

NEWS

調査

料理の負担を軽減したい頻度は「毎回」「ほぼ毎回」が70%以上！

一方で手抜き料理に罪悪感を抱く人は2人に1人、多くの方がジレンマを感じている結果に。

そんな人におすすめしたい、永谷園の新商品「本日の逸品」

～2025年問題に直面する今、豊かな生活のカギは「上手な手間抜き」？～



株式会社 永谷園（社長：掛谷 浩志、東京都港区）は、二人世帯にちょうどいい、大人も満足する本格的な味わいのおかずが「手間抜き」で楽しめる新商品「本日の逸品」を、2025年3月3日（月）より全国で発売します。メニューは、家庭で人気の中華・和食メニュー全8種。定番のおかずが、手間なく本格的な味わいに仕上がるおかずの素です。

昨今2025年問題を受けて、「調理定年」という考え方も注目されている中、「調理の負担を軽減したい」という意識は世代を問わず思っている方は多いのではないのでしょうか。

今回永谷園ではそうした潜在的な意識をどれほど多くの方が抱えているのか、またその背景を明らかにするために20代～70代女性442名に「家事・調理に対する意識調査」を実施いたしました。

調査で分かった「料理負担」、60代以上では特に顕著

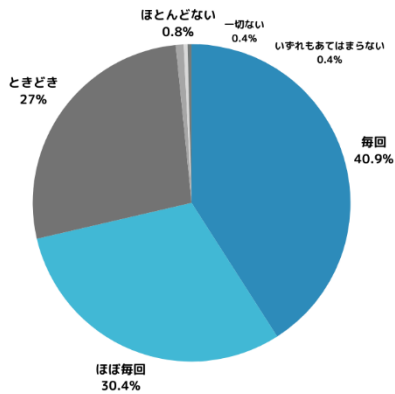
～求められるのは「負担軽減」と「美味しさ」「作り立て／手作りのおいしさ」の両立～

<トピックス>

- ・料理の負担を軽減したいと感じる頻度は、「毎回」「ほぼ毎回」が70%以上
- ・料理の負担を減らしたい一方で、できれば譲りたくないもの第1位は、「美味しさ」。「作り立てである」「手作り感」も上位を占める
- ・特に、高齢者とされる60代以上が料理の負担を軽減したいと強く思っており、料理に負担を感じている理由は「身体的な負担」「自分の時間を過ごしたい」

・料理の負担を軽減したいと感じる頻度は、「毎回」「ほぼ毎回」が70%以上

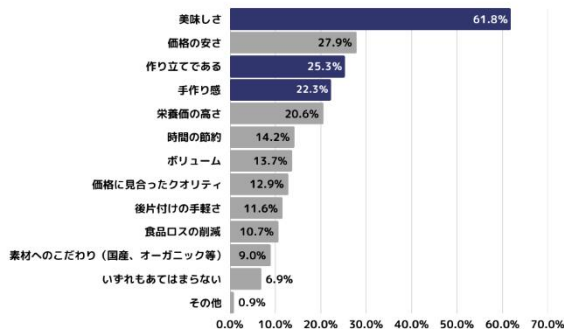
どのくらいの頻度で、料理（献立を掲揚げる、下準備、盛り付け、後片付けを含む）の負担を軽減したいと感じますか。（n=237）



家事の中でも特に負担の大きい「料理」について質問をしたところ、料理の負担を軽減したいと感じる頻度について「毎回」「ほぼ毎回」と回答した方が70%以上となりました。掃除や洗濯や片付けは、毎日せずとも生きてはいける一方で、料理はそうはいきません。食事の準備（調理や購入など問わず）は、生きていくうえでほぼ毎日行わなければならない中で、料理に対して「毎回」「ほぼ毎回」負担を感じている人が多いことは、納得できる結果に感じられます。

・料理の負担を減らしたい一方で、できれば譲りたくないもの第1位は、「美味しさ」。「作り立てである」「手作り感」も上位を占める

料理の負担を減らしたい一方で、できれば譲りたくないことをなんですか。最もあてはまるものを3つまで教えてください。（n=233）



少しわがままに思えるこの結果も、誰も感じている潜在的な意識なのではないでしょうか。

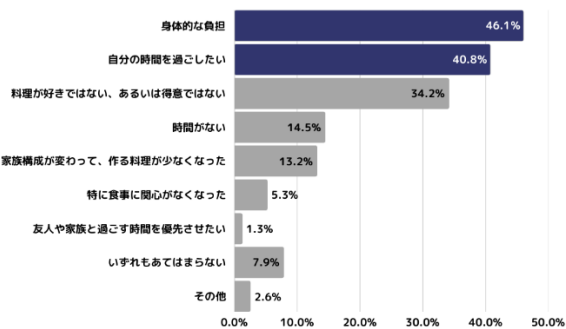
料理の負担は減らしたいものの、譲りたくないもの第1位に「美味しさ」、第2位に「価格の安さ」までは当社も想定していましたが、第3位、第4位に「栄養価」や「ボリューム」「時短」をおさえて「作り立てである」「手作り感」が選ばれていることに注目いたしました。

譲りたくない「美味しさ」の中に、お店で食べるような味わいを求めている人も中にはいるかもしれませんが、家庭で食べるからこそその「手作り感」や、温かい料理を「作り立て」で食べることを大切にしたいと考えている人が多いことがうかがえます。

このことから現代の忙しい生活の中でメーカーに求められているのは、「手間を省きつつ、作り立て／手作りの美味しさを追求した商品」であると考えられます。

・特に、高齢者とされる60代以上が料理の負担を軽減したいと強く思っており、料理に負担を感じている理由は「身体的な負担」「自分の時間を過ごしたい」

60代以上の方に伺います。料理の負担を軽減したい理由のうち、最もあてはまるものを3つまで教えてください。（n=76）



また、興味深いことに、全世代の中でも特に60代以上が「料理の手間を軽減したい」と強く思っていることが判明しました。その理由として、体力の低下に伴う身体的な負担の増加の他にも、「自分のためにもっと時間を使いたいから」という回答が第2位に挙げられていることも印象的です。定年退職や子育ての一段落など、長年の多忙な生活から解放されたことで、今後の時間は改めて趣味や交友など「自分のための時間」を確保し、自由で自分らしい充実した生活を送りたいという意識が高まっていることがうかがえます。

特に今年は、国民の5人に1人が75歳以上の後期高齢者となり、超高齢化社会を迎える「2025年問題」と言われる大きな社会変化の中で、シニア世代がいきいきと健康で豊かな生活を送れることは、今後注目されると思われます。

豊かな生活のカギは「上手な手間抜き」？

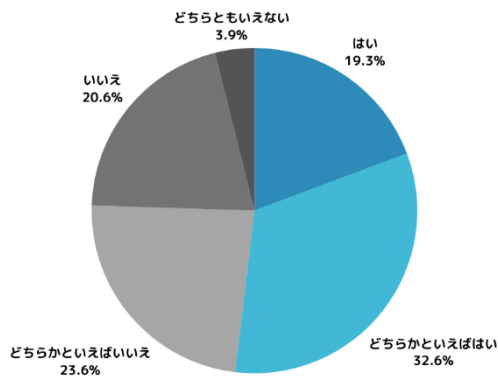
「2025年問題」を受けて昨今注目を集めているのは、「調理定年」というキーワードです。これは東京家政大学名誉教授 樋口恵子氏が提唱を始めた言葉で、シニア世代に向けて「調理をがんばりすぎなくても良い」と伝えるキーワードです。

仕事には定年がありますが、「調理」さらには「家事」は生活の一部となっており、定年がありません。

「いつまで調理や家事を続ければいいのか」という漠然とした不安感から、「調理定年」の「調理をがんばりすぎなくても良い」という考え方が共感を呼んでいるといわれています。

この考え方が共感を集めている背景には、子育ての一段落や定年退職などにより多忙な生活から解放された大人世帯の、(調理や家事よりも) 趣味や交友などの時間を確保し、自分らしい充実した生活を送りたい、という思いがあると考えられます。

料理(献立を考える、下準備、調理、盛り付け、後片付けを含む)の負担を軽減したいと思う一方で、手間を抜くこと(既製品の活用、惣菜やお弁当の購入)に対して、罪悪感を抱くことはありますか。(n=233)



一方で、(料理負担は軽減したいけど) 手を抜くことに罪悪感を抱く方も多く、いかに上手に手間を抜くか、が豊かな生活のカギになりそうです。

「本日の逸品」は、そんなお客様の気持ちに寄り添い、「本格味と手軽さ」で「上手に手間抜き」し、日々の料理に対する目に見えないプレッシャーや負担を少しでも和らげることに貢献できる商品だと考えています。日々の生活を充実させる一助として、是非「本日の逸品」をご活用ください。

「家事定年」を提唱されている 樋口恵子様からのコメント

夫が定年退職しても、妻は1日3食の料理を作り続けています。食事作りに定年はなく妻は疲れ果てていません。ある時期までは女性は食生活については心配ないと思っていましたが、平均寿命が延び、90代まで生きるとなると話は違えます。妻は自分の体力の限界を感じたら、きっぱり調理をやめること。これが「調理定年」のすすめです。しかし、毎食外食や人に頼むのも限界があります。家でレンジでチンするだけでおいしく食べられる惣菜があれば安心です。

食はおろそかにしてはいけません。「作らずとも食べられる」を心がけましょう。



<プロフィール>

東京大学文学部卒業。時事通信社・学習研究社・キヤノン株式会社を経て、評論活動に入る。内閣府男女共同参画会議議員、厚生労働省社会保障審議会委員等歴任。現在、評論家・NPO法人「高齢社会をよくする女性の会」名誉理事長・東京家政大学名誉教授、同大学女性未来研究名誉所長・「高齢社会NGO連携協議会」共同代表。著書「老—い、どん」(婦人之友社)、「老いの福袋」(中央公論新社)等多数。

「本日の逸品」商品のポイントとラインナップ

<商品のポイント>

① グルメな大人も満足する本格味

本商品の開発にあたって、「大人が満足するおいしさとは何か？」という議論を重ねながら、丁寧に品質を設計しました。例えば「四川風麻婆豆腐 中辛」はオイスターソースをベースに豆板醤・甜麵醬・豆豉醬の3種の醬を組み合わせることで絶妙な旨辛さに仕上げ、更に花椒の華やかな風味もしっかり感じられる味わいになっています。大人の二人世帯にピッタリな、2人前設計です。

② 手間抜きにも貢献！食材の準備も最小限

今回の8種はレンジだけで調理でき、準備する食材も1～2つだけ。食材を切って入れたら、レンジでほったらかし調理ができるので、火に付きっ切りにならなくてもOK。準備から調理、洗い物までとにかく手間抜きに貢献しつつ、満足感のある仕上がりを作り立てのおいしさを味わえます。

<ラインナップ>

【中華】



広東風麻婆豆腐 やや中辛



四川風麻婆豆腐 中辛



麻婆茄子 中辛



ふんわりかに玉



青椒肉絲

【和風】



すき焼き風肉豆腐



豚バラ大根



なすの肉みそ

「本日の逸品」ブランドサイト：<https://www.nagatanien.co.jp/brand/ippin/>

■調査概要

調査名：家事・調理の意識調査

調査対象：20代～70代 女性 442名

実施期間：2025年2月25日～2月26日

実施方法：インターネット調査

対象地域：全国

※グラフのパーセンテージは四捨五入されているため合計値が100にならないものもございます。

※質問項目によって回答者数が異なります。

※調査結果をご紹介いただく際は、「永谷園調べ」と注釈をご記載ください。

お問い合わせ先

お客様からのお問い合わせ先

：(株)永谷園 お客様相談室

Tel. 0120-919-454

報道各位からのお問い合わせ先

：(株)永谷園ホールディングス 広報部

Tel. 03-3432-2519

株式会社 永谷園ホールディングス

広報部 〒105-8448 東京都港区西新橋 2-36-1

TEL:03-3432-2519 MAIL:nagatanien-pr@nagatanien.co.jp