



2018年5月17日

こそだて家族研究所  × 
 ママ★スタジアム

「ママたちの食事情」調査

博報堂こそだて家族研究所*1は、インターネット広告・メディア運営事業の株式会社インタースペースと協働で、インタースペース社が運営するママ向けコミュニティサイト「ママスタジアム*2」(<http://mamastar.jp/>)にて、「ママリサ〜いまどきママリサーチ〜」を行っています。

この度、毎日、家族の食事やお弁当を準備するいまどきのママたちの食事に関する意識と実態についての調査を行いました。以下、調査結果の主なポイントをご紹介します。

<調査結果のポイント>

—「家族の食事の準備が好き」なママは約6割だが、「あまり好きではない」も約4割と拮抗。

—家族の食事準備スタイル：「上手に時短&簡略化」ママが約8割。「手間をかける手作り志向」は1割程度と少数派。

—家族の食事準備：平日の夕食は9割以上のママが「自分で料理」するが、平日・休日の昼食は「自分で料理しない」が3割以上に。

—話題のレシピ：「つくおき」4割、「キャラ弁・デコ弁」「無限〇〇」は約3割のママが作った経験あり。

—子どもや家族がいないひとりだけの食事では「家にある残り物」や「レトルト・インスタント食品」を食べるママが約半数、「普段よりジャンクなもの」も3割以上に。

—子どものお弁当づくりにかける時間は平均22分程度。「15分以下（24.0%）」と手早く作る人がある一方、「26分以上」かけている人も4割以上と二極化。

*1「博報堂こそだて家族研究所」<http://www.hakuhodo.co.jp/archives/announcement/24207>

晩産化・少子化、共働き世帯の増加、夫や祖父母の育児参加など、この数年で大きく変わってきた「子供のいる家族」について、研究提案を行う専門組織。1996年より活動していたB a B Uプロジェクトを発展改組し、2012年10月設立。「妊娠期から小学生の子どもを持つ家族」に関する専門知識を元に、調査、商品開発支援、広告などコミュニケーション支援、メディア開発、事業開発などを手掛けています。

*2「ママスタジアム」<http://mamastar.jp/>

月間800万人以上のユーザーに利用される日本最大級のママ向けコミュニティサイト。子育て中のママ達が日夜熱く集い、育児や家族に関する喜びや悩み、ママ友やご近所関係についての相談、話題の社会問題やファッション・美容など、ママの日常を取り巻くあらゆることについて活発な情報交換がなされています。またママに役立つ情報、気になる情報なども、ニュース記事として日々配信しています。

本件に関するお問い合わせ：博報堂広報室 戸田 TEL：03-6441-6161

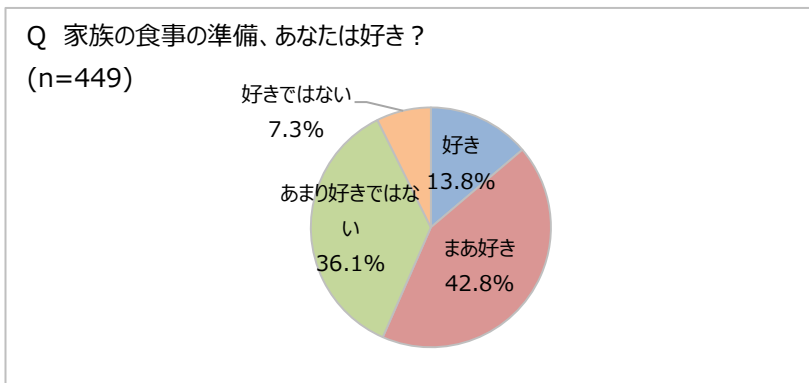
<調査概要>

- 調査手法：ママスタジアムでのインターネット調査
- 対象者：ママスタジアムユーザー（子育て中の女性） n=453名
（本人年齢 20 代以下：62 名、30 代：270 名、40 代：121 名）
- 対象地域：全国
- 調査時期：2018 年 4 月 12 日～2018 年 4 月 16 日

<調査結果のポイントに沿った詳細データ>

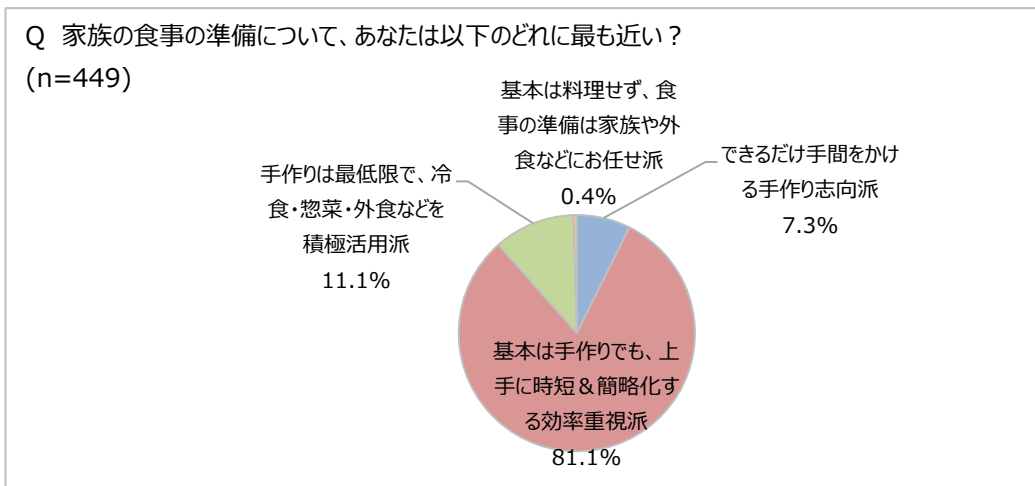
—「家族の食事の準備が好き」なママは約 6 割だが、「あまり好きではない」も約 4 割と拮抗。

「家族の食事の準備が好き」と答えたママは「まあ好き」まで合わせて約 6 割でしたが、「好きではない」と答えたママも約 4 割程度と言う結果に。子どもや家族は大切だけど、育児や家事や仕事に忙しいママたちにとって日々の食事の準備は大変な仕事なので、手放しに「好きだ」とは言えないのかもしれません。



—家族の食事準備スタイル：「上手に時短&簡略化」ママが約 8 割。「手間をかける手作り志向」は 1 割程度と少数派。

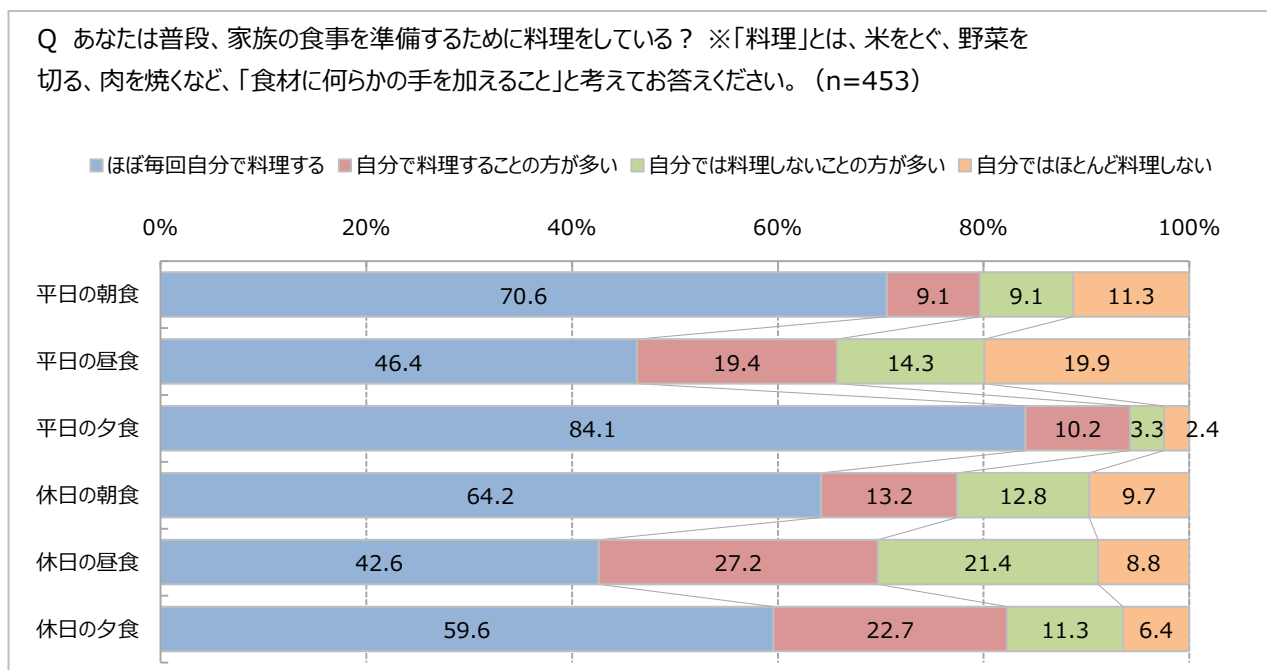
家族の食事の準備のスタイルを聞いたところ「基本は手作りでも、上手に時短&簡略化する効率重視派」のママが約 8 割と大多数。「できるだけ手間をかける手作り志向派」や「手作りは最低限で、冷食・惣菜・外食などを積極活用派」は 1 割程度と少数派でした。家族の食事準備が「あまり好きではない」と答えながらも、基本は手料理で、できるところで上手に時短&簡略化する効率重視なママたちの姿が見えました。



一家族の食事準備：平日の夕食は9割以上のママが「自分で料理」するが、平日・休日の昼食は「自分で料理しない」が3割以上に。

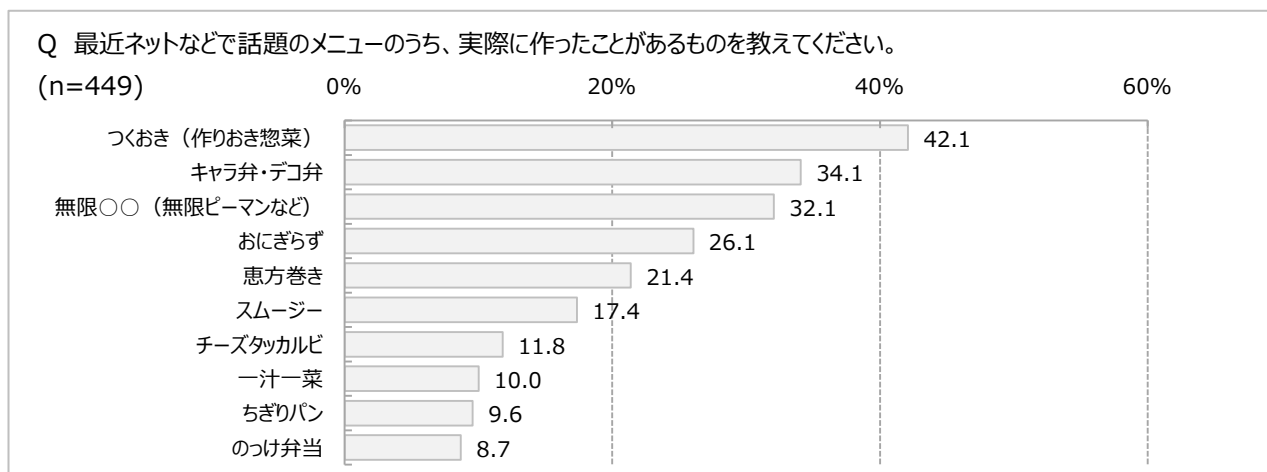
普段、家族の食事の準備のためにどの程度料理をしているかについて聞いた質問では、大多数のママが「自分で料理をする」と回答。特に【平日の夕食】は9割以上のママが「自分で料理する」と答え、【休日の夕食】でも約8割でした。

反対に「自分で料理しない」計が最も多いのは【平日の昼】で34.2%。昼間は仕事などで外出するママがいるからでしょうか。また【休日の昼】も「自分で料理しない」計が約3割となり、平日の夕食準備のために毎日料理をしているママにとって、ちょっとしたお休みになるのが昼食なのかもしれません。



一話題のレシピ：「つくおき」4割、「キャラ弁・デコ弁」「無限○○」は約3割のママが作った経験あり

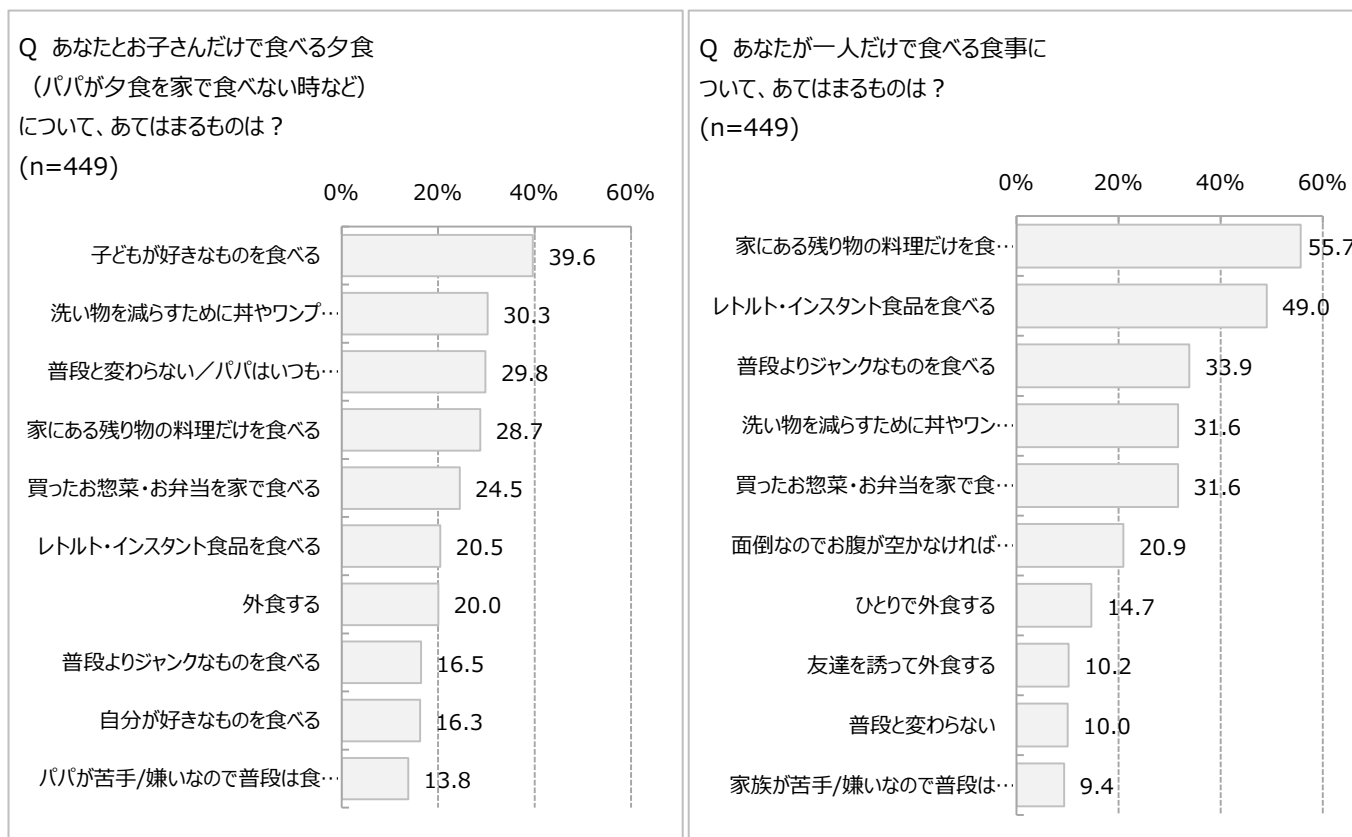
最近話題のレシピのうち、実際に作ったことがあるものを聞いたところ、「つくおき」は4割以上、無限ピーマンなど「無限○○」が3割以上でした。忙しい毎日、いかに料理を時短&簡略化するか、ママたちが情報を集めて工夫している様子がうかがわれます。一方で手間のかかりそうな「キャラ弁・デコ弁」は3人に1人が経験済み。「おにぎらず（26.1%）」「恵方巻き（21.4%）」も上位に入っており、普段の料理では時短したいが、目新しいメニューで子どもや家族を喜ばせたい！というママの気持ちが見え隠れする結果です。



—子どもや家族がいないひとりだけの食事では「家にある残り物」や「レトルト・インスタント食品」を食べるママが約半数、「普段よりジャンクなもの」も3割以上に。

ママと子どもだけで食べる夕食について聞いたところ「子どもが好きなものを食べる」が最も高く4割。「丼やワンプレートにする」「普段と変わらない／パパはいつも家で食べない」「家にある残り物」が3割程度に。パパがいない食事では、調理を時短・効率化しつつも、子どもの好みを優先するママの様子が見られます。

一方で、ママが一人だけで食べる食事では「残り物料理」が過半数、「レトルト・インスタント食品」も約半数に。「普段よりジャンクなもの」が3割、なんと「お腹が空かなければ食べない」も約2割という結果に。毎日、子どもや家族のためにと手作り料理を基本に頑張っているママたちですが、自分ひとりだけの食事にはあまり手間をかけないようにしているのかもしれない。



—子どものお弁当づくりにかける時間は平均22分程度。「15分以下 (24.0%)」と手早く作る人がある一方、「26分以上」かけている人も4割以上と二極化。

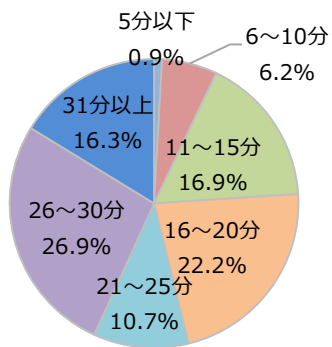
子どものお弁当づくりの頻度を聞いたところ「ほぼ毎日」は10.9%、「週に1回以上」が27.3%でした。一方で、「イベント時のみ」が29.2%、「作ることはほぼない」は24.7%で、日常的にお弁当づくりをしていない人が半数以上となりました。

子どものお弁当づくりをする機会があるママ (n=338) にお弁当づくりにかける時間を聞いたところ、平均22分程度となりました。内訳をみると「15分以下」は24.0%と4人に1人程度ですが、「26～30分」と答えた人は最多の26.9%で、さらにそれ以上を合わせると約4割に。お弁当作りにおいても、できるだけ時短するママがいる一方で、時間をかけているママもいて二極化しているようです。

Q 子どものお弁当づくりにかける時間は

どれくらい？

(n=338)



Q あなたがお子さんのお弁当を作る頻度は？

(n=449)

