

間もなく新生活がスタート！

子育て中の共働き家族への料理・献立に関する調査 献立作りの悩みは「余った食材の活用」「栄養バランス」がトップ 健康で栄養満点の献立を作る家族専属栄養士がいたら、お金を払う人は57%に

献立アプリ「MENUS」の運営を行う合同会社DMM.com（本社：東京都港区、会長兼CEO 亀山敬司、<https://www.dmm.com/> 以下DMM）は、新生活の始まる季節を前に、日々の献立作りや料理、栄養について、共働きのフルタイム勤務で、子育て中かつ週3回以上自身で料理を行う女性1,091人を対象に、インターネット調査を実施しました。

本調査では、2019年4月に長時間労働の是正やさらなる生産性向上などを目指した働き方改革関連法の施行も控える中、子育て中の共働き女性から見た、日々の献立作りの負担、栄養バランスへの不安感などの実態が明らかになりました。

【調査結果の概要】

日々の献立作りについて

- ・家事の中で大変・面倒なもののトップ2は「掃除」(41.6%)と「料理」(39.2%)
- ・料理を面倒と思う人が不得意な作業は「調理」(36.7%)と「献立作り」(34.1%)が拮抗
- ・一日で調理に必要な時間は「60分以内」(36.4%)

が最多なのに対し、費やせる時間は「30分以内」(28.3%)

が最多で、理想と現実の調理時間には乖離が存在

- ・献立を考える作業が「大変」(41.6%)、「どちらかという大変」(27.5%)は計69.1%に
- ・大変と感じる人の理由は、

「何をつく

ったらいいかわからな

い」(61.4%)、「レパートリーが少ない」(50.0%)、「考えるのに時間がかかる」(43.4%)が上位

- ・献立を考える際に悩むポイントは

「余っている食材をどう活用するか」(3%)、

「栄養バランスをどうやって整えるか」(53.0%)

- ・毎日栄養

満点で健康的な献立を

作ってくれる一家専属の栄養士がいたとした

ら、57%が課金の上で利用意向あり

。金額を回答した人の中では、「10000円以上」も22.9%に

栄養バランスについて

・栄養への知識・リテラシーに自信が「全くない」(18.9%)、
「あまりない」(37.4%)は計56.3%

・
日々の献立の
栄養バランスに自
信がない人が挙げた、配慮が行き届
かない理由の上位は、「
料理のレパートリーが少ない」(48.0%)、「栄養に関する知識が足りないから」(47.6%)

< 調査概要 > (2019年2月下旬実施)

調査方法：インターネット調査 有効回答数：1,091サンプル

調査対象：3～18歳のお子様を持ち、フルタイムで働く共働きの20～40代の女性
かつ週に3回以上夕食を調理し、自身と家族の誰かが自分の作った食事を食べる方

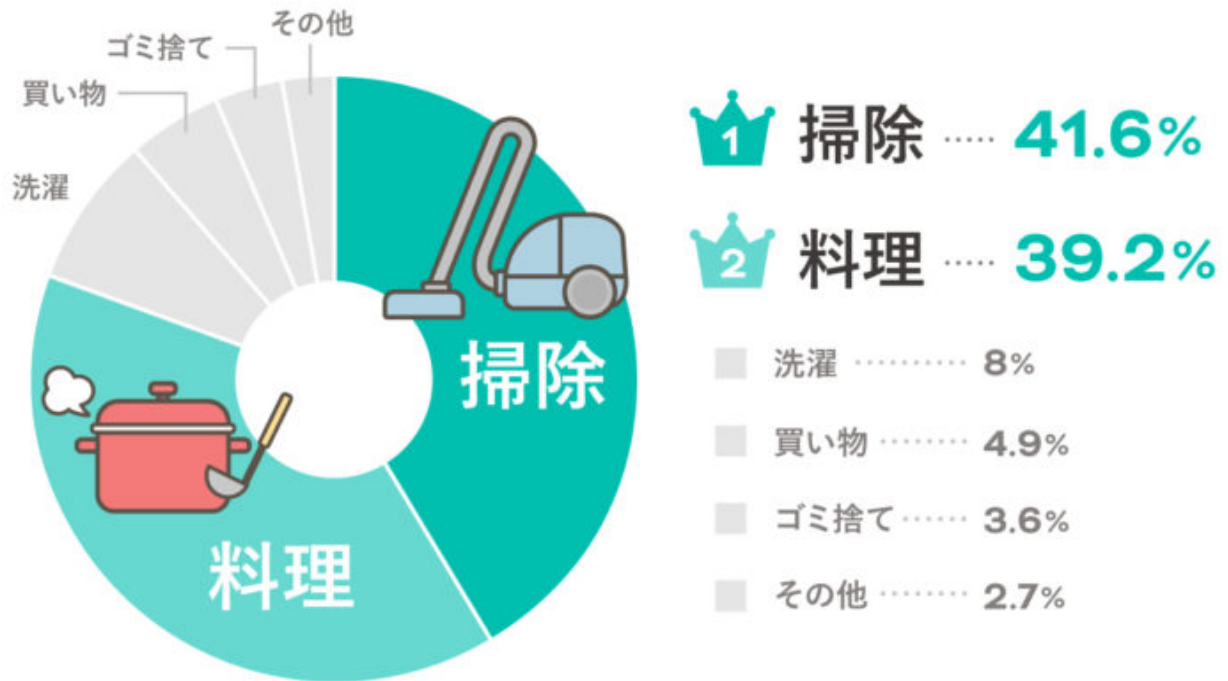
【調査結果の詳細】

日々の献立作りについて

Q1. 下記の家事の中で最も大変・面倒だと思うものを教えてください (n=1,091)

日々の家事の中で大変・面倒だと思う家事は、「掃除」がトップ。僅差で「料理」が続きました。

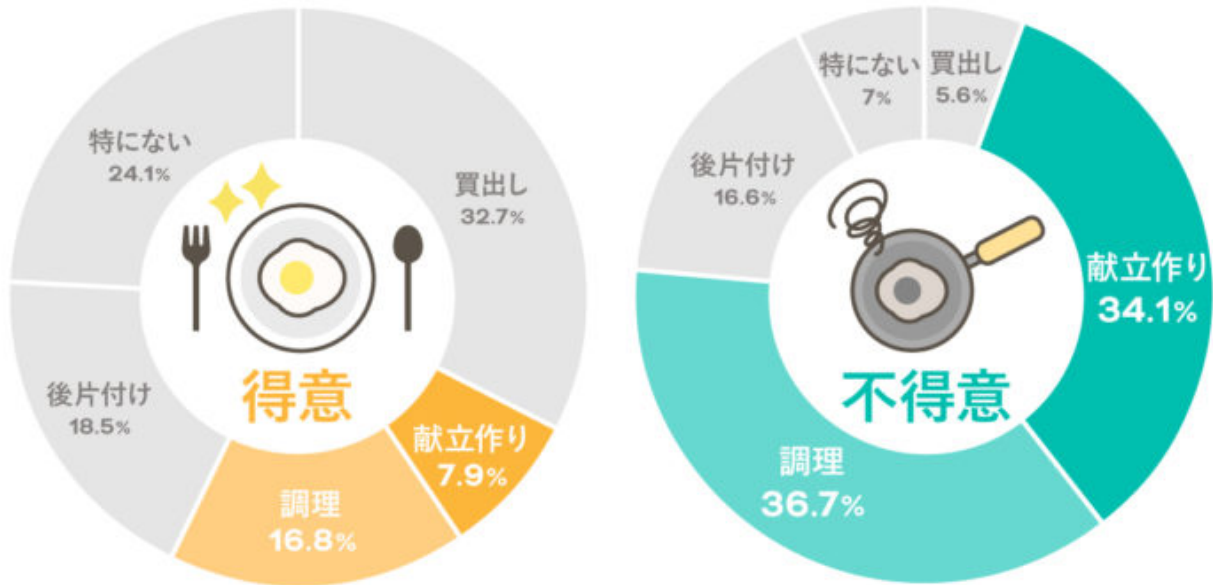
Q 家事の中で最も大変・面倒だと思うものは？



Q2. (前述のQ1で「料理」が大変・面倒と答えた方に)以下の作業の中で、最も得意・不得意だと思えるものを教えてください(n=428)

得意な作業は「買出し・調達」。不得意な作業は「調理」と「献立作り」が拮抗する結果に。

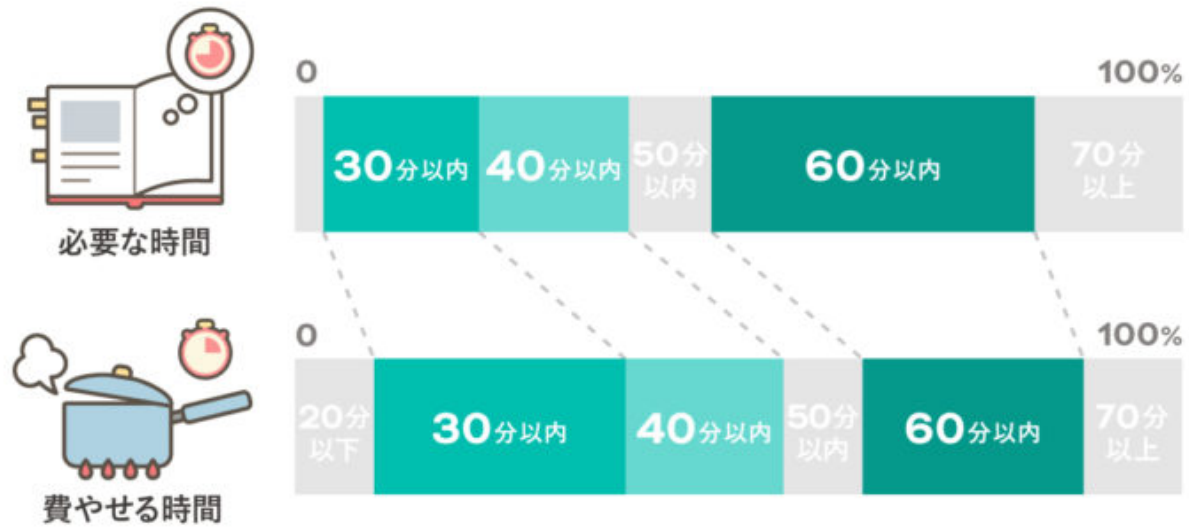
Q 料理での作業で最も得意・不得意だと思うものは？



「献立作り」と「調理」は不得意と感じている人が **多**

Q3. 調理に必要な時間と費やせる時間はそれぞれ一日合計どのくらいですか (n=1,091)
必要な時間は「60分以内」が最多。費やせる時間は「30分以内」と、ギャップがあります。

Q 調理に必要な時間と費やせる時間はどれくらい？

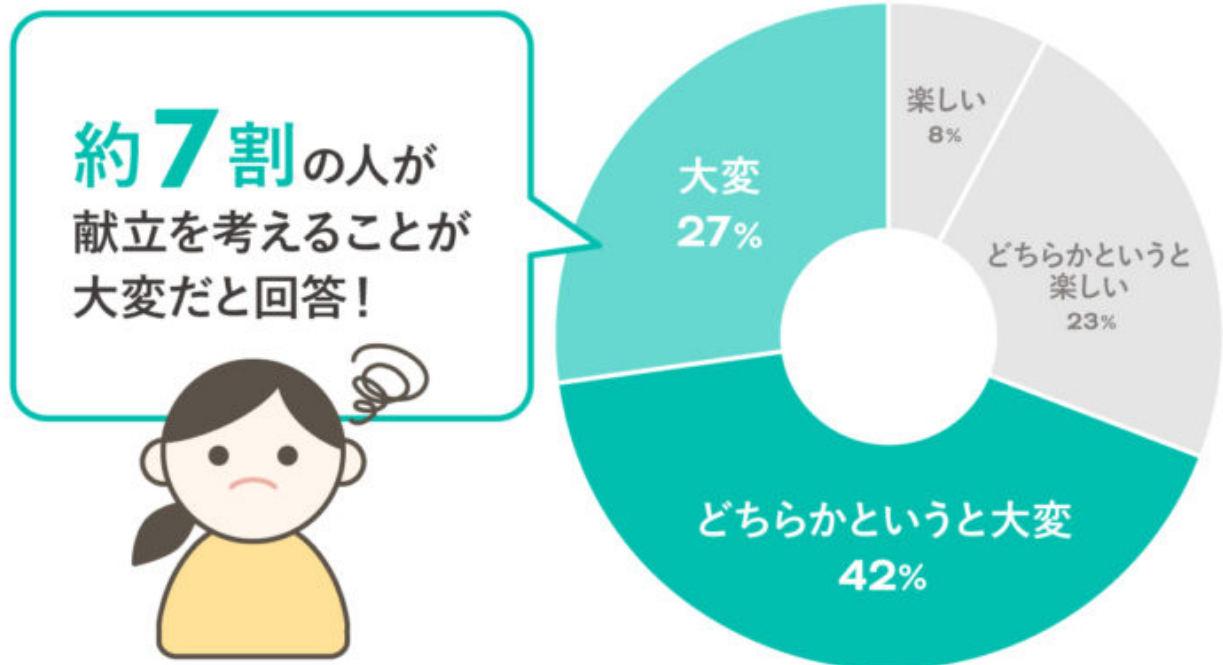


必要時間と費やせる時間で**ギャップあり**

Q4. 毎日の献立を考える作業について、どう思いますか (n=1,091)

献立を考える作業は「どちらかという大変」「大変」が計69.1%でした。

Q 毎日の献立を考える作業について、どう思う？



Q5.

（前述のQで「大変」「どちらかという大変」と答えた方へ）それはなぜですか（n=754）
献立作りを大変と思う理由は、「何を作ったらいいかわからないから」、「レパートリーが少ないから」といった自身のレパートリーに関するものが上位に挙がりました。

Q 献立作りを大変だと思うのはなぜ？

何を作ったらいいかわからない

61.4%

レパートリーが少ない

50%

考えるのに時間がかかる

食材の管理が大変・面倒

栄養バランスの取り方がわからない

意見をくれる人がいない / 一人で考えないといけない

夫に不満に思われることが多い

子どもに不満に思われることが多い

その他



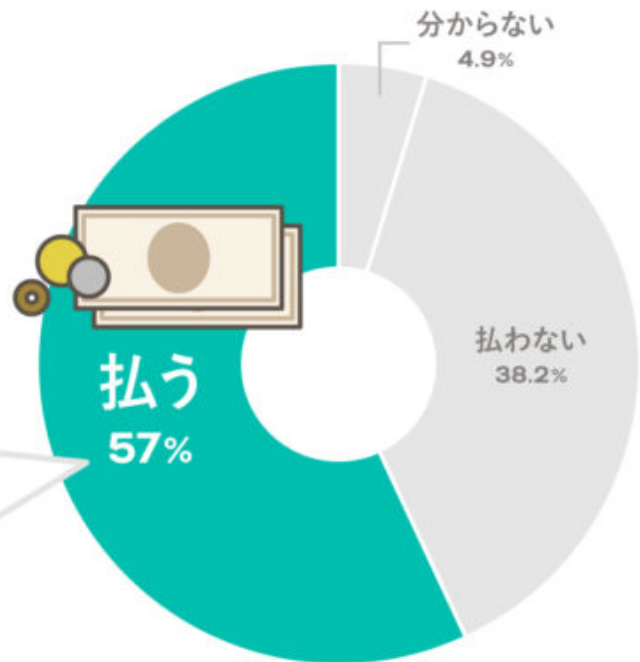
Q6. 家族の健康を考えた栄養のある献立を毎日作ってくれる、一家専属の栄養士がいたとしたら、お金を払いますか？（n=904）。（払う意向がある人に対して）月いくらまで払いますか？（n=515/自由回答を金額別に集計）

日々健康的で、栄養のある献立を作ってくれる専属の栄養師がいたら、半数以上がお金を払ってでも利用すると回答。金額では、1万円以上と回答した人が2割を超えました。

Q 献立を作る専属の栄養士がいたら、お金を払う？

半数以上が「払う」という結果に

そのうちの2割が月1万円以上払ってでも利用したいと回答



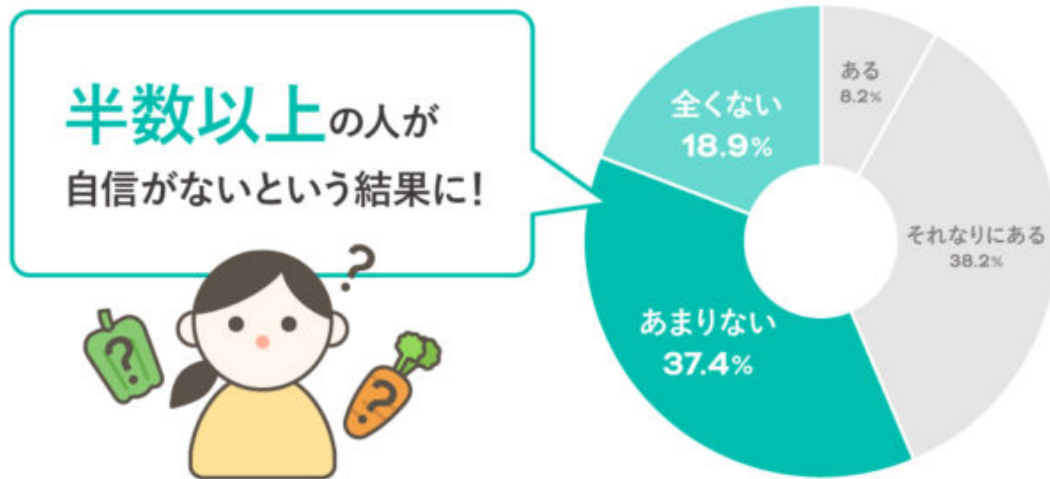
栄養バランスについて

Q7. 栄養に関する知識・リテラシーに自信がありますか

(n=1,091)

栄養に関する知識・リテラシー「自信がない」、「あまりない」の合計は56.3%と半数以上でした。

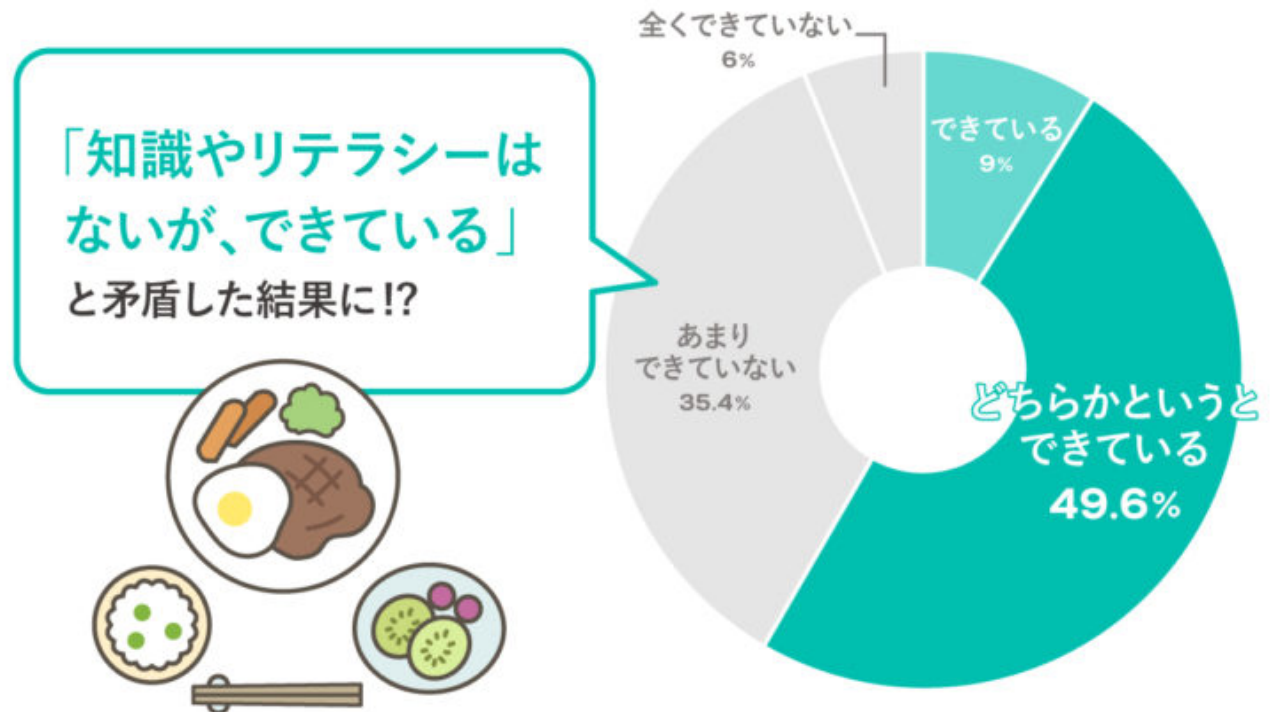
Q 栄養に関する知識・リテラシーに自信がありますか？



Q8. ご自身がつくる日々の料理の献立は、家族の健康や栄養バランスを考えられていますか (n=1,091)

自身の献立の栄養バランスは「できている」「どちらかというのでできている」は計58.6%で、Q7と総合すると、「知識はないができています」というやや矛盾した結果となりました。

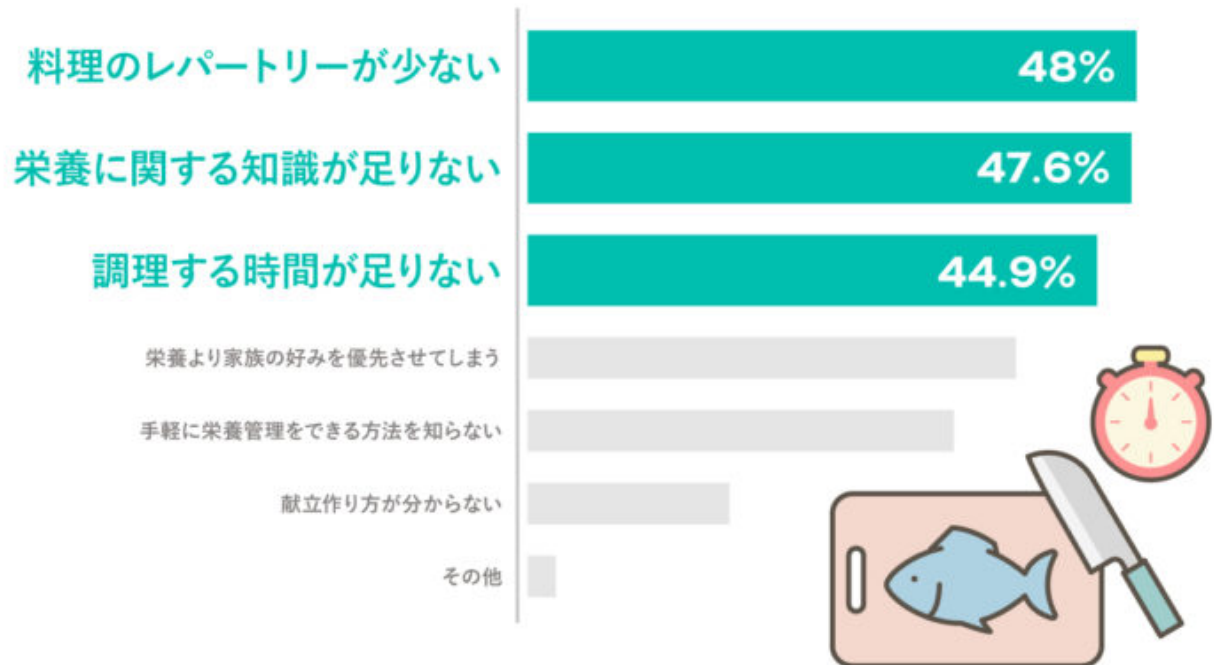
Q 健康や栄養バランスを考えて、献立を作っている？



Q9. (Q8で「全くできていない」「あまりできていない」と回答した方に) 栄養バランスの配慮が行き届かない理由を教えてください (n=452/複数回答)

栄養バランスの配慮ができない理由は「料理のレパートリーの少なさ」、「栄養に関する知識不足」に「調理する時間の不足」が僅差で続き、様々な要因があることが伺えます。

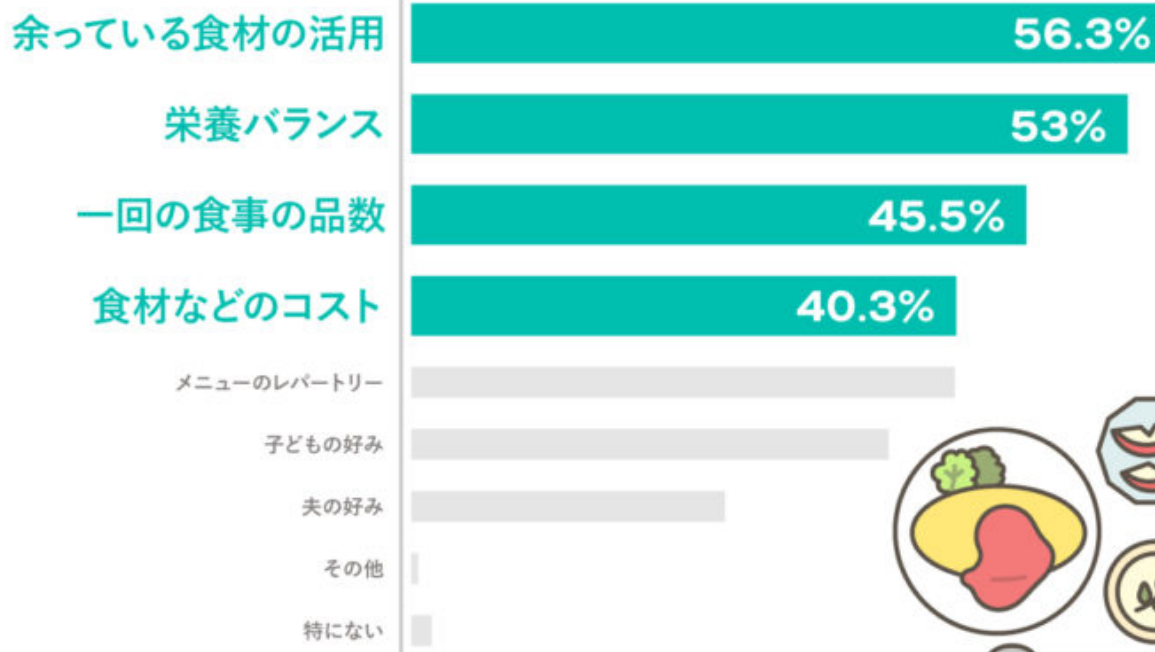
Q 栄養バランスの配慮が行き届かない理由は？



Q10. 献立を作る際に悩むポイントは何ですか？（n=1091/複数回答）

献立作りで悩むポイントは「余っている食材の活用」、「栄養バランス」が首位。次いで「一回の食事の品数」「食材などのコスト」といった回答が続きました。

Q 献立を作る際に悩むポイントは？



Q11. 日々の栄養管理で難しいと思うことは何ですか（自由回答から抜粋）

900件以上寄せられた回答を分類すると、大きな傾向として

、「**栄養バランス**」、「**レパートリー**」、「**栄養の知識**」、「**野菜**」に関する難しさを感じているようでした。

・バランス関連

では、「いつも同じような食材になってしまうので結局栄養バランスが偏ってしまっている気がする」、「いろんな食材が使えていない」といった声が目立ちました。

・レパートリー関連

では、「料理のレパートリーがなく、メニューが偏る。嫌いな物は食べないので、栄養も偏っている気がする」、「調理時間と自分の手間を避けることを優先してしまうので、メニューがマンネリ化しやすい」といった悩みがあるようです。

・栄養の知識

では、「どの食材に何の栄養があるのかよく分からない」、「ちゃんと考えているつもりでも栄養に関する知識が豊富ではないのでどの程度出来ているかわからない」といった、勉強不足を不安視する声が寄せられました。

・野菜関連

では、「野菜を取り入れるメニューがあまり思いつかない」、「野菜をたくさん子供に食べさせたいが、食べやすい野菜料理のレパートリーに限りがあり飽きてしまう」、「野菜を沢山使用すると、食費があがってしまう」、「最後まで使いきれない」などの難しさがあるようです。

【家族の献立の、おいしさと健康（栄養）の両立を目指すMENUSから】



子育てをしながら働く多忙な女性は、パートナーの協力があっても、日々の献立作りや栄養管理に細かく配慮するのは難しいのが実情です。今回の調査で、現在料理を担当している女性にとって、料理は家事の中でも最も大変・面倒と感じるものの一つで、調理や献立作りが負担になっていることが明らかになりました。悩みのポイントも、食材活用、栄養バランス、レパートリー、コストと多岐に渡ります。専属の栄養士がいたらお金を払うという人が57.0%に上ったことは、こうした日々の悩みを切実に反映しているといえそうです。

DMMの「MENUS」は、簡単でおいしく、かつ家族の健康を考えたレシピを、主菜・副菜セットで毎日提案する無料の献立提案アプリです。消費カロリーや、アレルギー、嫌いな食材を考慮した献立や冷蔵庫の中にある余り食材や、今日の気分合った食べたい料理、その日の体調などから、家族にぴったりの献立をご用意します。

MENUSのレシピを見れば、どなたでも簡単に健康的な料理ができます。MENUSを使って献立作りから料理にチャレンジすれば、家族の食事を健康的なものにできます。

「MENUS」は、今後も「たのしく、つよく、毎日ごはん。」をモットーに、家族に寄り添い、家族の健康を考える様々な献立を充実させ、提案してまいります。

健康的な献立レシピ提案アプリ MENUS by DMM.com(メニューズ) 公式サイト
<https://menus-recipe.com/>

アプリダウンロードはこちら

[App Store]

<https://itunes.apple.com/jp/app/id668515245>

[Google Play]

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ohganic.ohganic>

【本件に関するお問い合わせ先】

合同会社DMM.com 広報部

〒106-6224 東京都港区六本木3 - 2 - 1 住友不動産六本木グランドタワー24F

TEL：03-5797-8926（連絡可能時間帯：平日10:00～19:00）

E-MAIL：release-dmm@dmm.com リリース：<https://dmm-corp.com/press/>