

## 4月10日は「お弁当始めの日」

### お弁当作りで重視するのは“コスパ”よりも“タイムパフォーマンス”！

#### 小学校低学年のお弁当利用は、平日の「夕食・夜食」用が42.2%

ニチレイフーズ「お弁当始めの日」特設サイト：<https://www.nichireifoods.co.jp/anniversary/obento/>

株式会社ニチレイフーズ（代表取締役社長 竹永雅彦）は、4月10日の「お弁当始めの日」に合わせ、「お弁当事情に関する調査」を行いました。

#### 【調査概要】

調査期間：2019年1月30日（水）～2月4日（月）  
調査対象：全国の20～60代の男女、約30,000名  
調査方法：インターネットによるアンケート調査

※小数点以下を四捨五入しているため、合計しても100%にならない場合があります

#### <「お弁当始めの日」とは>

当社の調査によると、お弁当の食卓出現頻度や冷凍食品のお弁当カテゴリーの売上が、一年を通じて最も高いのが4月10日前後であることから、4月10日を「お弁当始めの日」として一般社団法人日本記念日協会に登録申請をし、2017年に認定されました。加えてこの時期は、「新生活」、「新学期」がスタートすることから、お弁当をイメージすることが多い季節。さらに「弁当」の「弁」が数字の「4」に似ていること、「当（とう）」＝「10」の語呂合わせにも由来します。

#### <「お弁当始めの日」特設サイト公開中！>

URL：<https://www.nichireifoods.co.jp/anniversary/obento/>

## -お弁当事情に関する調査 結果概要-

### “タイムパフォーマンス”を“コスパ”の約1.5倍重視！

お弁当作りでは、「工夫」も「重要視」のポイントも、「時短」がキーワード！

### 継続の秘訣は頑張りすぎないこと！（“自分にできる範囲で行う”との回答が約8割）

お弁当作り歴10年以上の人のホームフリージング活用度が74.4%と、“冷凍テクニック”が継続のカギに！

### 「作成時間」の最短は15分47秒で「群馬県」

全国平均は18分05秒。また、短時間で効率よくお弁当を作成をしているのは、3.25分/品で「鳥取県」が第1位！

### 平成世代も昭和世代も人気のおかずNo.1は「鶏のから揚げ」

10歳区切りの年代別で見ると60代の1位は「卵料理」という結果に

### 手間がかかる人気のおかずは冷凍食品やホームフリージングを活用！

人気のおかず「鶏のから揚げ」はもちろん、手間がかかる「カップ入り惣菜」「しゅうまい」は冷凍食品を利用。

### お弁当は、昼食だけでなく、「夕食・夜食」にも進出！

小学校低学年の子ども向けにお弁当を作る人の42.2%が平日の子どもの「夕食・夜食」にお弁当を活用！

## -お弁当事情に関する調査-

**“タイムパフォーマンス”を“コスパ”の約1.5倍重視！**

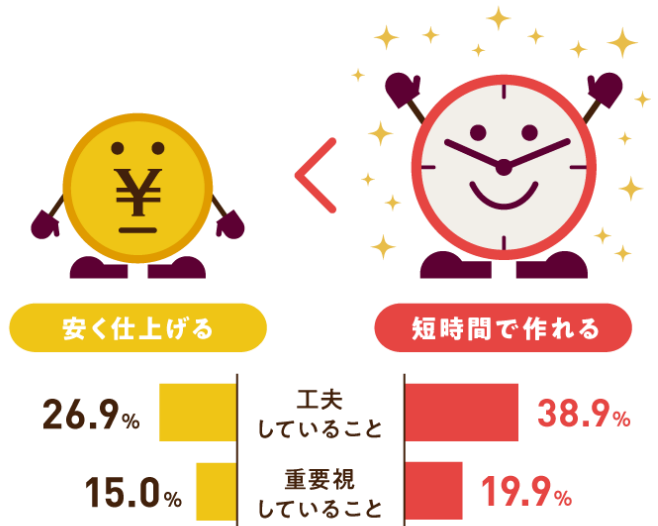
お弁当作りでは、「工夫」も「重要視」のポイントも、「時短」がキーワード！

お弁当を作っている人に、お弁当を作る際に工夫していることについて聞いてみると、「短時間で作れる(38.9%)」や「無理をしない範囲で作る(32.6%)」と回答した人が「安く仕上げること(26.9%)」と回答した人を上回った。またお弁当を作る際に重視していることについて聞いても、「短時間で作れる(19.9%)」、「栄養バランスを整える(19.4%)」と回答した人が「安く仕上げる(15.0%)」よりも多い結果となった。

「工夫していること」、「重視していること」どちらにおいても、時短や、自身を含む家族の満足度に関する項目が、節約に関連する項目を上回り、“タイムパフォーマンス”が“コストパフォーマンス”の約1.5倍重視されていることがわかった。

お弁当作りといえば、コストパフォーマンスを気にする印象を受けるが、共働き家庭の増加など、ライフスタイルが多様化している今、タイムパフォーマンスに優れたお弁当が今の主流と言える。

### お弁当を作る際に気をつけていること



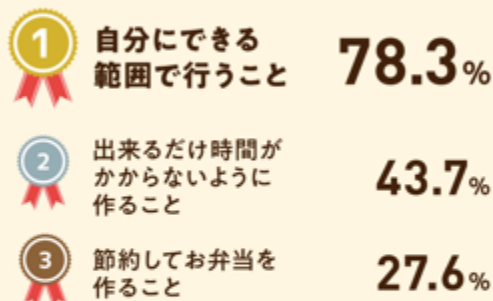
n=3,532

## -お弁当事情に関する調査-

**継続の秘訣は頑張りすぎないこと！（“自分にできる範囲で行う”との回答が約8割）**

お弁当作り歴10年以上の人のホームフリージング活用度が74.4%と、“冷凍テクニク”が継続のカギに！

### お弁当を作り続けるために必要なこと



お弁当を作っている人に「お弁当を作り続けるために必要なこと」を聞いたところ、「自分にできる範囲で行うこと(78.3%)」と、約8割が“頑張りすぎないこと”が大事と回答した。

また、お弁当作り歴10年以上の人のうち、あらかじめ調理して冷凍した料理を使用する「ホームフリージング」を弁当に活用したことが「ある」と回答した人が74.4%。これは、歴1年の人の64.8%と約10ポイントの差がつく結果であり、「冷凍テクニク」がお弁当作りの継続に役立てられていることがわかった。



n=3,532

## -お弁当事情に関する調査-

### 「作成時間」の最短は15分47秒で「群馬県」

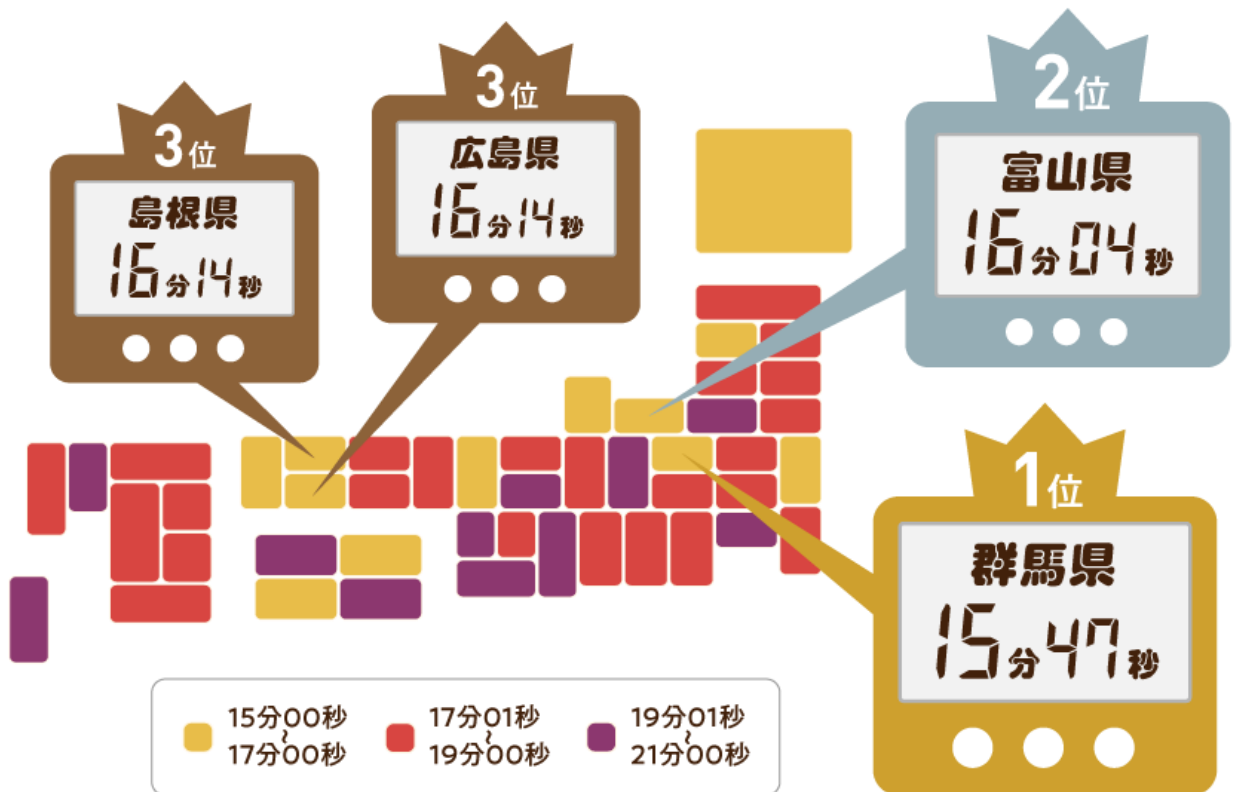
全国平均は18分05秒。また、短時間で効率よくお弁当を作成をしているのは、3.25分/品で「鳥取県」が第1位！

「お弁当作りにかかる時間」について調査したところ、**全国平均は18分05秒**という結果になった。都道府県別に比較してみると、お弁当作りにかかる時間が最も短い時短県**第1位は「群馬県(15分47秒)」**。第2位は「**富山県(16分04秒)**」、第3位は「**島根県・広島県(16分14秒)**」となった。一方で、お弁当作りにかかる時間が最も長い県は愛媛県(20分23秒)という結果であった。

また、おかず1品に対する作成時間を調べたところ、**第1位は鳥取県(3.25分/品)**、**第2位は広島県(3.47分/品)**、**第3位は島根県(3.48分/品)**という結果に。特に鳥取県はおかずの品数が5.48品と**全国平均(4.20品)より1.28品多い**にも関わらず、作成時間は**17分47秒**と全国平均より17秒短い。効率よく品数豊富なお弁当作りに長けていることが分かった。



## 都道府県別時短ランキング



n=3,532

## -お弁当事情に関する調査-

平成世代も昭和世代も人気のおかずNo.1は「鶏のから揚げ」

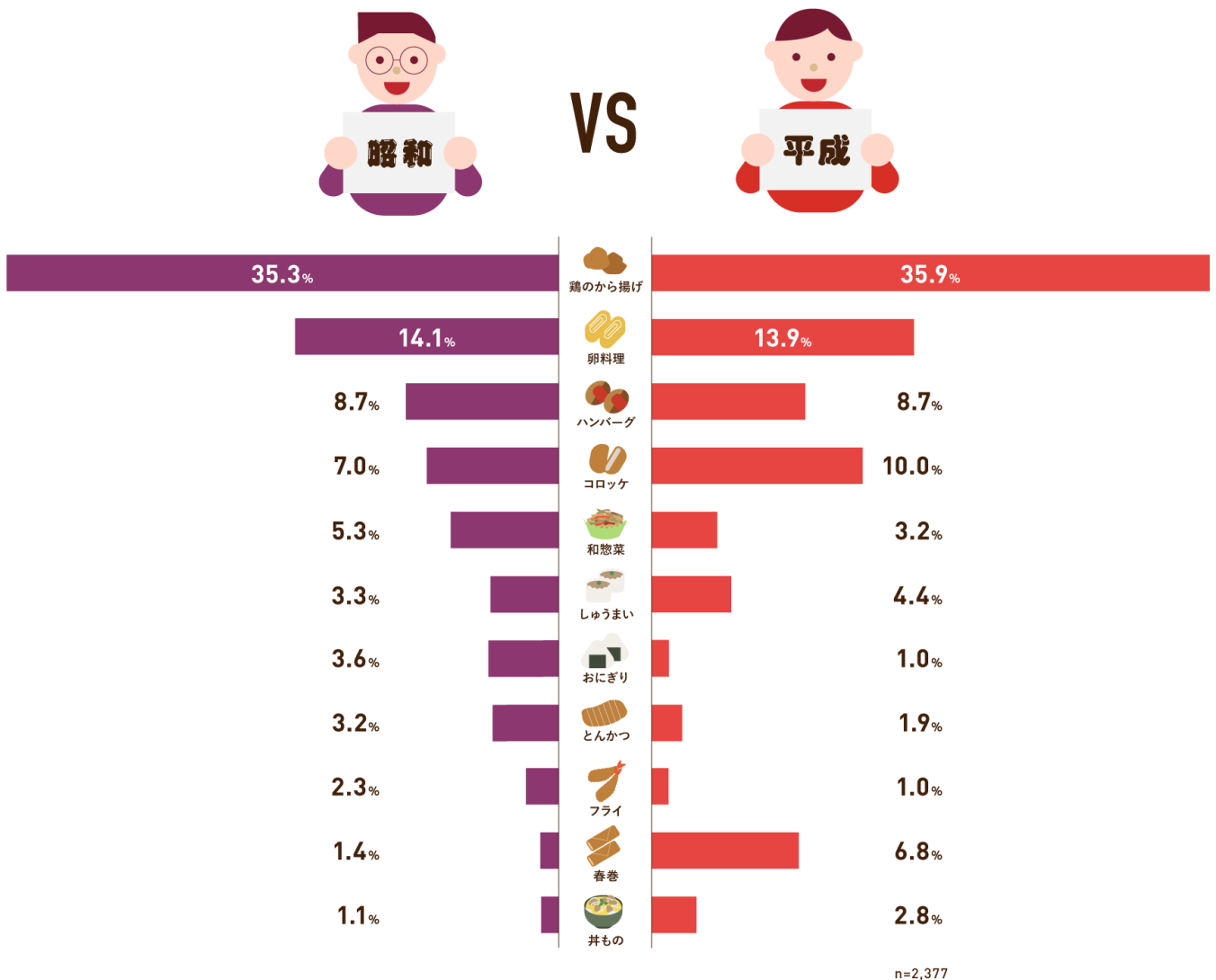
10歳区切りの年代別で見ると60代の1位は「卵料理」という結果に。

「好きなお弁当のおかず」について平成・昭和世代別にどのような違いがあるか調査したところ、上位は「鶏のから揚げ」、「卵料理」、「ハンバーグ」、「コロッケ」と、昭和・平成世代問わず同じおかずがランクイン。トップ10で見ると、平成世代では冷凍食品の普及が影響か、家庭では手間がかかって一からなかなか作らない「春巻き」「しゅうまい」がそれぞれ5位、6位とランクイン。冷凍食品のメニューや利用者層の広がり、時代ごとの変化に影響を及ぼしている可能性がある。

※平成世代：平成元年以降に生まれた「20歳以上31歳以下」、昭和世代：昭和時代に生まれた「32歳以上～69歳以下」



### 平成・昭和世代別好きなおかずランキング



※ベース：「自分用」にお弁当を作っている者

また、10歳区切りの年代でさらに細かく比較してみると、20代～50代の最も好きなおかずは「鶏のから揚げ」がダントツで1位。対して、60代の1位は「卵焼き・スクランブルエッグ」という結果に。60代は他の世代よりも、「おにぎり」好きということも判明し、年代によって好みが変わる部分が浮き彫りになった。また「コロッケ」は20代から60代まで、好みが変わらない、安定した人気を誇るおかずとなった。

## -お弁当事情に関する調査-

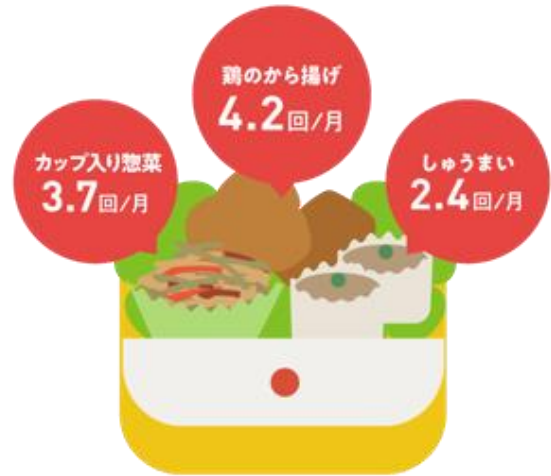
**手間がかかる人気のおかずは冷凍食品やホームフリージングでカバー！**

人気のおかず「鶏のから揚げ」はもちろん、手間がかかる「カップ入り惣菜」「しゅうまい」は冷凍食品を利用。

お弁当によく利用する冷凍食品を聞いたところ、「鶏のから揚げ」（4.2回/月）、ひじき・きんぴらなどの「カップ入り惣菜」（3.7回/月）、「しゅうまい」（2.4回/月）など、人気ランキングで上位にあがったおかずの使用頻度が高い結果に。時短のためだけでなく、家族に人気があるが家庭で作るのには手間がかかる…というおかずが冷凍食品という形でお弁当に取り入れられていることが伺えた。

また、よくホームフリージングしているおかずを見ると、トップ5は「ハンバーグ」「鶏のからあげ」「和惣菜」「ほうれん草」「ブロッコリー」と、メインのおかずから副菜、彩りを添える野菜まで多岐に渡るメニューがホームフリージングされ、賢くお弁当作りをしていることがわかる結果となった。

### 冷凍食品でよく利用するおかず



n=2,719

※ベース：普段、お弁当に市販の冷凍食品を使用している者

<調査から分かった、みんなの冷凍テクニック>

- 電子レンジを活用して食材を炒める時間を短縮。野菜の下ごしらえを時間がある時にまとめてやっておき、冷凍しておく。
- 空いた時間に下準備しておいて冷凍。食物繊維が多い材料以外は、下準備し冷凍しておくことで時短。

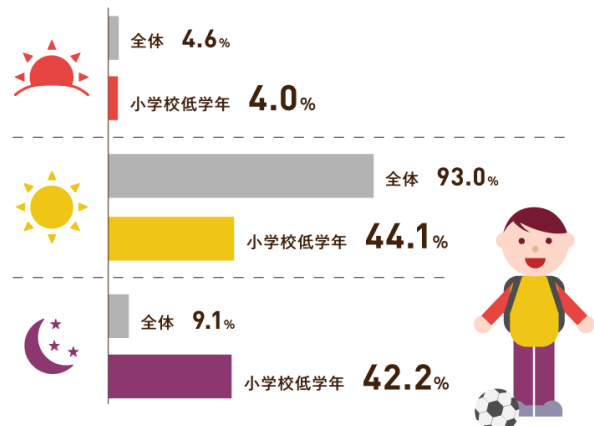
## -お弁当事情に関する調査-

**お弁当は昼食だけでなく、「夕食・夜食」にも進出！**

小学校低学年の子ども向けにお弁当を作る人の42.2%が平日の子どもの「夕食・夜食」にお弁当を活用！

あなたが作ったお弁当はどのような場面で食べられているかを聞いたところ、小学校低学年の子ども向けに作っている人は朝用が4.0%、昼用44.1%、夜用42.2%という結果となり、**昼食と同じくらい夕食・夜食にお弁当を利用していることが明らかになった。**お弁当という「お昼」のイメージが強いが、子どもが塾や習い事などに忙しかったり、食事時間が大きくずれないための親側の配慮が影響しているのか、お弁当を食べるタイミングが広がっていることが判明した。

### 作ってもらったお弁当をいつ食べているか



小学校低学年 n=38 全体 n=3,532

## 「ほほえみごはん」では、様々な食材の冷凍テクニックを配信中！

ニチレイフーズのオウンドメディア、「ほほえみごはん」では、時短にも役立つ、様々な食材の冷凍テクニックや冷凍食品の活用アイデアを配信しています。 詳細はURLからご覧ください。 URL : <https://www.nichireifoods.co.jp/media/>