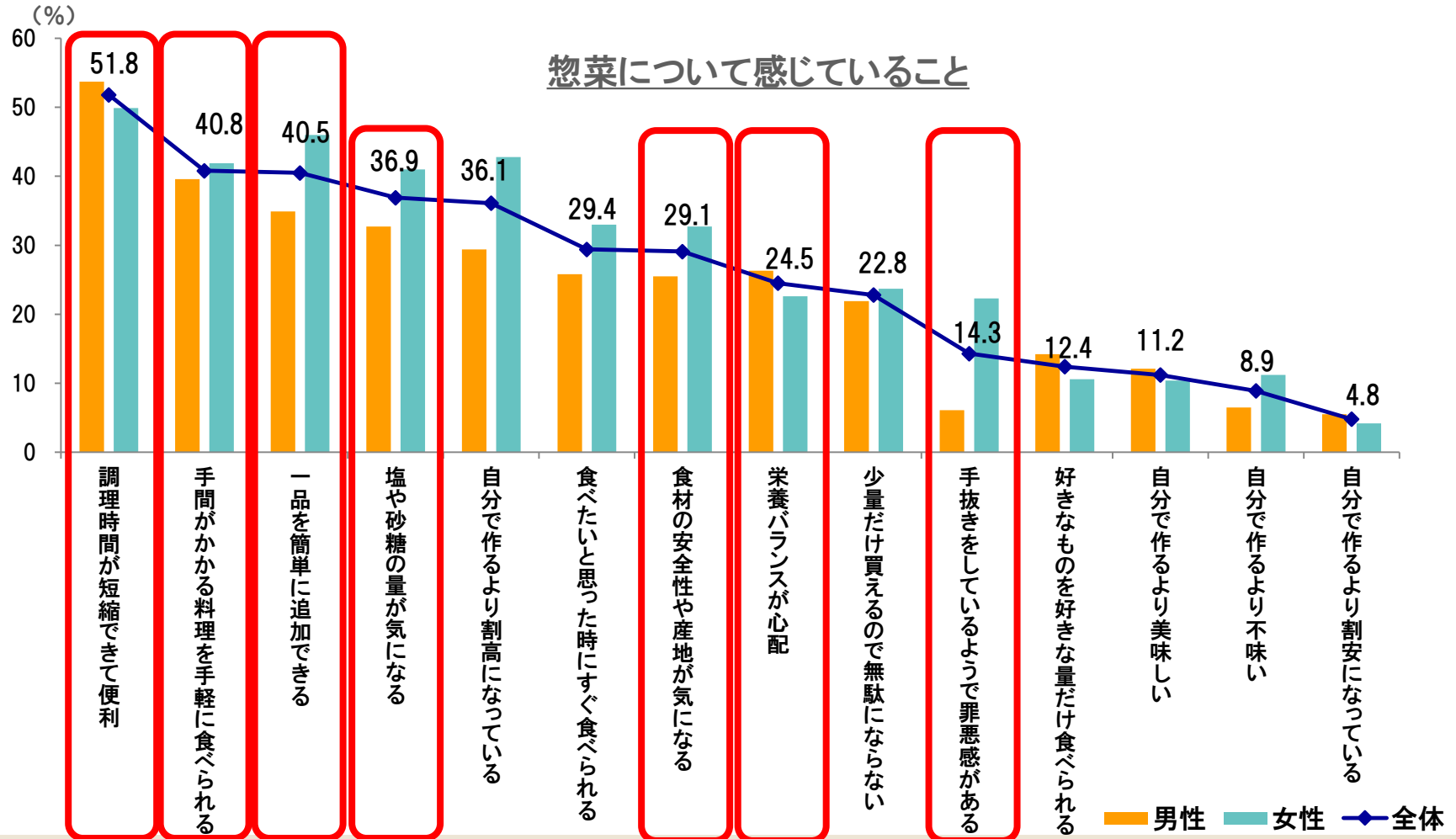
Q.夕食に関わる時間を短縮できたら、何をしますか？(女性・年代別)

男性よりも夕食に関わる時間が長い女性について年代別に見ると、1番高い「テレビやDVDを観たい」は、各年代の差がほとんどない。「睡眠に充てたい」は年代が低いほど回答率が高く、「パートナーと一緒に過ごしたい」は20代で、「子供と一緒に過ごしたい」は30代で高くなっている。



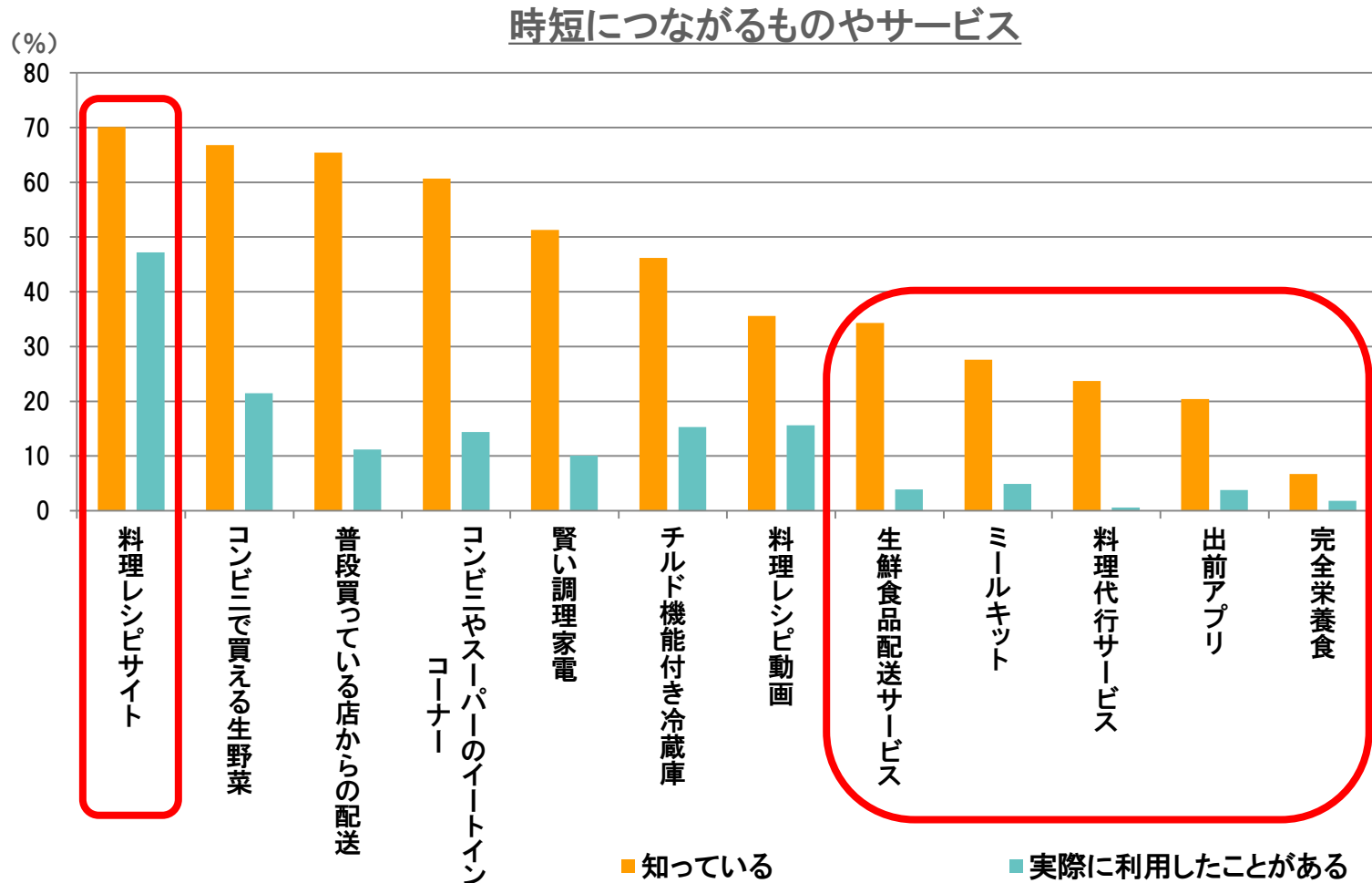
Q.スーパーやコンビニで買う惣菜について、どう思いますか？

男女ともに、「調理時間が短縮できて便利」「手間がかかる料理を手軽に食べられる」「一品を簡単に追加できる」が高く、惣菜に対して肯定的だが、「塩・砂糖の量」「食材の安全性や産地」「栄養バランス」を気にしている人も。女性は男性に比べ、「手抜きをしているようで罪悪感がある」人の割合が高い。



Q.時短につながるものやサービスを知っていますか？

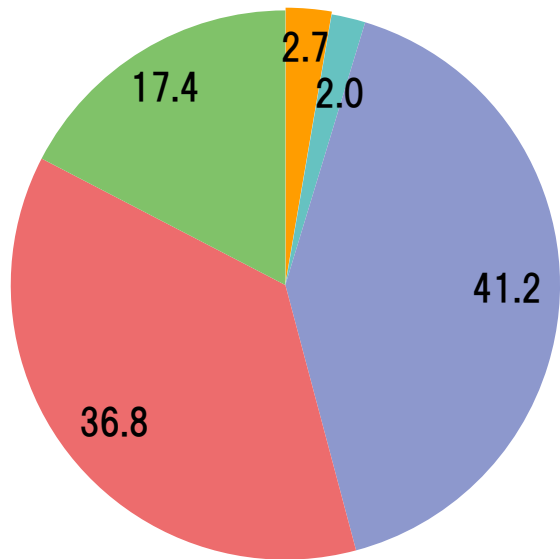
「料理レシピサイト」は70%の人が知っており、実際に50%近くの人が利用したことがある。しかし、それ以外の時短につながるものやサービスは、知っていても利用したことがある人は少ない。特に「生鮮食品配送サービス」以降については、実際に利用したことがある人の割合が5%に満たない。



Q.生鮮食品配送サービスについて、どう思いますか？

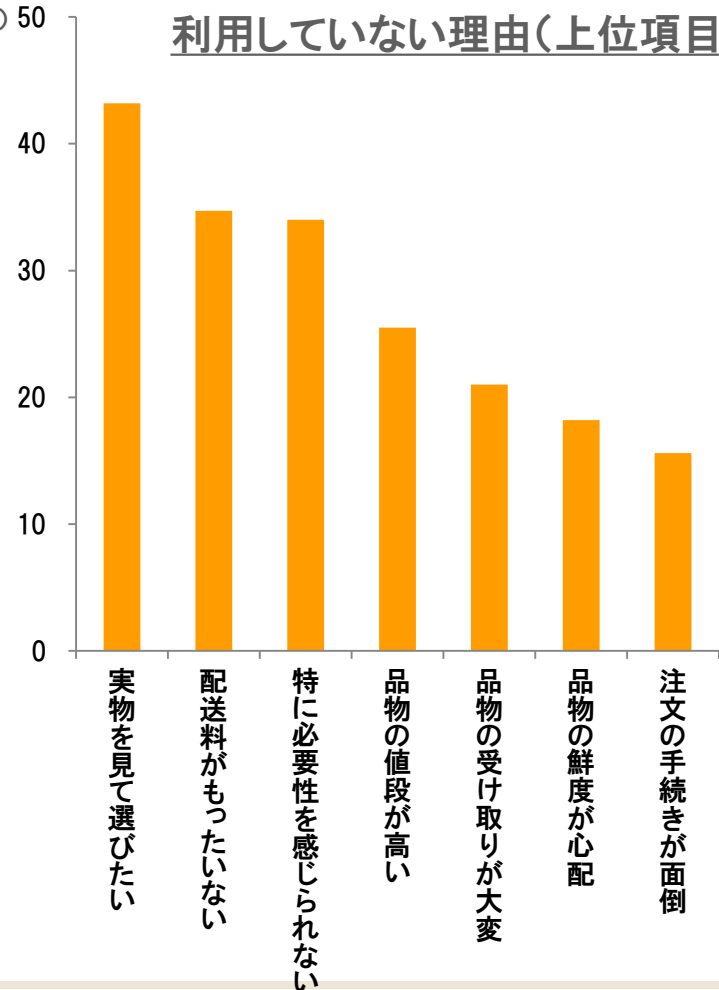
生鮮食品配送サービス(Amazonフレッシュなど)について、半数近くの人が試してみたい、利用したいと考えているが、実際に現在利用している人はまだ3%に満たない。利用していない理由は「実物を見て選びたい」が最も多いが、価格面その他、受け取りや注文のオペレーションもハードルになっていることが窺える。

生鮮食品配送サービスについて



- 現在利用していて、今後も利用したい
- 今すぐにも利用したい
- 機会があれば試してみたい
- どちらともいえない
- 利用したくない

利用していない理由(上位項目)



Q.人にお勧めしたい、夕食のための時間短縮方法は？（自由回答）

お勧めしたい、夕食のための時間短縮方法がたくさん寄せられた。1週間分の献立を考えて、週末に食材をまとめ買いしたり、料理を多めに作っておいて、リメイクしながら食べ切るようにしたり。冬でなくても、時間のかからない鍋料理を食べている人も。60代からは料理の時間を短縮したいと思わないという意見も寄せられた。

夕食のための時間短縮方法（自由回答）

1週間のうち、4日間は曜日で献立を固定してしまう。(30代男性)

献立

1週間分の献立を考えて必要な食材を週末にまとめ買い。(50代女性)

週末にまとめて作り置きして、冷凍する。あとは温めるだけでOK。(20代男性)

作り置き

アプリで食材を入力して、メニューを提案してもらう。(30代女性)

ミンチ肉を甘辛く炒めて作り置きし、色々な料理に使っています。(40代男性)

料理を多めに作っておき、そこからリメイクしながら食べ切る。(50代女性)

冬でなくても鍋料理を食べる。時間もかからず栄養も摂れる。(40代男性)

手間のかからない料理

時間がないときは具沢山の味噌汁とお米と常備菜。(20代女性)

洗い物はその都度、こまめに洗ってしまう。(50代男性)

洗い物

1つのお皿に何種類ものおかずを盛り付け、洗い物を減らしている。(20代女性)

定年退職して時間は十分にあるので、むしろもっと時間をかけたい。(60代男性)

短縮しない

料理は時間をかけて美味しく作り、時間をかけて味わって食べたい。(60代女性)