

「手作りお弁当についてのアンケート」まとめ①

お弁当を、「休日以外ほとんど毎日」「週に2~3日」「子どもが夏休みなどのときはほとんど毎日」手作りしているという女性に調査した。

【誰のためのお弁当を作っているか。自分用59.7%、夫用46.7%】

有職者が7割を超えることもあり、自分用を作っている約6割。夫用も半数近い【P5】

【お弁当作りにかける時間、30分以内が7割弱。メニューは前日に決めるが約6割】

お弁当作りにかける時間は「30分以内」が7割弱、「30分~1時間」が3割。メニュー決めは「前日」が約6割だが、当日も23.0%と1/4近い。当日の朝、冷蔵庫を開けて中身を見たり、前の晩のおかずの残りで決めているようだ【P6】

【お弁当メニューの参考にするものは「レシピサイト・アプリ」が圧倒的だが、複数回答では、10%以上のものも8項目】

お弁当作りの参考にするものを聞いた。複数回答では、「レシピサイト・アプリ」が7割近くと圧倒的なものの、10%以上のものが8項目もあり、あちらこちらにアンテナを張っている様子【P7】

【お弁当づくりの悩みは種類が多い】

トップは「メニューがマンネリ・ワンパターン」で7割だが、以下、「見た目が地味になりがち」「傷まない工夫」「栄養バランスが偏りがち」「お弁当を作る手間を減らしたい」「すきまの埋め方」「お弁当を作る時間を短くしたい」「冷めてもおいしい工夫」がいずれも3割を超える。お弁当作りの悩みは種類が多いといえる【P8】

【誰のためのお弁当かで変わってくる、作り方のポイント】

「キャラ弁・デコ弁」は小学生の子どもまでだが、「彩を華やか」にする工夫は中高生の子ども用でも約半数と高い。おかずは、自分用や夫用は「前の晩おかず」利用が7割前後と比重が高い。とはいえ、どの層も「作り置き常備菜」をうまく利用しているようだ。そして、食べ盛りの中高生は「炭水化物多め」、自分用は「炭水化物少なめ」だ【P9~10】

【お弁当を作る相手別、利用しているグッズ。自分用、中高生用でスプーンの利用率が高い】

未就学児、小学生のお弁当までは、ピック、抜型、海苔型、ふりかけ型、可愛く切れるカッターなど飾り付けに使うグッズがよく利用されている。これらのデコるグッズ利用は当然ながら自分用、夫用ではグッと低くなる。また、自分用、中高生用でスプーンの利用率が高くなっている【P11】

【ご飯・パン以外に、麺類などを用意することがある、自分用55.7%。中高生用50.9%】

お弁当に、ご飯・パン以外の主食、麺類などを用意することはある、が自分用では55.7%と最も高い。次に高いのは、中高生の50.9%。前問のグッズ利用でスプーンの利用率が高い層と一致している【P12】

「手作りお弁当についてのアンケート」まとめ②

【お弁当づくり、モチベーションが上がる時、下がる時】

日々のお弁当作り、モチベーションの上がる時、下がる時をフリーアンサーで聞いた。

上がる時で最も多いのは、何といっても「美味しかった」や「ありがとう」の一言、下がる時で最も多いのは「食べ残しがあった時」。

それ以外で多かったのが、上がる時は「彩りのバランスがよく、キレイに詰められた時」「簡単に映えるレシピを見つけた時」「おかずが、すきまなくピッタリと入った時」など。下がる時は「全部茶色いおかずが並んだ時、いつもワンパターンだなあ~と思った時」「すきまができてしまった時」など。Q6 (P8) の「お弁当作りの悩み」と見事に呼応している。

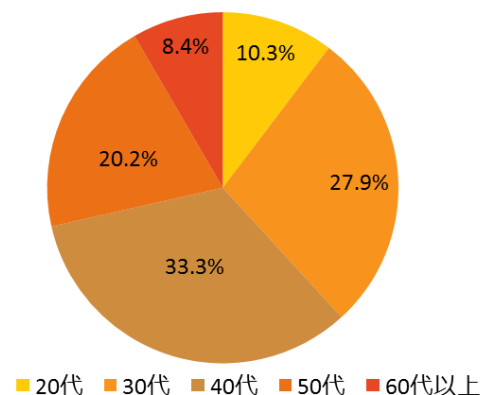
「ピッタリと入った」「彩りがキレイにできた」という「映え」を意識したプチ達成感と一言の感謝の言葉が、忙しくても体調が悪くても頑張ってお弁当作りに励む女性の気持ちを支えている【P13】

設 問

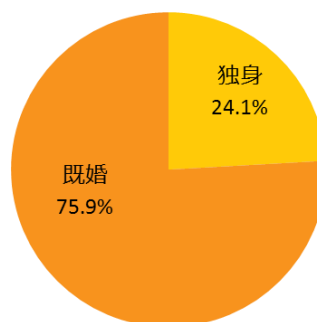
- Q1. 誰のためのお弁当を作っているか <P5>
- Q2. お弁当を作る・用意するのにかけている時間 <P6>
- Q3. メニューはいつ決めるか <P6>
- Q4. お弁当のメニューの参考にするもの・複数回答 <P7>
- Q5. お弁当のメニューの参考にするもので、最も役に立つもの・単数回答 <P7>
- Q6. お弁当作りの悩み <P8>
- Q7. お弁当を作る相手別、あてはまること <P9~10>
- Q8. お弁当を作る相手別、利用しているグッズ <P11>
- Q9. お弁当に、ご飯・パン以外の主食、麺類などを用意することはあるか <P12>
- Q10. 日ごろのお弁当づくり、モチベーションが上がるとき <P13>
- Q11. 日ごろのお弁当づくり、モチベーションが下がるとき <P13>

回答者プロフィール

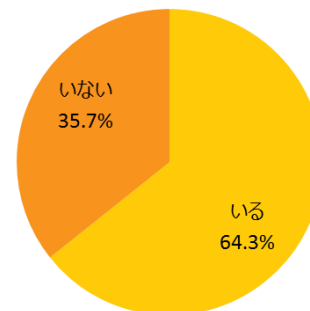
【年代】



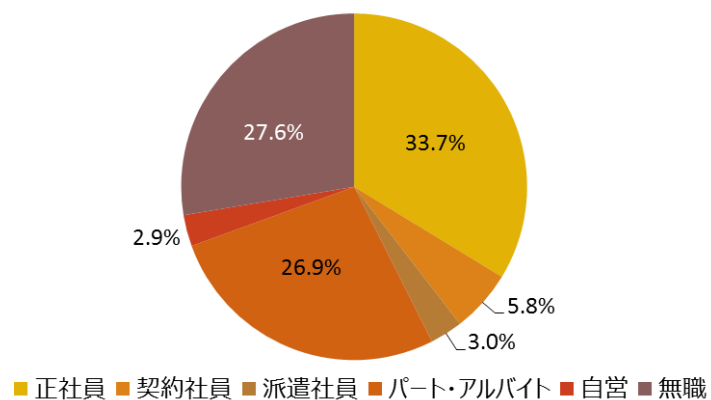
【未婚既婚】



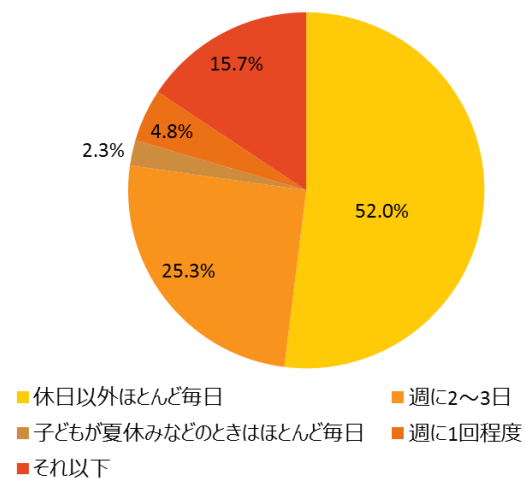
【子ども】



【働き方】

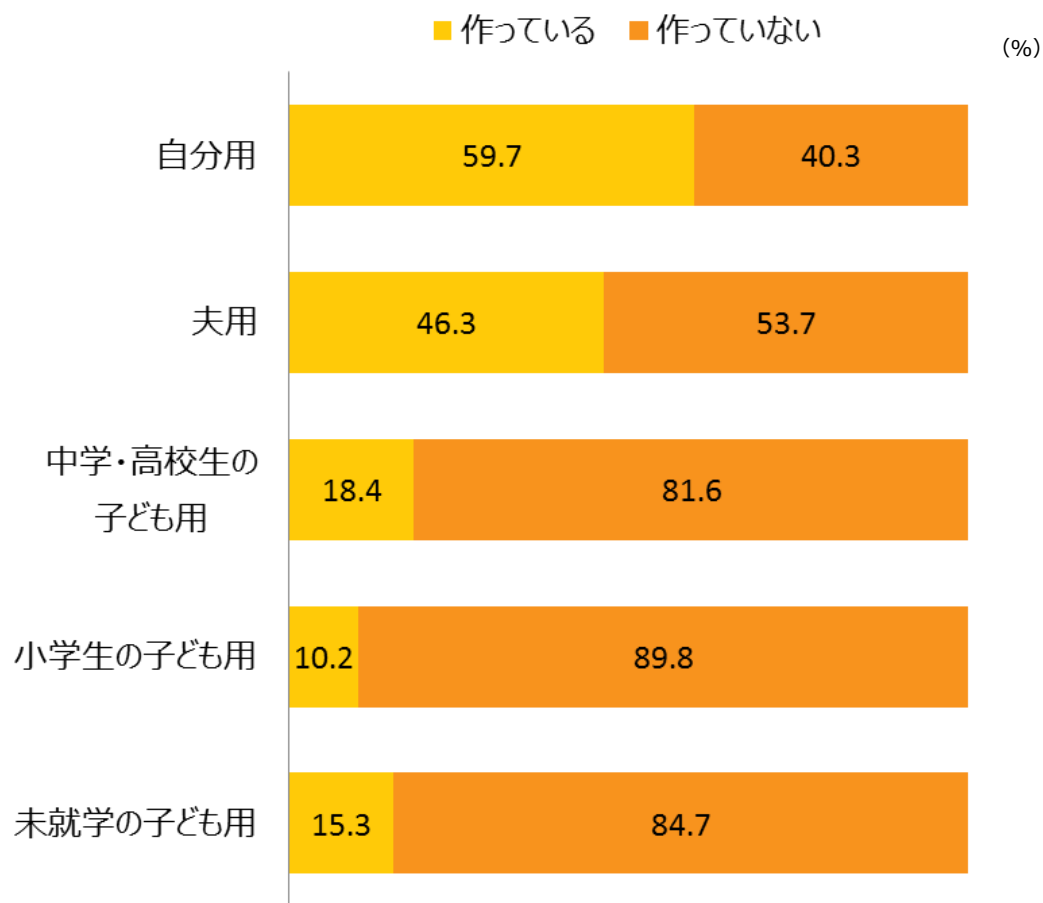


【お弁当を作る頻度】

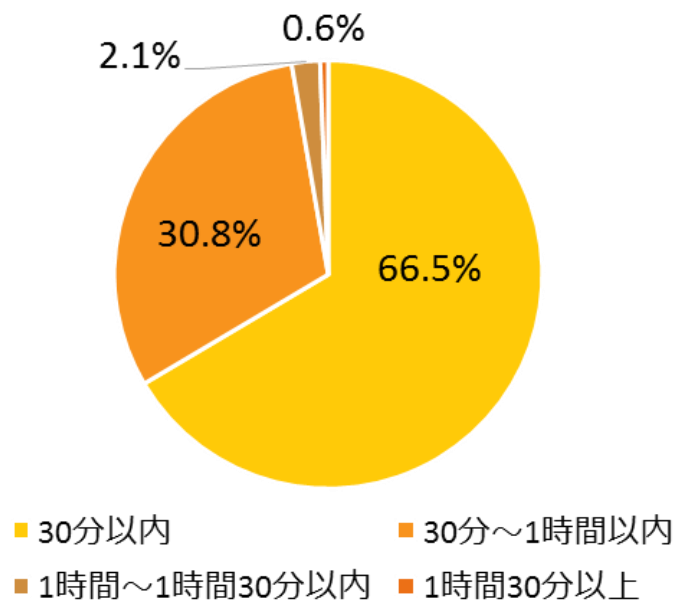


Q1. 誰のためのお弁当を作っているか

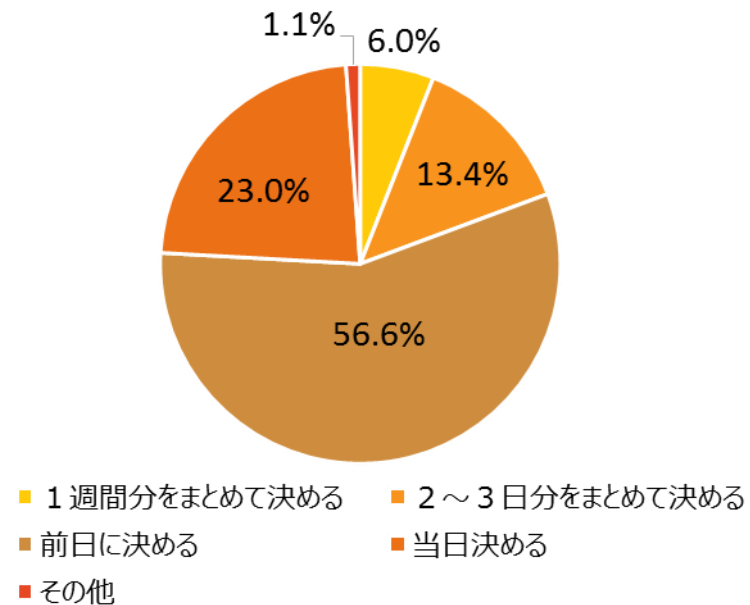
「休日以外ほとんど毎日」「週に2~3日」「子どもが夏休みなどのときはほとんど毎日」の人対象 (n=1130)



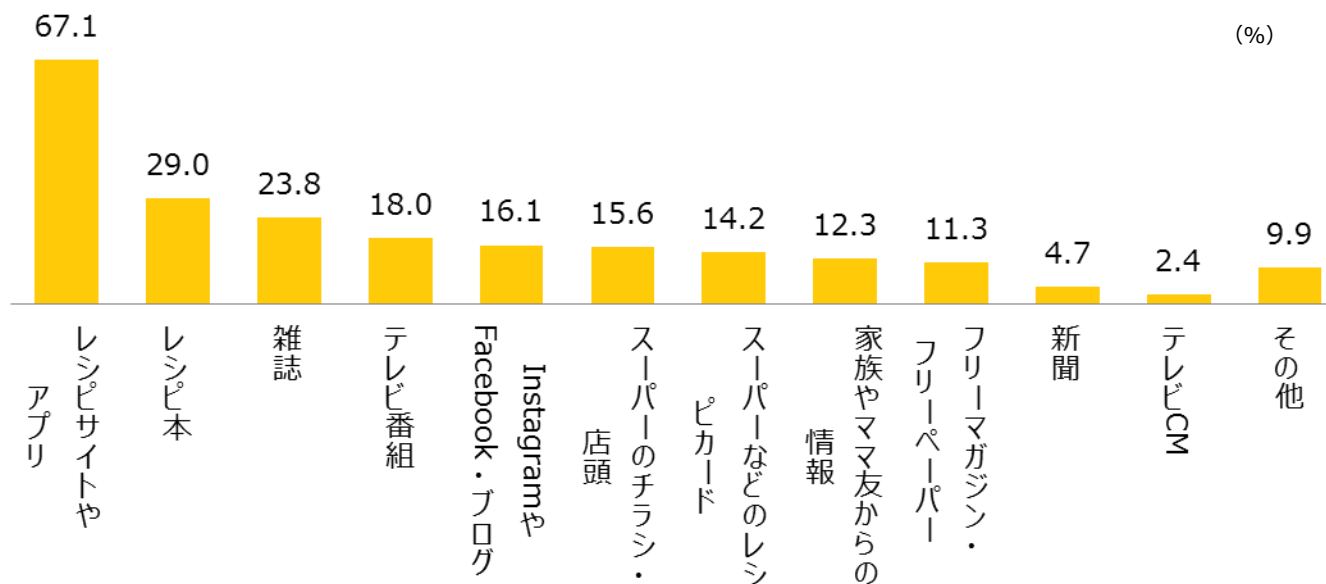
Q2. お弁当を作る・用意するのにかけている時間 (n=1130)



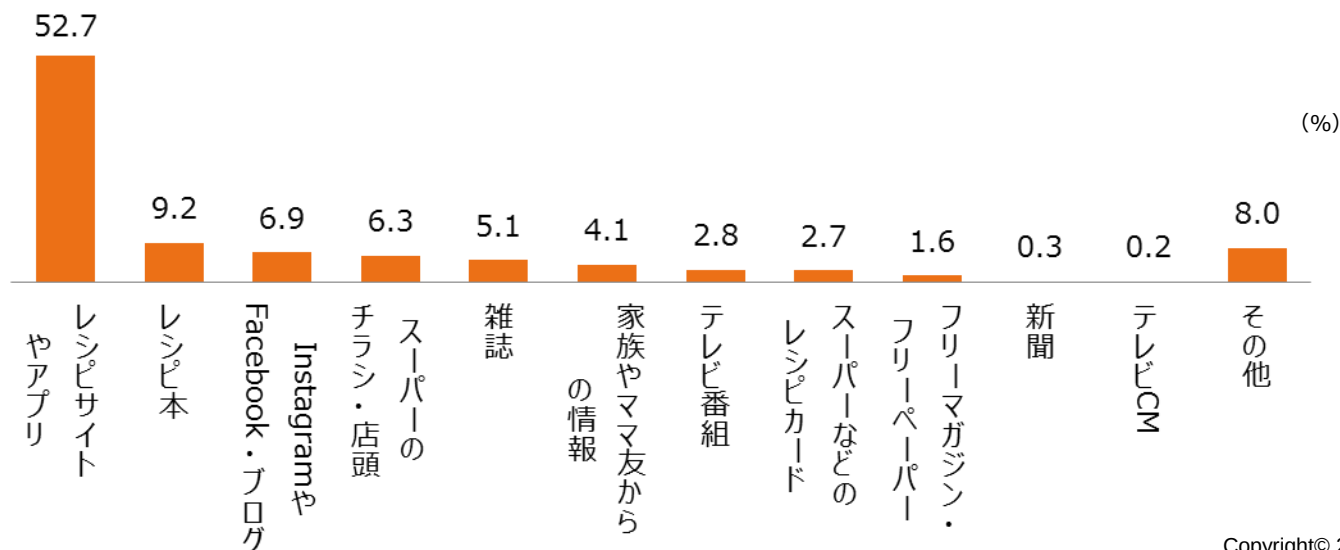
Q3. メニューはいつ決めるか



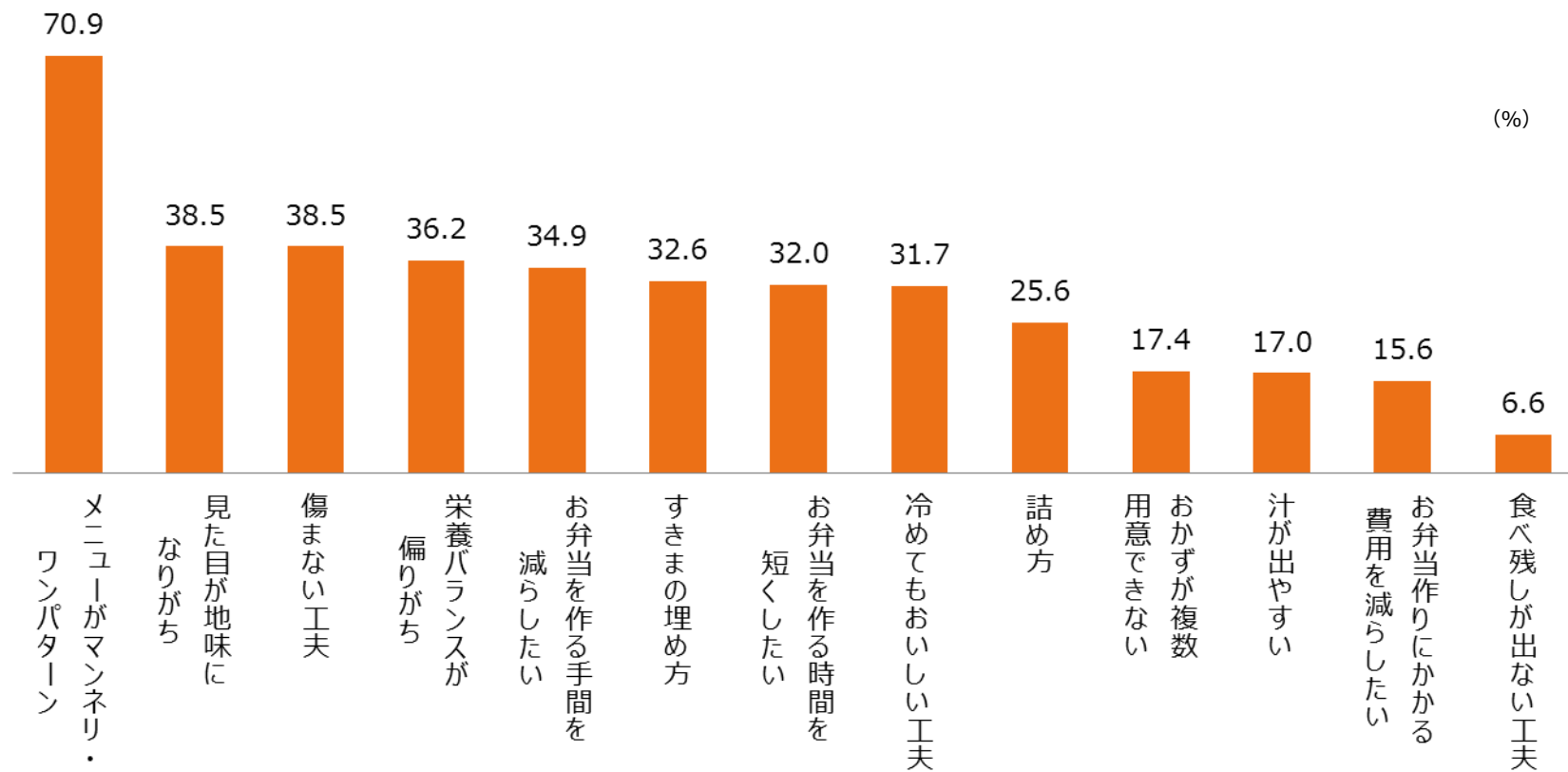
Q4. お弁当のメニューの参考にするもの・複数回答（n=1130）



Q5. お弁当のメニューの参考にするもので、最も役に立つもの・単数回答（n=1130）



Q6.お弁当作りの悩み (n=1130)

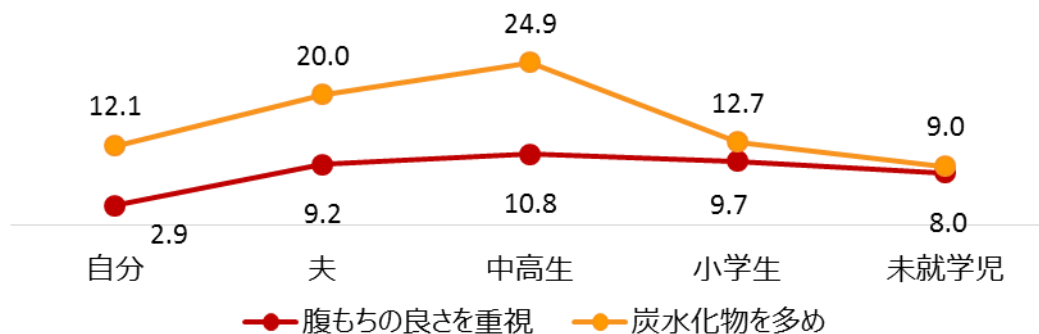
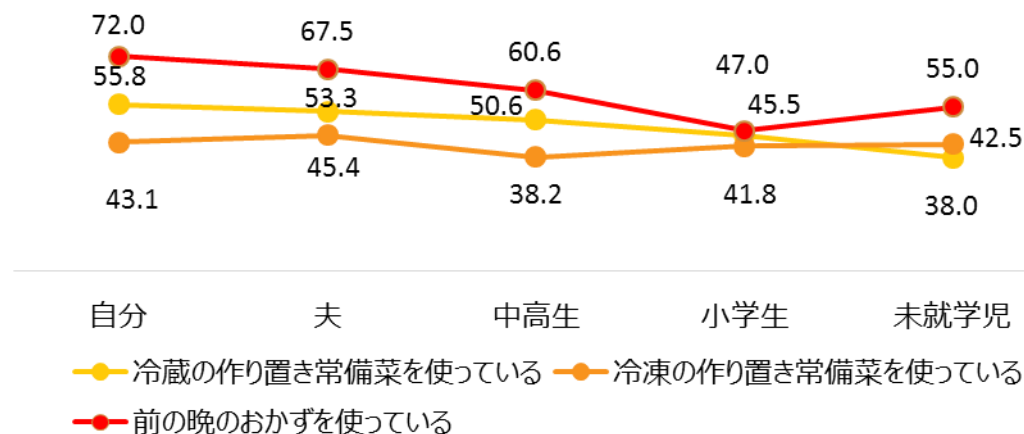
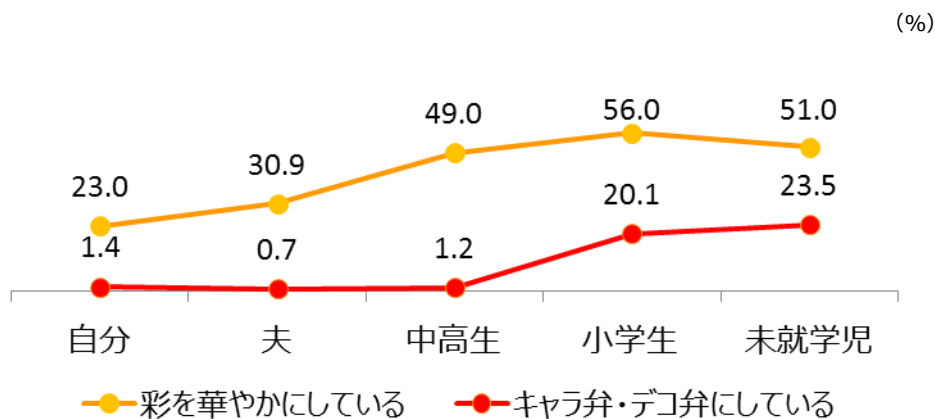


Q7. お弁当を作る相手別、あてはまること

(%)

	自分 (782 n)	夫 (606 n)	中高生 (241 n)	小学生 (134 n)	未就学児 (200 n)
冷蔵の作り置きおかず・常備菜を使っている	55.8	53.3	50.6	45.5	38.0
冷凍した作り置きおかず・常備菜を使っている	43.1	45.4	38.2	41.8	42.5
前の晩のおかずを使っている	72.0	67.5	60.6	47.0	55.0
市販の冷凍食品を使っている	46.8	55.6	60.6	51.5	60.0
彩を華やかにしている	23.0	30.9	49.0	56.0	51.0
野菜を多めにしている	35.8	36.1	30.7	33.6	24.5
炭水化物を多めにしている	2.9	9.2	10.8	9.7	8.0
たんぱく質を多めにしている	12.7	16.0	20.7	14.2	10.5
旬の食材を使うようにしている	14.3	17.7	18.7	23.1	15.0
腹もちの良さを重視している	12.1	20.0	24.9	12.7	9.0
カロリー少な目になっている	10.6	8.9	3.7	0.7	1.0
キャラ弁・デコ弁にしている	1.4	0.7	1.2	20.1	23.5
一口大など、食べやすさを重視している	15.0	15.5	24.9	38.8	59.5
好きなものを1つは入れるようにしている	19.1	22.8	34.9	53.0	58.0
あてはまるものはない	1.2	0.8	0.0	0.0	1.0
全体	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

Q7. お弁当を作る相手別、あてはまること (前ページデータから一部抜粋)



Q8. お弁当を作る相手別、利用しているグッズ

(%)

	自分 (782 n)	夫 (606 n)	中高生 (241 n)	小学生 (134 n)	未就学児 (200 n)
ピック	16.5	17.2	34.0	63.4	63.5
抜き型	5.1	5.0	10.4	31.3	32.0
おむすび型	6.1	5.8	8.7	16.4	19.5
海苔型	4.1	2.3	3.7	14.9	18.5
ふりかけプレート	4.1	3.1	5.4	14.9	11.0
おかずカップ	48.0	55.6	67.2	66.4	65.0
バラ	13.8	16.8	17.8	17.2	14.5
絵柄のついたラップ	3.5	2.3	9.5	23.9	17.0
ウインナーやハム、卵などが 可愛く切れるカッター	3.2	2.5	6.6	20.9	15.5
抗菌シート	10.2	13.0	20.3	18.7	19.5
スープジャー	21.1	11.7	29.5	9.0	2.5
保冷バッグ	44.4	49.5	71.0	55.2	34.0
あてはまるものはない	20.2	13.7	2.5	1.5	5.5
全体	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

Q9.お弁当に、ご飯・パン以外の主食、麺類などを用意することはあるか

(%)

	自分 (782 n)	夫 (606 n)	中高生 (241 n)	小学生 (134 n)	未就学児 (200 n)
よくある	10.2	6.6	10.8	6.7	6.0
たまにある	44.5	28.5	39.8	38.1	23.5
ない	45.3	64.9	49.4	55.2	70.5
全体	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

Q10. 日ごろのお弁当づくり、モチベーションが上がる時

年齢	
24	自分の想像以上に上手に作れたとき！！
42	ありがとう、と言われたとき
37	美味しかったよと言ってくれたり残さずに綺麗に食べてくれた時
49	彩り・配置等全てが綺麗に詰められた時
34	作り置きのおかずがいっぱいある時です。いかに彩り良く、隙間なく詰めてやろうか…と燃え上がります。
38	彩が綺麗にできた時や、綺麗に食べてきてくれた時。
52	卵焼きが綺麗に焼けた時 彩が綺麗に仕上がった時 普段作らないようなおかずを入れた時
43	卵焼きがうまく焼けたとき
48	美味しそうなおかずを 思いついた時。
28	前日の煮物などがおいしく見た目も市販並みに綺麗にできた時。お弁当を同僚に褒められた時。見た目よりも栄養バランスをほめられた時がうれしい。
26	職場の人にほめられたとき
44	子どもから「美味しかったよ」のコメントがあったとき。おかずのリクエストがあったとき。
29	色合いがカラフルで綺麗に盛れたとき。
30	おかずを同時に3品くらい作っていて、手際よく、どれも同じぐらいのタイミングで完成したとき。
34	ぴったり収まったとき。
36	メニューがバツと決められ、隙間なく彩り良く詰められた時
44	卵焼きの黄色、インゲンや、葉野菜の緑、から揚げや、フライものの茶、パプリカやトマトの赤 など色とりどりの色彩の弁当の時。
44	美味しかったよ～って帰ってきてすぐに言われた時。新しいメニューが好評だったとき。
38	夫の弁当は地味で面白みがないのですが、子供のお弁当は可愛くしたいので、いろいろ考えていると楽しくなります。

Q11. 日ごろのお弁当づくり、モチベーションが下がる時

年齢	
42	見た目が地味になったとき、食べるときに汁がこぼれて汚れてしまったとき
24	イメージと違ったとき！！
43	またこれ、というコメントを言われた時
53	茶色いおかずばかりの種類になってしまったとき
36	隙間を埋めるものが見つからない時
44	おかずが思い浮かばない時
38	色が地味な時。ワンパターン化してきた時。
45	お弁当のおかず何が良いと聞いても、何でも良い…。と素っ気なく答えが返ってきた時は、毎日の事とは言え、モチベーションは下がります。
38	上手くおかずが配置できないとき。形がくずれたとき
40	野菜が高騰していて食材が潤沢でないとき
49	疲れている時、体調が悪い時。それでも踏ん張り作ります（笑）。
43	旦那からの感想が皆無
42	味付けが濃くなったり 焦げてしまったり せっかく作ったのに泣きそうになります。
29	晩御飯のおかずをお弁当に回せないメニューにしてしまったとき
43	買い物行く時間がなく、冷蔵庫にもストックにも良い食材がない時。眠くて疲れがたまっている時は、献立も考えず、作るのがとてもしんどいです…
42	汁がしみ出て他のおかずまでべちゃべちゃになっていたと言われたとき
45	何も言わずにお弁当を残された時
51	「お弁当どうだった？」と聞いて「普通」って言われたりすると下がります
44	手間隙かけて作ったおかずが全く手付かずに残っていた時