

「みんなのよい食プロジェクト『平日の夕食作りに関する意識調査』」

平日の夕食作りにかかる平均時間は42分 8割の女性が夕食作りを時短したい!!

全国農業協同組合中央会
(J A 全 中)

全国農業協同組合中央会（JA全中）は、JAグループが取り組む「みんなのよい食プロジェクト」の一環として、20～40代の女性900人を対象に、「平日の夕食作りに関する意識調査」を実施しました。（サンプル数=900人、調査方法=インターネット、期間:2012年8月30日～9月4日）。

○8割の女性が内食傾向!!

調査によると、全体の84%が平日の週4回以上「自宅で作った夕食を自宅で食べる」と回答しました。また、「今後、できたらどの程度の頻度にしたいですか」という設問に対して、全体の84%が、週4回以上「自宅で作った夕食を自宅で食べたい」と答えており、自宅で作ったものを自宅で食べる「内食」傾向が根強いことが明らかになりました。

○平日の夕食作りにかかる時間は平均42分!! 平日の夕食を作る女性も作らない女性も、調理時間の確保が負担。

「平日の夕食を自分で作る」と回答した女性が、夕食作りにかかる平均時間は42分で、うち83%が平日の夕食作りの時間をもっと短縮したいと考えています。また、平日週1回以下しか夕食を作らない女性の26%が、夕食を作らない理由を「時間がないから」と回答しており、忙しい平日に調理時間を確保することが負担になっていることが分かりました。

○時間がないとき作るメニューのナンバーワンは「野菜炒め・炒め物」、「カレー」も人気

「平日の夕食を自分で作る」女性の23%が、平日の忙しいときによく作るメニューとして、「野菜炒め・炒め物」と回答し、14%が「カレー」と回答しました。短時間で作ることができ、栄養バランスに優れることが人気の秘訣ではないでしょうか。忙しい平日の夕食作りにおすすめのメニューです。

また、忙しい女性たちは、平日の夕食作りの時間を短縮するために様々な工夫をしています。時短法として、52%が「電子レンジ・オーブンを使う」、36%が「フライパンひとつで料理をする」、31%が「あわせ調味料を使う」と回答しています。特に10分以上調理時間を短縮している時短上手な女性は、「作りおきした料理を冷凍保存しておく」、「圧力鍋を使う」、「シリコンスチーマーを使う」などの割合が高くなっています。

忙しくて、夕食を作りたくても作れない女性たちは、このような時短メニューや時短法を参考にされては、いかがでしょうか。

※記事にご掲載いただく際には、「JA全中『みんなのよい食プロジェクト』調べ」と付記下さい。

—本資料に関するお問い合わせ先—

全国農業協同組合中央会（JA全中） 広報部 よい食プロジェクト推進課
担当：大嶋 TEL：03-6665-6011 / FAX：03-3217-5072

■ 調査概要 ■

【調査名】：料理に関する調査

【調査方法】：WEB モニターによるアンケート

【対象】：女性

【実施期間】：2012 年 8 月 30 日～9 月 4 日

【サンプル数】：900 人

	20 代	30 代	40 代
未婚	150 人	150 人	150 人
既婚	150 人	150 人	150 人

【調査会社】株式会社マーケティングジャンクション

■ みんなのよい食プロジェクト

「みんなのよい食プロジェクト」とは、これからの日本人にとって「よい食」とは何かを、日本の農家とJAグループ、消費者、協力会社・団体のみんなと一緒に考えて、行動していく運動です。

公式 HP: <http://www.yoi-shoku.jp>

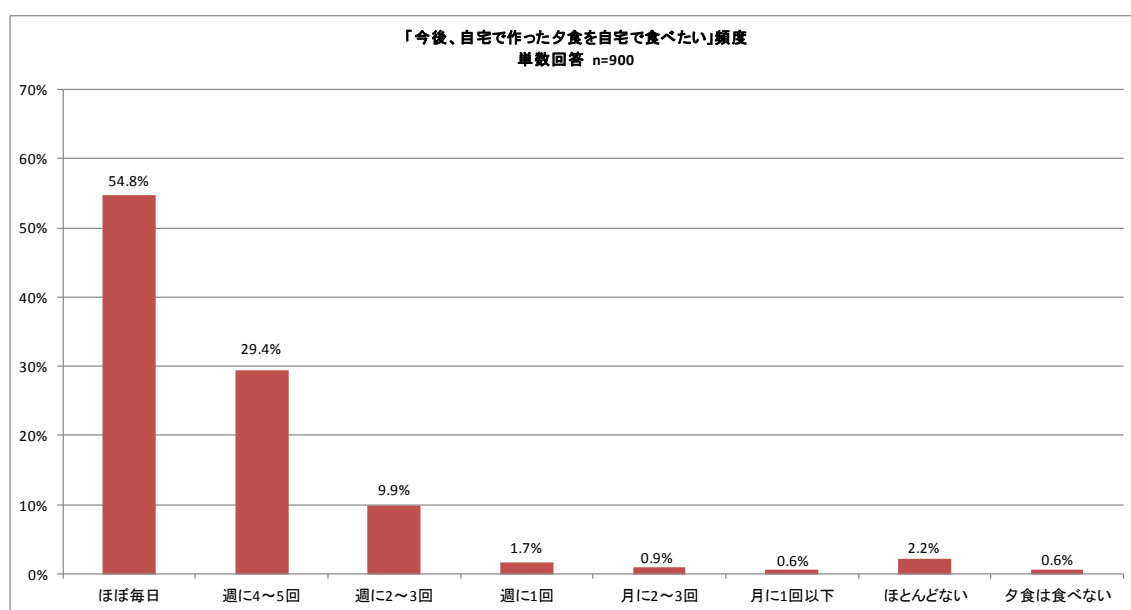
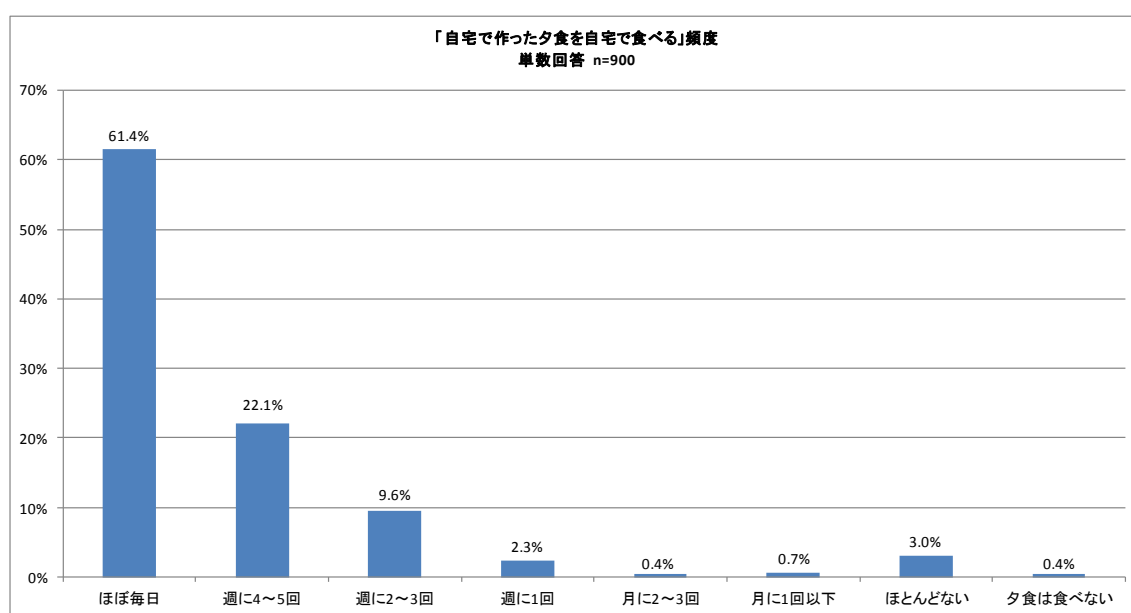
調査結果

**平日の夕食は 83.5%の女性が、週 4 回以上「自宅で作った夕食を自宅で食べる」
手作り料理を自宅で食べる「内食ブーム」は続行中！**

平日に「自宅で作った夕食を自宅で食べる」頻度について、「ほぼ毎日」と回答した女性が 61.4%、「週 4～5 日」と回答した女性が 22.1%に上り、合計 83.5%が平日の週 4 回以上、「自宅で作った夕食を自宅で食べる」ことが分かりました。

さらに「今後、できたらどの程度の頻度にしたいですか」という設問に対し、84.2%が、平日の週 4 回以上は「自宅で作った夕食を自宅で食べたい」と希望しています。

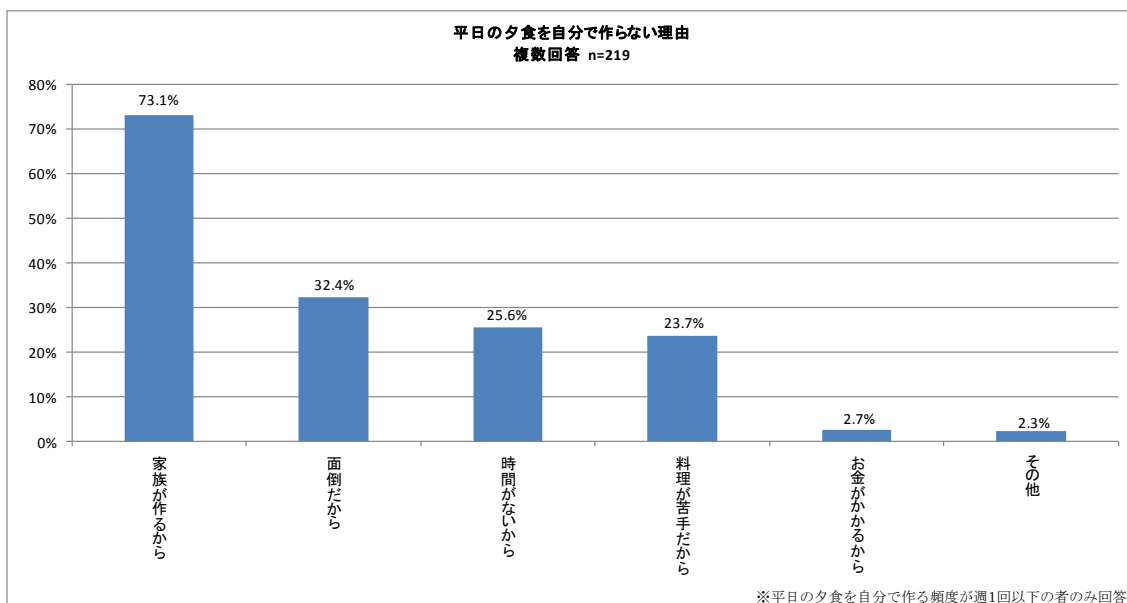
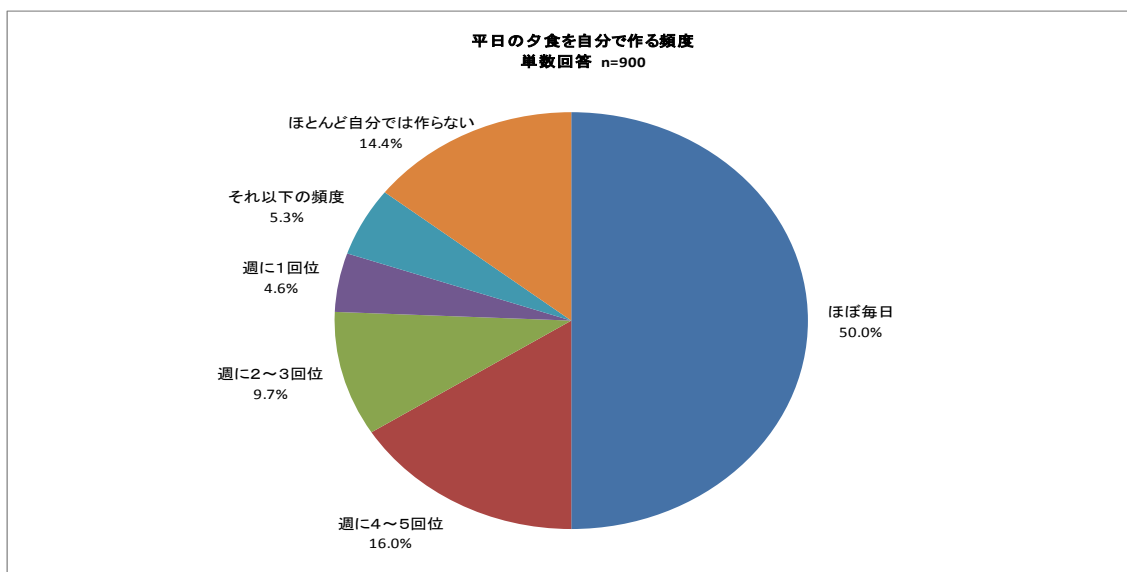
自宅で手作りの料理をみんなで囲む『内食』がブームになっていますが、現在でもその傾向は根強いようです。



**平日週4回以上、66.0%の女性が夕食を自分で作っている
週1回以下しか自分で作らない女性は24.3%で、うち9割が未婚者
作らない理由は、「家族が作るから」、「面倒だから」、「時間がないから」**

「平日の夕食を、どの程度自分で作っていますか」という設問に対して、50.0%が「ほぼ毎日自分で作っている」、16.0%が「週4～5回位自分で作っている」と回答しており、66.0%の女性が平日週4回以上の夕食を、自分で作っていることが分かりました。

「週1回位」「それ以下の頻度」「ほとんど自分では作らない」と回答した女性は24.3%で、そのうち90.9%が未婚者でした。平日の夕食を自分で作らない理由として、「家族が作るから」を除くと、「面倒だから」が32.4%で、「時間がないから」が25.6%となりました。4人に1人の女性が、平日の夕食を自分で作らない理由として、「時間がない」ことをあげています。

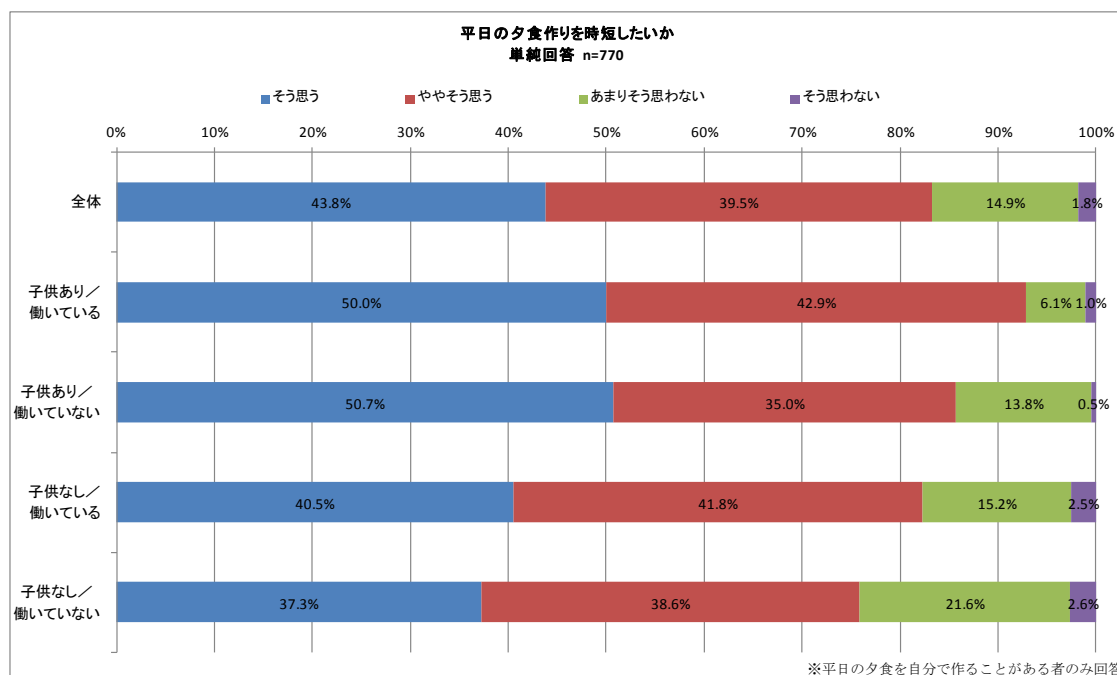
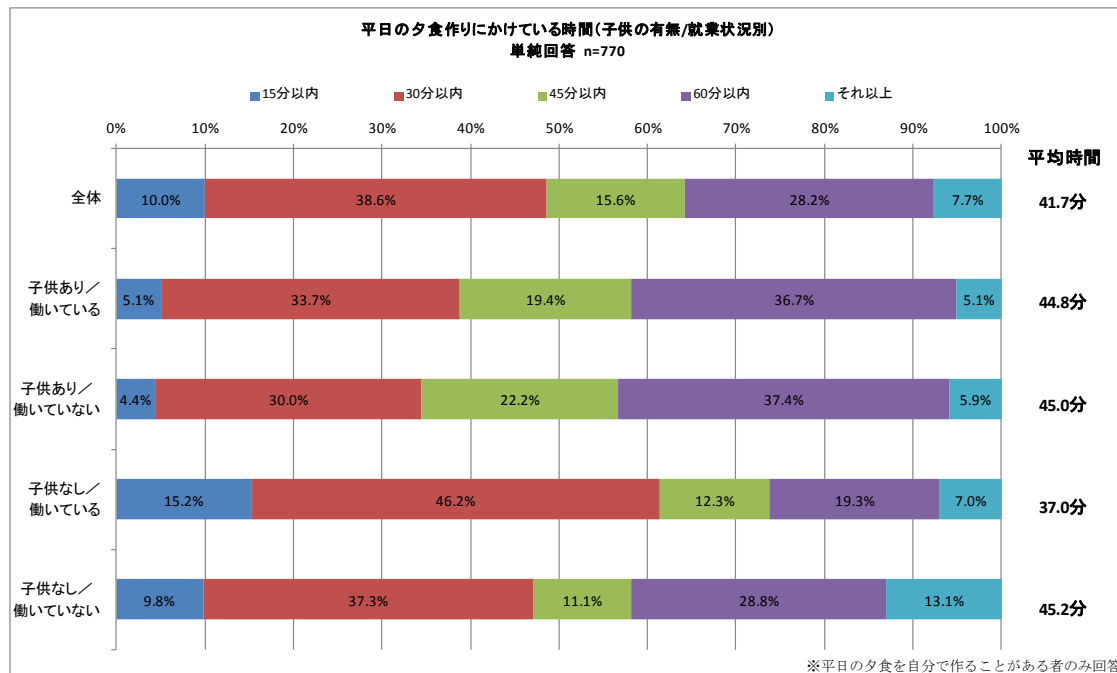


夕食作りにかかる平均時間は 42 分!!

83.3%の女性は、夕食作りの時間を“時短”したいと考えている

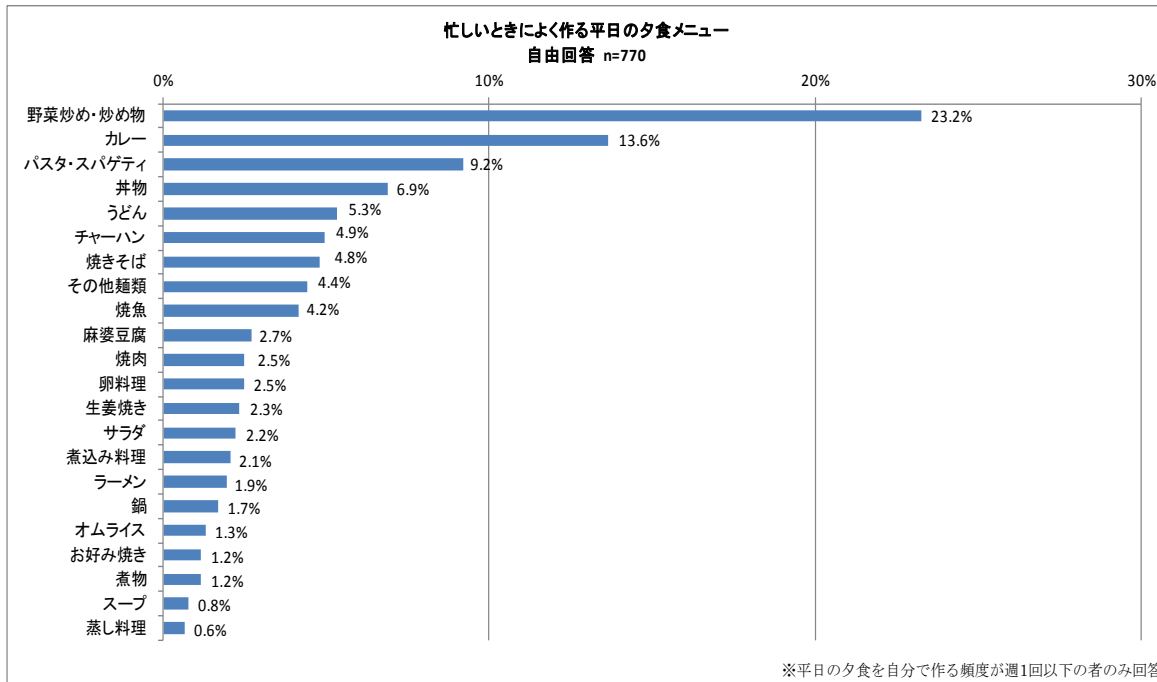
平日の夕食作りにかかる時間は、38.6%が「30分以内」、28.2%が「60分以内」と回答しており、平均時間は42分でした。

夕食作りにかけている時間を短縮したいかについては、「そう思う」「ややそう思う」という回答が83.3%にのびりました。特にワーキングマザーは、92.9%が夕食作りにかかる時間を短縮したいと回答しています。



**時短料理のナンバーワンは「野菜炒め・炒め物」
次いで支持されているのは「カレー」「パスタ・スパゲティ」**

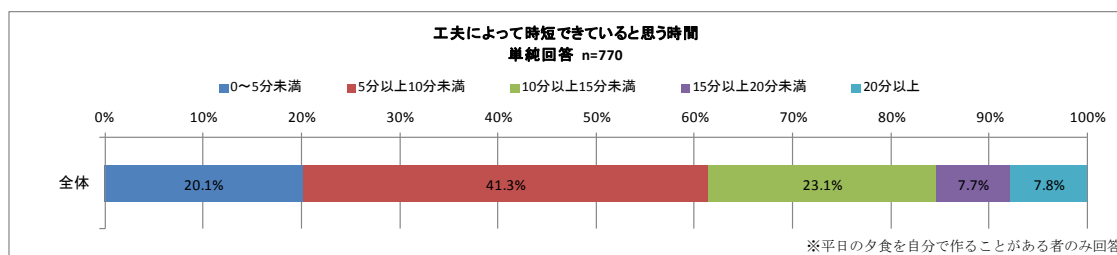
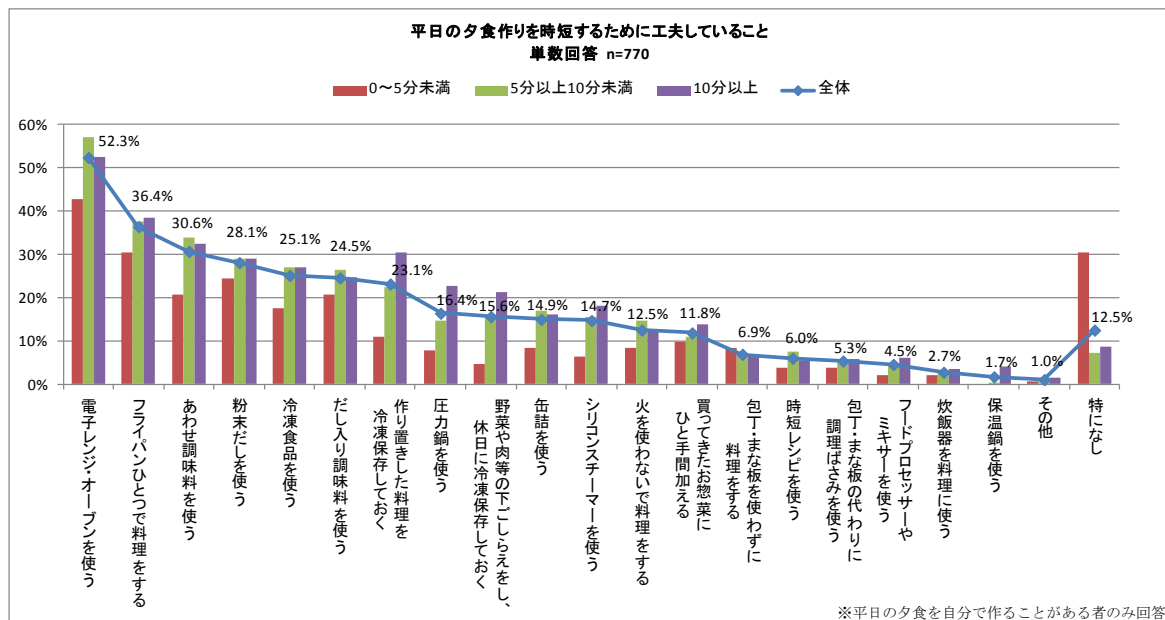
忙しい時によく作るメニューの第1位は「野菜炒め・炒め物」で、23.2%の女性が支持しています。そのほかの人気の時短料理として、13.6%の「カレー」、9.2%の「パスタ・スパゲティ」などが上位を占めました。



人気時短法は「電子レンジ・オーブン」、「フライパン一つで料理」など 10分以上時短している時短上手は「作り置き」「圧力鍋」「シリコンスチーマー」を活用している！

「実際に時短のために工夫していること」について、52.3%が「電子レンジ・オーブンをを使う」と回答しており、トップでした。そのほかにも、36.4%が「フライパンひとつで料理する」、30.6%が「あわせ調味料を使う」、28.1%が「粉末だしを使う」と回答しています。また、「作り置きした料理を冷凍保存しておく」「野菜や肉等の下ごしらえをし、休日に冷凍保存しておく」など、平日の時短のために、時間のある時や休日を活用している女性も多いようです。

また、10分以上調理時間を短縮していると回答した女性は、「作り置きした料理を冷凍保存」、「野菜や肉等の下ごしらえをし、休日に冷凍保存しておく」、「圧力鍋を使う」、「シリコンスチーマーを使う」などの割合が高くなっています。



■お願い■

記事をご掲載いただく際に、「JA 全中『みんなのよい食プロジェクト』調べ」と付記下さいますようお願いいたします。