

兵庫ヤクルトオリジナル調査「ヤクルトレディ100人に聞きました！」

「はたらく女性にリサーチ！平日の夕食における時短アイデアは？」

調査方法：社内アンケート

調査機関：自社調査

調査人数：146名

対象者：ヤクルトレディ

(小学生のお子さまを持つ方)

調査時期：2024年7月19日～26日

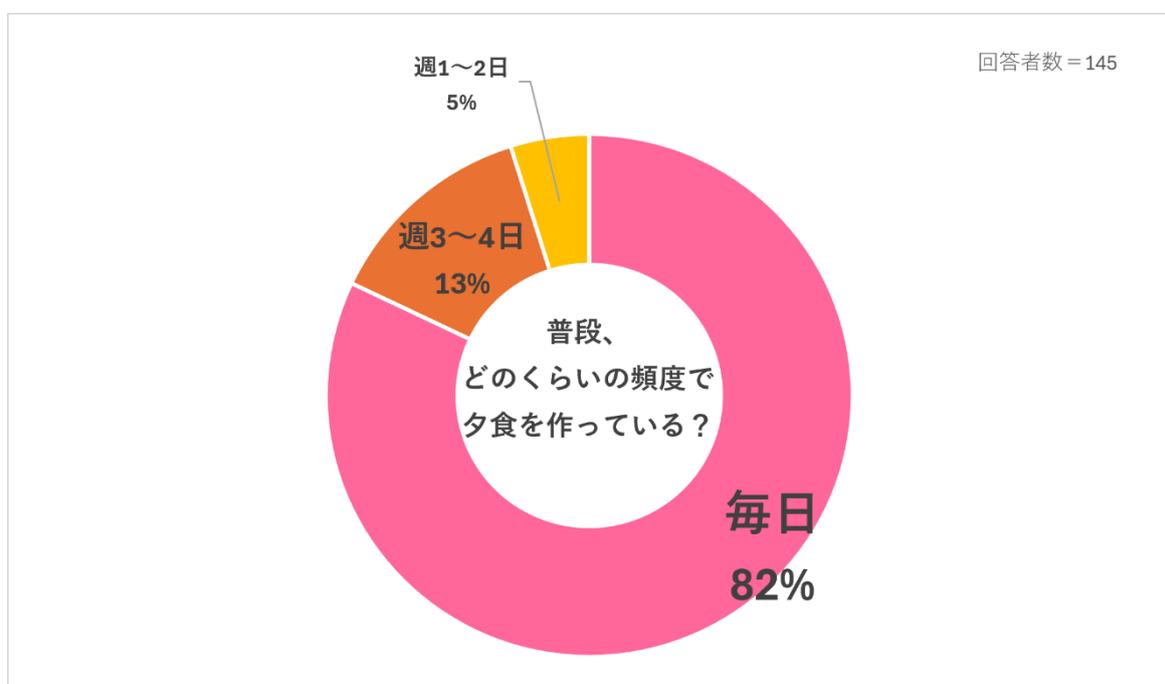
調査レポート URL:「兵庫ヤクルトオリジナル調査」

<https://www.hyogo-yakult.jp/page-8195/>

【調査理由】

子育てをしながら仕事を頑張る女性にとって、毎日の夕食作りは少しでも楽に済ませたいと考える方も多いかと思えます。そこで、はたらく女性は、平日の「夕食作り」にどのような工夫を行い仕事と家庭を両立しているのかを知るために、ヤクルトレディ146名にアンケート調査を実施しました。

1. 普段、どのくらいの頻度で平日の夕食を作っている？

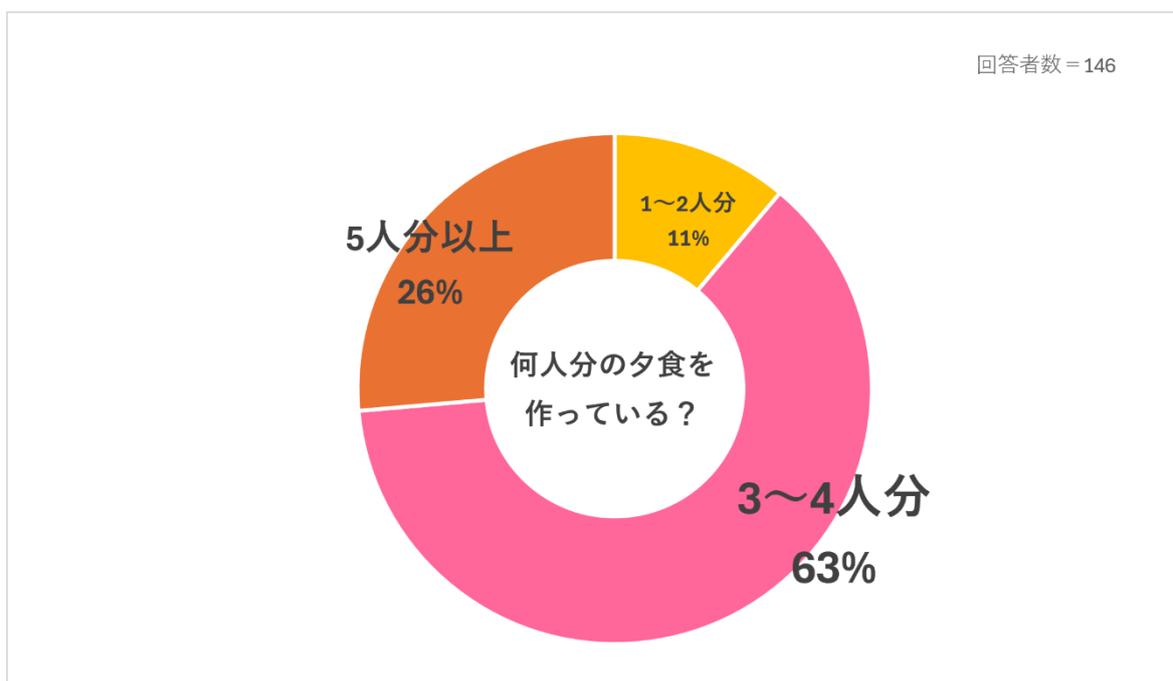


Best 3

1位	毎日	82%
2位	週3~4日	13%
3位	週1~2日	5%

8割以上が「毎日作る」という回答でした。

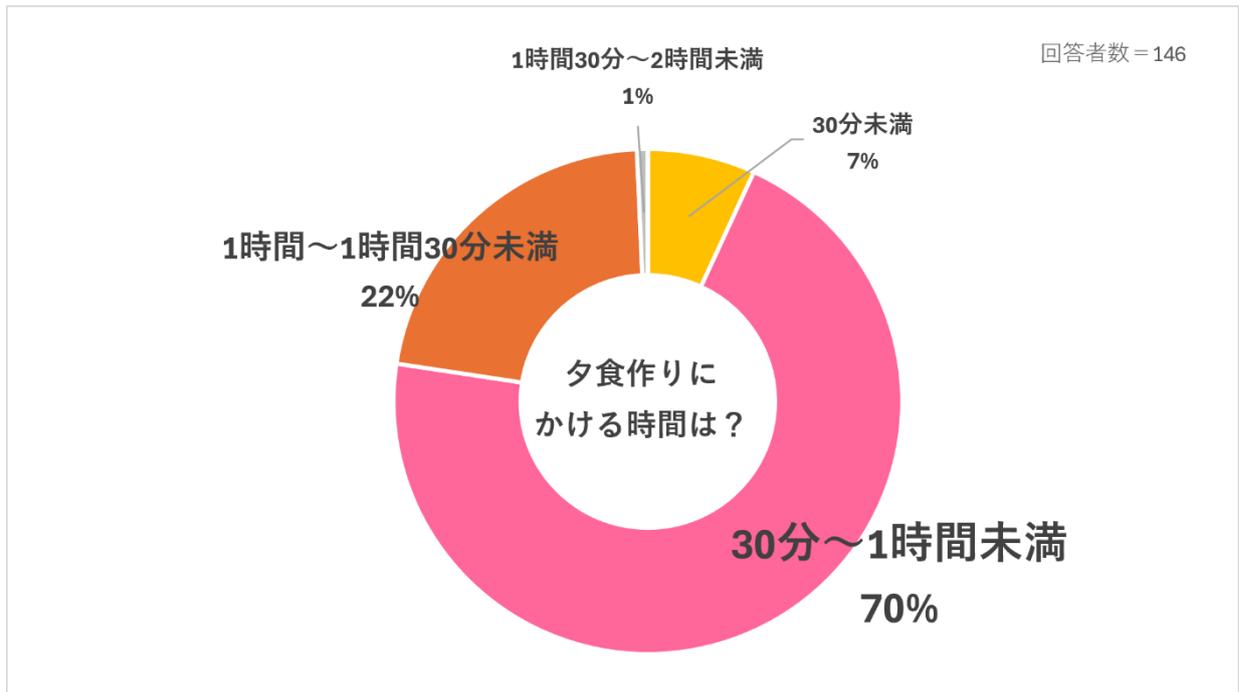
2. 何人分の夕食を作っている？



Best 3

1位	3~4人分	63%
2位	5人以上	26%
3位	1~2人分	11%

3. 夕食作りにかかる時間は？

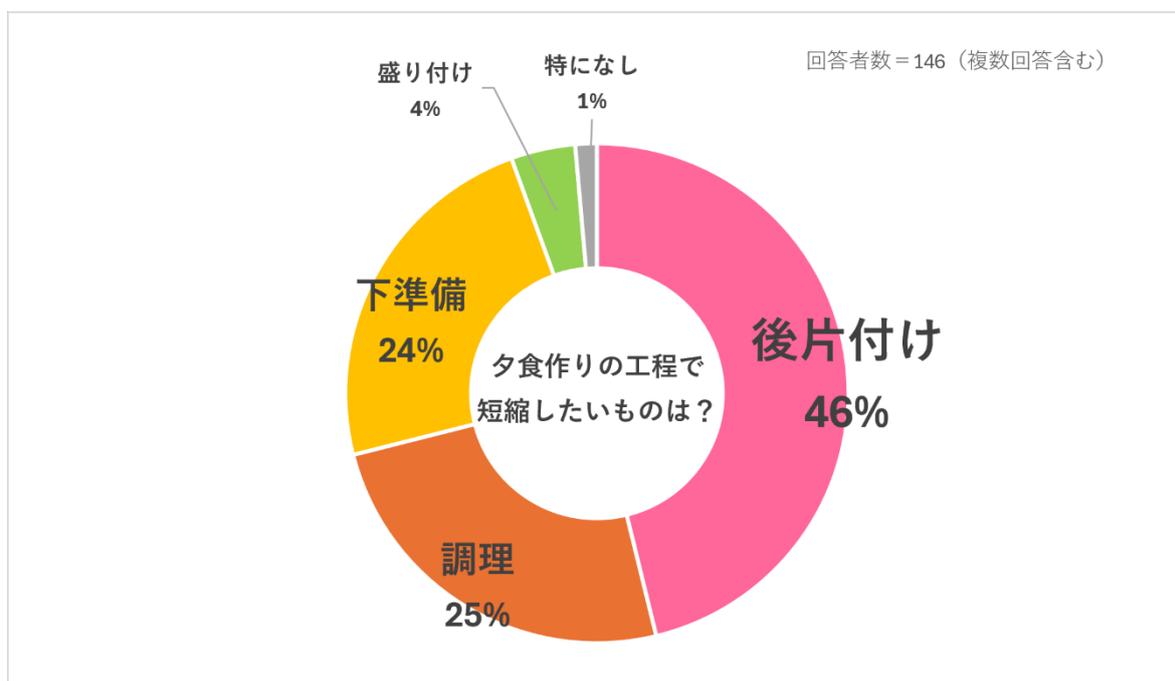


Best 3

1位	30分～1時間未満	70%
2位	1時間～1時間30分未満	22%
3位	30分未満	7%

7割が「30分～1時間未満」と回答しました。次いで「1時間～1時間30分未満」が約2割、「30分未満」は1割未満という結果になりました。

4. 夕食作りの工程で短縮したいものは？



Best3

1位	後片付け	46%
2位	調理	25%
3位	下準備	24%

「調理」、「下準備」の回答も一定数ありましたが、「後片付け」の工程を短縮したいとの回答が約半数を占めていました。

5. よく作る時短メニューは？

よく作る時短メニューは？

回答者数=135（自由記述式、複数回答含む）

【丼・カレー・麺類】

- ・親子丼 ・スタミナ丼 ・カレーライス ・ハヤシライス
- ・オムライス ・チャーハン ・ビビンバ
- ・うどん ・そうめん ・ビーフン

【メインのおかず】

- | | | | |
|-------|-------|-------|--------|
| 鶏肉編 | 豚肉編 | 牛肉編 | 魚編 |
| ・照り焼き | ・生姜焼き | ・肉じゃが | ・ホイル焼き |
| ・鶏ハム | ・角煮 | ・すき焼き | |

【副菜】

- ・オクラの胡麻和え ・ナスの煮びたし
- ・ナムル ・キュウリの塩昆布和え ・リンゴサラダ

【その他の回答】

- ・炊き込みご飯
- ・お好み焼き など

丼・カレー・麺類は、トッピングを変えるなどのアレンジのしやすさと、ワンプレートで済ませられるということから、時短メニューとして人気を集めていることが分かりました。メインのおかず、副菜に関しても、調理家電を活用し、時短に繋がっているという声が多くありました。

【回答者の声】

- ・丼ものは野菜や肉も摂れる
- ・具材と調味料を圧力鍋に入れて放っておくだけで楽
- ・野菜は全て、みじん切り器（ぶんぶんチョッパー）で切る

6. 時短に関するアイデアは？

時短に関するアイデアは？

回答者数=125（自由記述式、複数回答含む）

【下準備編】

- 冷凍野菜・カット野菜を使用する
- みじん切り器を使用する
- 下味付きの食材を買う
- ポリ袋で下味をつける

【調理編】

- 煮込み料理は圧力鍋で作る
- シリコンスチーマーと電子レンジで食材に火を通す
- レトルト・合わせ調味料で味付けをする
- 和えるだけのメニューを作る

【後片付け編】

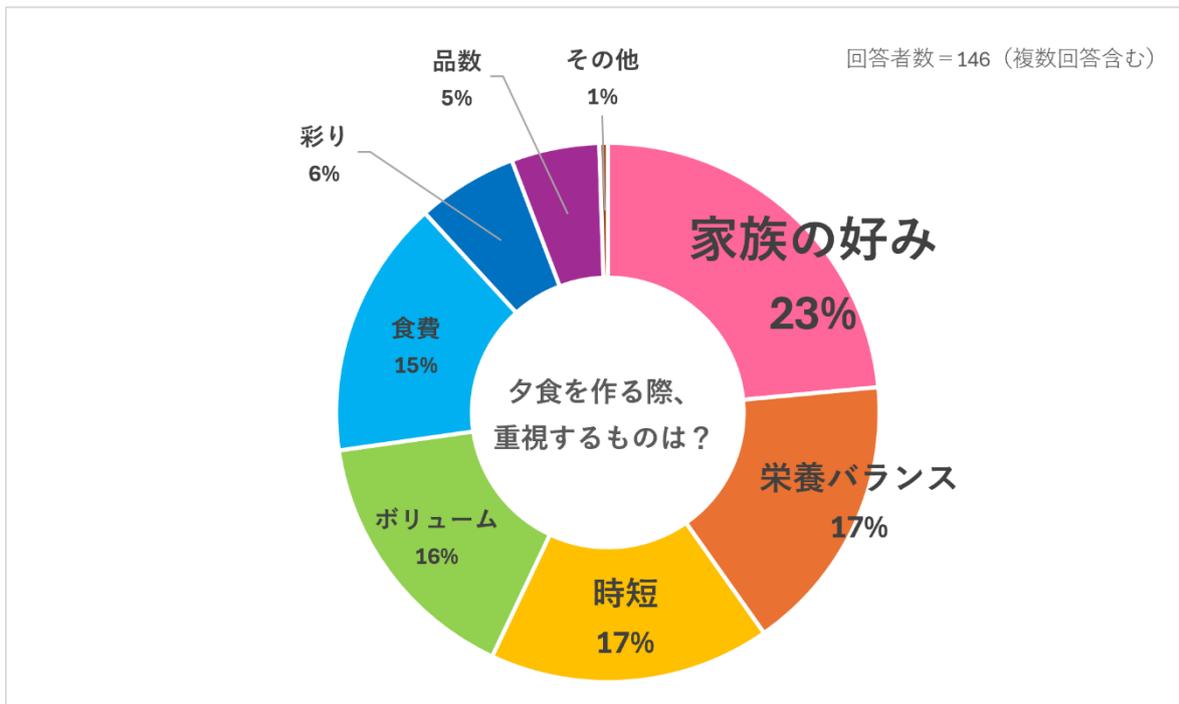
- 包丁・まな板の代わりにキッチンバサミを使用する
- ワンプレートの盛り付けにする
- 食洗機を使用する

【その他の回答】

- 食材宅配サービスの利用
- まとめ買いして冷凍し、日々の買い物に行かない
- 土日に作り置きしておく

限られた時間で夕食を作る女性の中では、冷凍野菜やレトルト・合わせ調味料などを上手く活用しているようです。また、便利グッズとして、シリコンスチーマーやみじん切り器も人気のアイテムとなっています。

7. 夕食を作る際、重視しているものは？

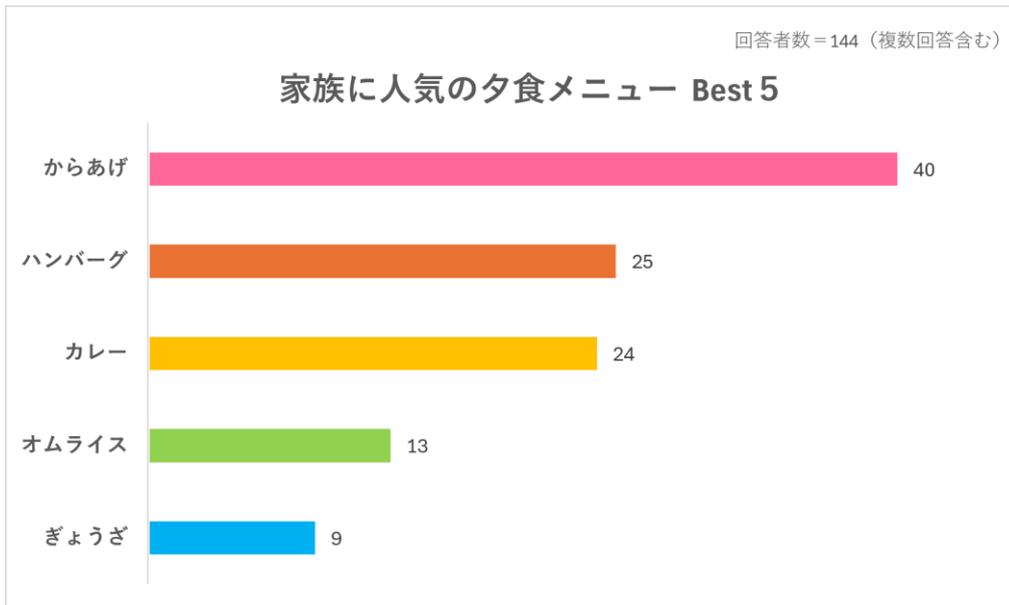


Best 3

1位	家族の好み	23%
2位	栄養バランス	17%
2位	時短	17%

「栄養バランス」や「時短」、「ボリューム」、「食費」など、さまざまなことを考えながらも、「家族の好み」を重視する回答が最も多かったです。

8. 家族に人気の夕食メニュー Best 5



Best 5

1位	からあげ	40票
2位	ハンバーグ	25票
3位	カレー	24票
4位	オムライス	13票
5位	ぎょうざ	9票

【その他の回答】

- ・チキン南蛮
- ・とんかつ
- ・春巻き
- ・たこ焼き など

40票を集めた「からあげ」が1位となり、「ハンバーグ」、「カレー」と、子どもが好きなメニューが並ぶ結果となりました。

9. まとめ

今回の調査では、8割以上の方が平日の夕食を毎日作ると回答しました。時間としては、30分～1時間未満の回答が最も多く、7割を占めていました。仕事や子育てをしている女性は、限られた時間の中で、いかに効率よく作業ができるか、さまざまな工夫を凝らしているようです。時短メニューとして人気を集めたのは、丼・カレー・麺類で、アレンジがしやすく、1つの器で完結する点がポイントとなっていました。時短のアイデアとしては、下準備に加工済みの冷凍野菜やみじん切り器を使用、そして調理時間を短くするために、合わせ調味料や圧力鍋などの便利グッズを使うといった意見が多くありました。一方で、一番短縮したい項目となった後片付けのアイデアは少なく、そのような情報を求めている人が多いのではないかと考えられます。

日々、夕食作りに取り組む方は限られた時間の中で、さまざまなアイデアや便利グッズを活用し、時短に努めているようです。それと同時に家族の味の好みや栄養バランスのことも考えた料理を食卓に届けたいという思いが伝わる結果となりました。現代においては昔と違いライフスタイルが多様化する時代となり、今まで以上に家族が協力し合い、家事を進めていくことが大切になってきています。それぞれの家庭に合った家事の在り方を見つけ、家族と過ごす時間が心温まるものになることを願っています。