

報道関係者各位
プレスリリース

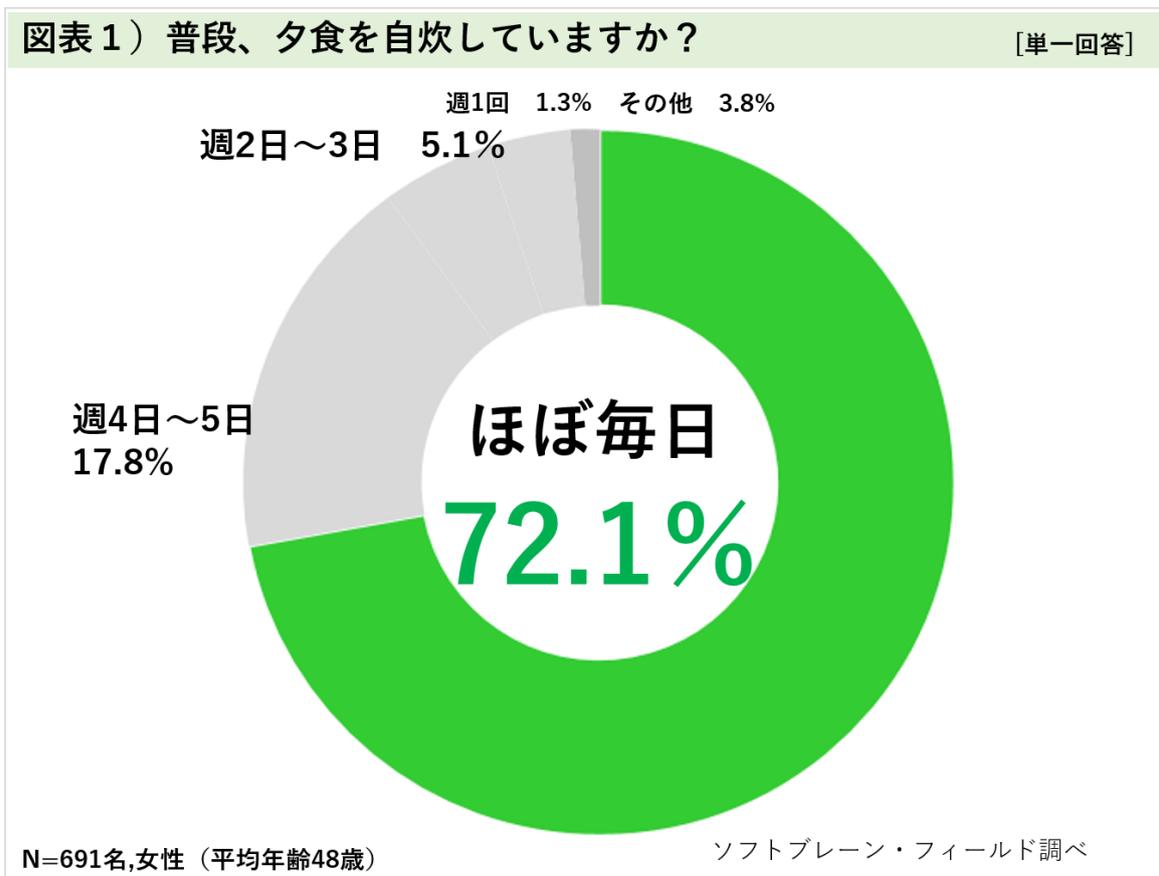
2020年3月17日
ソフトブレイン・フィールド株式会社

<働く主婦の夕食事情>悩みは「副菜選び」と「時短で作れる料理レパートリー」
～「夕食の調理」に関するアンケート報告～

共働きや子育て中の女性にとって、毎日の夕食作りは悩みの種。夕食や毎日の食事作りを簡便化するために、数年前には『作り置き』のレシピ本などの数多く出版されひとつのブームにもなりました。

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）では、働く女性の「夕食の調理」に関するアンケートを実施しました。アンケートの対象は、当社に登録するキャスト会員 691 名（平均年齢 48 歳）で、実施期間は 2020 年 1 月 28 日～1 月 30 日です。（調査概要は 4 ページに記載）

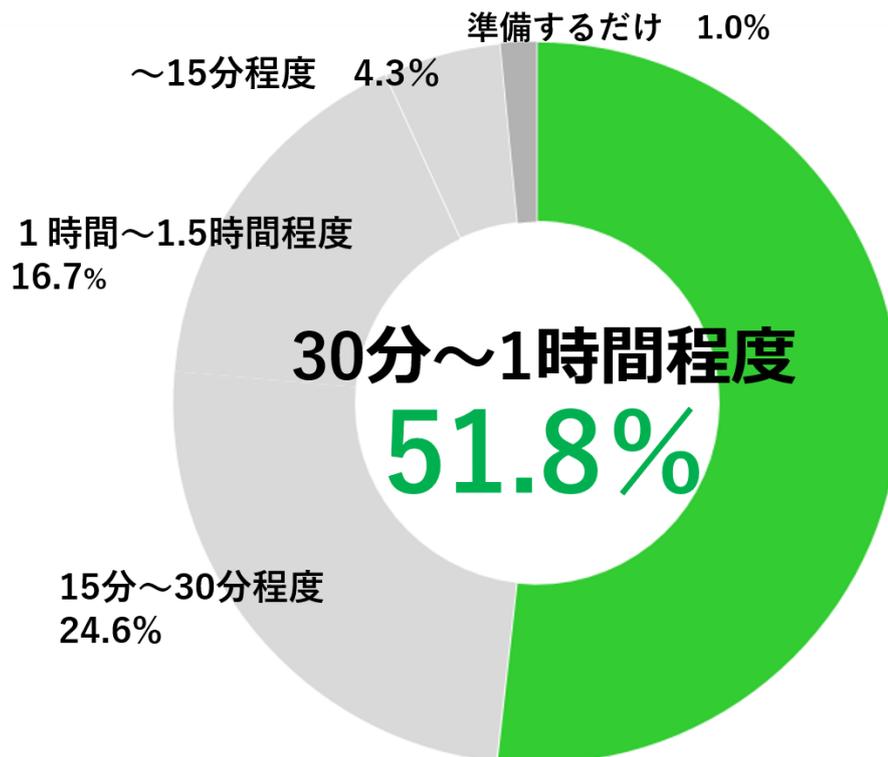
アンケートではまず、普段夕食を自炊する頻度について調査をしました。



夕食を作る頻度を尋ねると、「ほぼ毎日（72.1%）」、「週4日～5日（17.8%）」と合わせて、9割以上の働く女性がほとんど毎日夕食を自炊していることがわかりました。

次に、夕食の調理時間と品数（ご飯は含まない）について調査をしました。

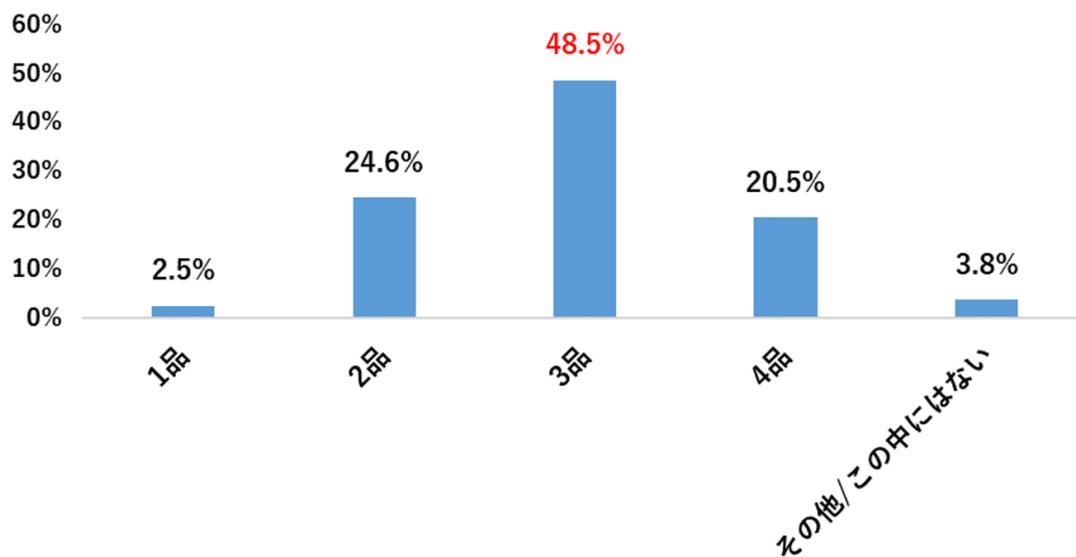
図表 2) 夕食の調理時間は？ [単一回答]



N=682名、「普段夕食を自炊する」と回答した女性

ソフトブレーン・フィールド調べ

図表 3) 夕食の品数は？ [単一回答]



N=682名、「普段夕食を自炊する」と回答した女性

ソフトブレーン・フィールド調べ

夕食の調理時間を尋ねると、「30分～1時間程度（51.8%）」で半数以上を占め、「15分～30分（24.6%）」と合わせて、1時間以内で調理をする女性が7割以上となります。

夕食の品数（ご飯は含まない）は、「3品（48.5%）」が最多となり、「2品（24.6%）」、「4品（20.5%）」と続きます。忙しい中でも汁物やおかずなどを2～3品組み合わせ献立を意識していることがわかります。

次に、夕食を作る際に重視することを調査しました。

図表4) 夕食を作る際に重視することは？ [複数回答]

	(%)
栄養バランス	66.0%
使い切り	55.4%
簡単	47.4%
時短	47.1%
子どもの好み	44.0%
節約	38.6%
ご主人の好み	37.7%
自分が食べたいもの	34.5%
旬の食材	31.5%
バリエーション	30.1%
定番、食べ慣れた味	20.4%
弁当	16.7%
作り置き	13.3%
その他家族や同居人の好み	10.1%
カロリーやダイエット	9.7%
その他	1.5%

N=682名、「普段夕食を自炊する」と回答した女性

ソフトブレーン・フィールド調べ

夕食を作る際に意識することを選択肢で尋ねると、「栄養バランス（66.0%）」が最多となり、「食材を使い切る/無駄にしない（55.4%）」、「簡単（47.4%）」「時短（47.1%）」と続き、限られた短い時間の中で、簡単/時短よりも、栄養バランスを意識して調理をしていることがわかります。

また、味や料理については、「自分が食べたい料理（34.5%）」よりも、「子どもの好み（44.0%）」や「配偶者/パートナーの好み（37.7%）」が重視される傾向があります。

コメントからは、「簡単・時短の次に、栄養バランスといきたいが、子どもの好みを重視。嫌いな食材は食べないため、好みのものを作って沢山食べてもらいたいという親心（40代）」や、「“簡単”かつ、子どもがまだ小さいため調理に時間を割くことができないため“時短”を重視する（30代）」、「まさきに頭に浮かぶのは“簡単”。仕事や子どもの世話など、平日は時間をかけて料理を作る時間がない（40代）」といったように、まずは『簡単』+『時短』が前提となり、その次に、「栄養バランス」や「家族の好みの味など」、夕食を作る際に具体的に何を重視しているかが表れていました。

次に、夕食を作る際の悩みについて調査をしました。

図表5) 夕食を作る際の悩みは？ [複数回答]

	(%)
献立を考えること	65.8%
レパートリーが少ない	44.1%
後片付けが面倒	40.8%
調理時間が少ない	19.2%
子どもや家族の好き嫌い	17.4%
味が決まらない	16.4%
食材を余らせてしまう	12.3%
悩みなし	7.5%
その他	4.0%

N=682名、「普段夕食を自炊する」と回答した女性

ソフトブレン・フィールド調べ

夕食を作る際の悩みを選択肢尋ねると、「献立を考えること（65.8%）」が最多となり、それに次ぐ「レパートリーが少ない（44.1%）」、「後片付けが面倒（40.8%）」が続きます。これらが夕食の3大悩みと言えます。

コメントからは、「主菜は魚や肉をメインに買い物中にイメージできているのですぐに決まる。副菜は事前に考えるのでなく、夕食を作る際に、冷蔵庫にある食材や常備しているものでパパッと作りたいが主菜に合う組み合わせを考えるのが大変（40代女性）」や、「メインは何となく決まるが、野菜を使った副菜がなかなか決まらない（40代）」などといった、副菜が決まらないといったことや、「後片付けが嫌い。魚料理でも洗うのが面倒な魚焼きグリルは極力使わず、フライパン調理できる鰯の照り焼きや、ホイル焼きが多いレパートリーが限られる（40代）」といった、（手間なく限られた時間で作ることができる）料理のレパートリーが少ないといったことが表れていました。

外食や総菜を買うことも簡単にできる時代ですが、アンケート結果から、仕事や子育てなどで忙しい中でも、働く主婦の方が限られた時間の中で、栄養バランスを考えた家族に喜ばれる手作りの料理を、食卓に届けたいという思いが伝わる結果となりました。

[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（働く主婦）						
調査方法	インターネットリサーチ						
調査地域	全国						
調査期間	2020/1/28~1/30						
回答者の属性	20代	30代	40代	50代	60代	70代	総計(N)
女性	11	107	290	230	50	3	691
%	1.6%	15.5%	42.0%	33.3%	7.2%	0.4%	平均年齢48歳

【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 石井（いしい）/山室（やまむろ）

TEL : 03-6328-3883 FAX : 03-6328-3631 MAIL: press@sbfield.co.jp

- 消費者目線を持つ30代～60代の主婦が中心。商品やサービスにおいて適切なフィールドマーケティングが可能。
- 地域に暮らす多様な人々と付き合い、地域独自の課題やニーズを理解している。
- 企業で働いた経験がありビジネスマナー・社会常識を有する。任された仕事をやり遂げる基本的な達成意欲を持つ。



登録キャスト数

取引実績業種

全国 **約9.2万人** ※2019年12月現在
92,555名(女性8：男性2)

138カテゴリー 350社以上 ※2019年12月現在

ラウンダー・店頭/店舗調査他、自分の生活圏の（Dgs,GMS,SM,CVS他）で全国のキャストが活動中

当社へのキャスト登録は、
Cast support system

ぷちっとな



<https://www.sbfield.co.jp/pc/>

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

ソフトブレイン・フィールド株式会社は、ソフトブレイン株式会社（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92,555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187,000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>

ソフトブレイン・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＝フィールド・クラウドソーシング」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。



Work Story Award 2019「働きがい・モチベーション・エンゲージメント」部門受賞

一般社団法人at Will Workが主催する「Work Story Award 2019（※）」において、当社が提供する「フィールド・クラウドソーシング」が評価され、「働きがい・モチベーション・エンゲージメント」のテーマ部門賞を受賞しました。

（※）働き方を選択できる社会づくりの実現を目指す一般社団法人at Will Workが主催するアワードで、働く"ストーリー"を集める5年間限定のアワードプログラムです。

<https://www.puchittona.jp/sbf/view/sustainable/award2019/index>