

報道関係者各位
プレスリリース

2018年7月31日
ソフトブレイン・フィールド株式会社

《働く女性》時短料理でも健康的な食生活を心がける方が約8割
サステナブル∞ワークスタイルプロジェクト VOL.3 ～健康と食についての意識調査～

[調査トピックス]

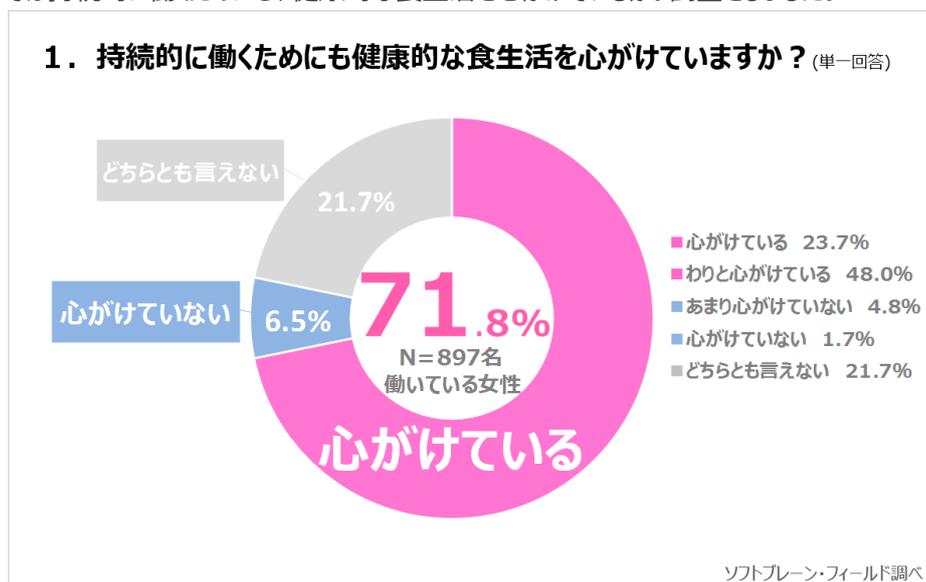
- ・持続的に働くために、約7割以上の方が健康的な食生活を心がけていると回答。健康を意識して取り入れている「食べ物」や「食事の方法」については、「乳製品を摂る」が66.5%でもっとも多く、「豆腐や豆類を食べる」が58.9%、「3食しっかり食べる」が57.0%、「手作りの食事」が52.8%と続いた。
- ・毎日の料理において、約7割以上の方が調理時間を短縮できるように心がけていると回答。調理時間を短縮するためにしている調理法や工夫については、「電子レンジを使った加熱料理」が53.6%でもっとも多く、「献立を前もって考えておく」が47.7%、ピーラーやスライサーなどの「便利グッズの利用」が37.5%と続いた。
- ・時短料理をする中でも、「健康的な食生活を心がけている」と回答した方は実に8割近く。

厚生労働省が20日に公表した2017年の国民生活基礎調査によると、18歳未満の子どもがいる働く母親の割合が初めて7割を超えたことがわかりました。育児休暇制度の普及により、結婚後も継続して働く女性が増え、子どもを持つ母親が働きやすい環境が整いつつあります。

フィールド・クラウドソーシング事業を展開するソフトブレイン・フィールド株式会社（本社東京都港区、代表取締役社長：木名瀬博）は、サステナブル∞ワークスタイルプロジェクト（ライフステージが変わっても持続可能な働き方※1）第3回目は、「働く女性の健康と食についての意識調査」です。

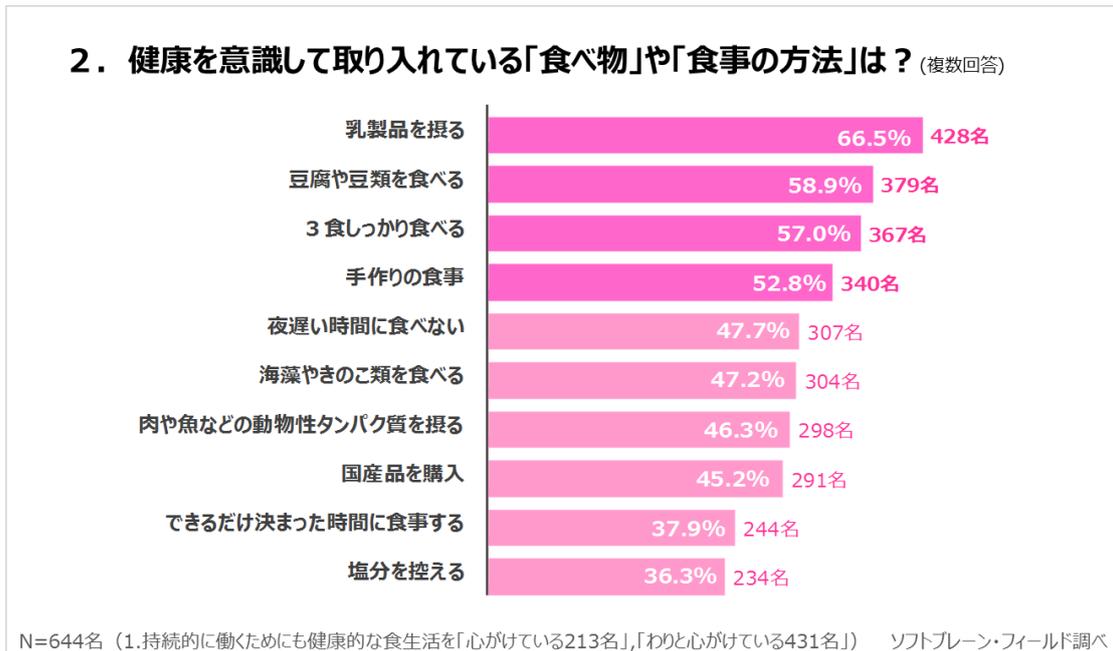
アンケートの対象は、当社に登録するキャスト会員で、有効回答数は897名（平均年齢46歳）、実施期間は2018年7月12日～7月20日です。（調査概要は、4ページに記載）

まず、アンケートでは持続的に働くためにも、健康的な食生活を心がけているか。調査をしました。



持続的に働くためにも、「健康な食生活を心がけている」が 23.7%、「わりと心がけている」の 48.0%と合わせると、約 7割以上の方が心がけていると回答しました。

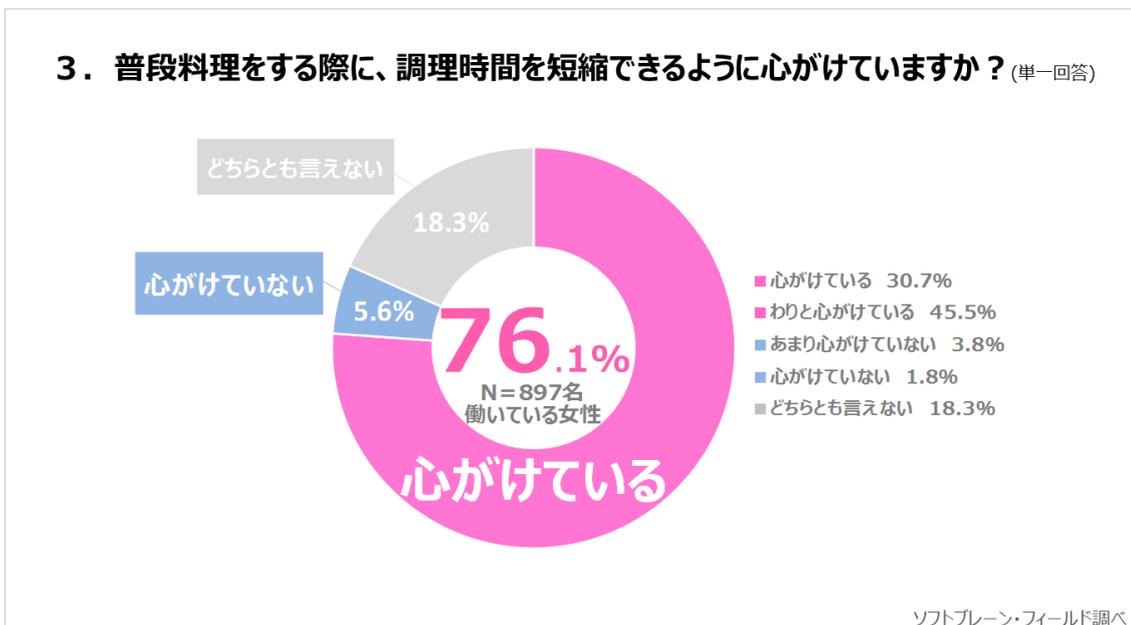
次からは、持続的に働くためにも健康的な食生活を心がけていると回答した方（N=644 名）を対象に、食生活において健康を意識して取り入れている「食べ物」や「食べ方」についてコメントとともに紹介します。



健康を意識して取り入れている「食べ物」や「食事の方法」について、牛乳やヨーグルトなどの「乳製品を摂る」が 66.5%でもっとも多く、特に「毎朝ヨーグルトを食べている」という声が圧倒的でした。次いで、「豆腐や豆類を食べる」が 58.9%となり、「牛乳代わりに豆乳を取り入れている（40代）」や「納豆や豆腐を常に常備（30代）」といったコメントがありました。

ほかにも、朝・昼・晩の食事において、「3食しっかり食べる」が 57.0%や、「手作りの食事」が 52.8%と続き、「必ず一日3食を食べ、血糖値が上がりにくいように野菜から食べる（50代）」などの、食べ方にもこだわる方や、「健康のために手作りの食事、サラダは毎日、メインに魚や肉を使って作る（40代）」など、忙しい中でも、手作りの食事にこだわり、健康的な食生活を送っている方が多いことがわかりました。

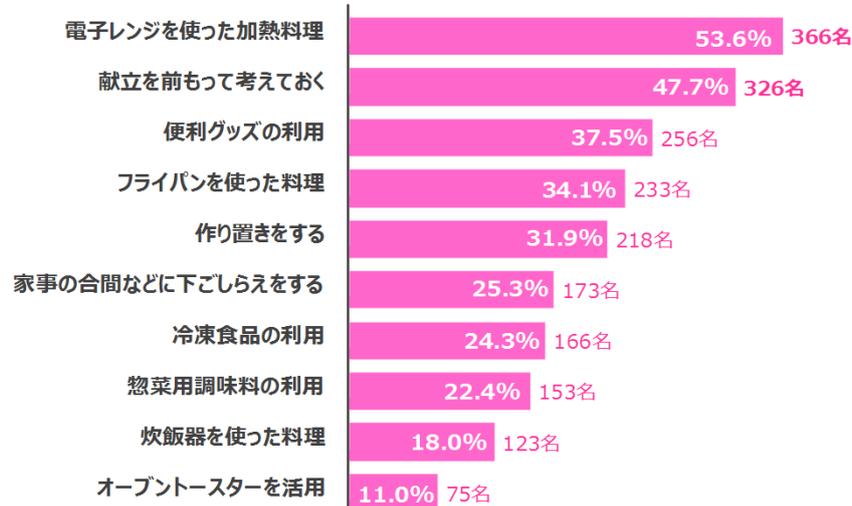
次からは、日々の料理について調査をしました。メディアでも時短料理の特集や、レシピ本が多数発売されておりますが、働く女性は、効率よく料理をするために日々の料理の中で、どのような工夫をしているのでしょうか。



普段料理をする際に、調理時間の短縮を「心がけている」が 30.7%、「わりと心がけている」が 45.5%となり、約 7 割以上の方が、毎日の料理において、調理時間を短縮できるように心がけていると回答しました。

では、調理時間を短縮できるように心がけている方（N = 683 名）を対象に、実際に効率よく調理時間を短縮するための工夫について、コメントとともに紹介します。

4. 調理時間を短縮するためにしている調理方法や工夫を教えてください。 (複数回答)



N=683名 (3.調理時間を短縮できるように「心がけている」275名,「わりと心がけている」408名)

ソフトブレン・フィールド調べ

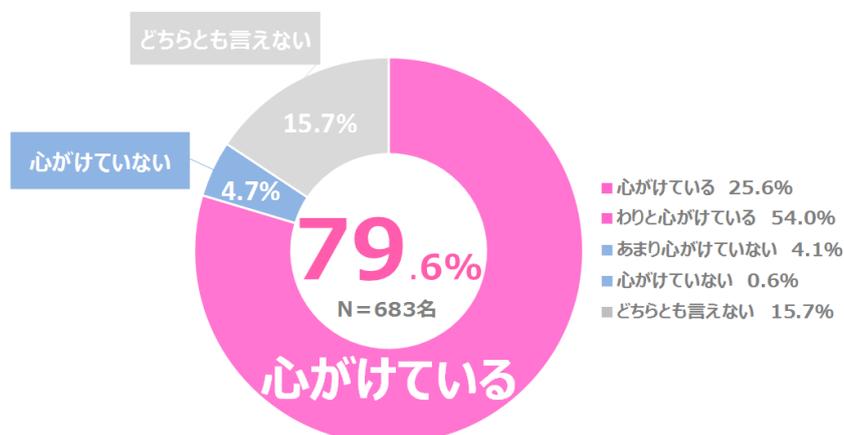
調理時間を短縮するためにしている調理法や工夫については、「電子レンジを使った加熱料理」が 53.6%でもっとも多く「献立を前もって考えておく」が 47.7%、ピーラーやスライサーなどの「便利グッズの利用」が 37.5%と続きました。

コメントからは、「加熱時間を短縮するために電子レンジで加熱してから調理する（40代）」などの、調理だけではなく、下ごしらえでも電子レンジを利用している方や、「1週間分の買い物をした後にある程度献立を考えておく（40代）」や「野菜を多めに摂れるような献立を考えてから買い物に行く（50代女性）」など、購入した食材から献立を考える方、献立を考えてから買い物に行く方など、効率よく調理時間を短縮するための、買い物行動も違いもわかりました。

ほかにも、手早くフライパンひとつで調理ができる「フライパンを使った料理」や、「作り置き」など、調理法や、帰宅後の短時間で夕食をつくるための事前の準備などで、賢く調理時間を短縮（時短料理）していることがわかりました。

最後に、働く主婦のみなさんは、時短料理をする中でも健康的な食生活を心がけているのでしょうか。調査をしました。

5. 時短料理をする中でも、健康的な食生活を心がけていますか？ (複数回答)



N=683名 (3.調理時間を短縮できるように「心がけている」275名,「わりと心がけている」408名)

ソフトブレン・フィールド調べ

時短料理をする中でも、「健康的な食生活を心がけている」と回答した方が、25.6%で、「わりと心がけている」の54.0%と合わせると、実に8割近くの方が心がけていることがわかりました。

コメントからは、「献立は料理アプリを使い、“時短”、“ヘルシー”などのキーワードで検索して献立を考えて、家族のために作っている（40代）」や、「Oisixの調理キットを利用。野菜も豊富な主菜と副菜が20分で作れて時短。食材の無駄もなく重宝している（30代）」など、時短調理をする中でも、ご自身だけではなく、家族のために健康的な食事をつくるための工夫をしていることがわかりました。健康的な生活を送り、持続的に働くためにも、やはり食生活が源となっているようです。

【調査概要】

対象	当社にキャスト登録をしているアンケートモニター（働いている女性）					
調査方法	当社リサーチサイト「リサれぼ!」を活用したインターネットリサーチ					
調査地域	全国					
調査期間	2018年7月12日 ~ 2018年7月20日（9日間）					
回答者の属性	20代	30代	40代	50代	60代以上	総計(N)
女性	40	165	369	280	43	897
%	4.5%	18.4%	41.1%	31.2%	4.8%	平均年齢:46歳

ソフトブレン・フィールド「サステナブル∞ワークスタイルプロジェクト」とは？（※1）

ソフトブレン・フィールドは、2004年創業当初より長年にわたり、働く意欲ある主婦を中心とした女性達に「年齢・時間・場所の制約がない柔軟な働き方」を提供している背景から、2018年5月31日に「サステナブル∞ワークスタイルプロジェクト」を発足しました。国連で採択された2030年までの国際目標「SDGs（Sustainable Development Goals／持続可能な開発目標）」の考えに基づき、企業および働く人にとって、無理・無駄なく、持続可能な働き方こそ、企業の生産性が向上し、本当の働き方改革の推進につながると考えます。

働く（社会とかがわる機会・社会参画）＝見守りあう機会と定義し、今後、賛同パートナーと共に「サステナブル∞ワークスタイル」プロジェクトを推進いたします。

サステナブル∞ワークスタイルプロジェクト
～ライフステージが変わっても持続可能な働き方～

人生100年時代。「働き方」の前に「生き方」を考え、一人一人が
自分の「生き方」に合った「持続可能な働き方」を選ぶ時代。
「サステナブル・ワークスタイル」でこころとからだの元気を手に入れる！

※1. 「サステナブル∞ワークスタイルプロジェクト」とは：<https://www.sbfield.co.jp/press/20180531-12953/>

【サステナブル∞ワークスタイルプロジェクト 調査報告】

Vol.1 女性の働き方と健康に関する実態調査「働く女性の9割以上、健康のためにできるだけ長く働きたいと思う」

<https://www.sbfield.co.jp/press/20180531-12965/>

Vol.2 出産後の働き方について意識調査「出産後も仕事継続、85.2%がよかったと回答仕事をする事で自分が豊かに」

<https://www.sbfield.co.jp/press/20180626-13059/>

【当社にキャスト登録をご希望の方は】

・パソコン用登録URL : <https://www.sbfield.co.jp/pc/>

・携帯用登録URL : <https://www.sbfield.co.jp/m/>

会員登録いただくと、当社からお仕事情報を配信いたします。スーパーマーケットやドラッグストアなどの量販店、公共施設や遊戯施設、専門サービスを提供する全国チェーンのお店から飲食店まで、あなたの生活圏がそのままお仕事のフィールドとなります。

【ソフトブレン・フィールド株式会社 会社概要】URL : <https://www.sbfield.co.jp/>

ソフトブレン・フィールド株式会社は、ソフトブレン株式会社（市場名：東証1部・4779、本社：東京都中央区、設立年月日：1992年6月17日、代表取締役社長：豊田浩文）のグループ会社として、全国の主婦を中心とした登録スタッフ約74,000名のネットワークを活用し、北海道から沖縄まで全国のドラッグストアやスーパー、コンビニ、専門店など140,000店舗以上をカバーし、営業支援（ラウンダー）や市場調査（ミステリーショッパー、店頭調査など）を実施しています。当社代表の木名瀬博は、2004年にアサヒビールの社内独立支援制度に応募し、合格第1号事業として独立しました。

本社所在地 : 東京都港区赤坂3-5-2 サンヨー赤坂ビル5階 設立 : 2004年7月 / 資本金 : 151,499,329円

代表取締役社長 : 木名瀬 博

「木名瀬 博のフィールド虎の巻」 URL : <https://www.sbfield.co.jp/toranomaki>

【報道関係お問い合わせ先】

ソフトブレン・フィールド株式会社

経営企画部

広報担当 坂本（さかもと）/石井（いしい）

TEL : 03-6328-3630 FAX : 03-6328-3631 MAIL: press@sbfield.com

サステナブル∞ワークスタイルプロジェクトにご賛同いただける企業を募集しています。

くわしくは、press@sbfield.com よりお気軽にお問合せください。