

電子チラシサービス「Shufoo!」、お弁当に関する意識調査

献立決めは冷蔵庫に“アルモンデ” 定番おかずは「卵焼き」も地味弁になりがち？

子どもの完食が嬉しい、親への感謝—— #はじめてのお弁当 エピソードも

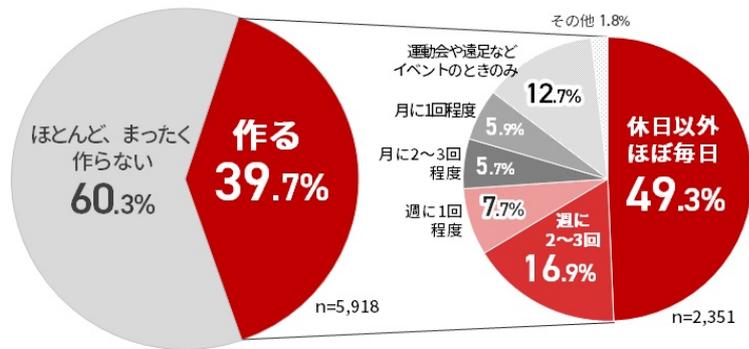
TOPPAN グループの株式会社 ONE COMPATH が運営する国内最大級の電子チラシサービス「Shufoo! (シュフー)」は、「Shufoo!」を利用する全国の男女 5,918 名を対象として、2024年2月26日から2月28日に「お弁当」に関する意識調査を実施しました。この春からお弁当作りをはじめるとは思います。お弁当の心配事は「傷まないか」と「マンネリ化」。献立決めは冷蔵庫にあるもので考える人が多く、若い世代ではアプリや Instagram を参考にする人もいました。

「お弁当に関する意識調査」

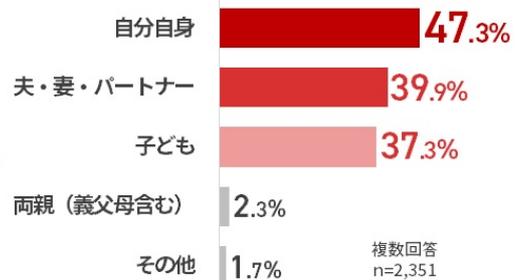
- お弁当作りをする人「1週間に1回以上」は7割超。調理時間は20分未満が6割
- 「傷まないか」「マンネリ化」が心配。重視するポイントは「短時間で作る」「栄養バランス」
- 献立決めは冷蔵庫に“アルモンデ”。若年層はレシピサイト・アプリ人気、インスタを参考にする人も
- お弁当の定番「卵焼き」「ウインナー」「唐揚げ」。美味しいけれど茶色い「地味弁」になりがち？
- お弁当に入れる冷凍食品「唐揚げ」「ハンバーグ」「コロッケ」 作るのにひと手間かかる惣菜が人気
- お弁当を定期的にするコツ、冷凍庫の活用と前日の準備

■ お弁当作りをする人「1週間に1回以上」は7割超。調理時間は20分未満が6割

Q. あなたは、お弁当作りをしていますか？
また、その頻度をおしえてください。



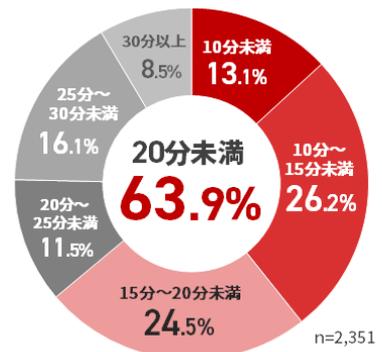
Q. 誰のお弁当を作っていますか？



お弁当作りをする人は全体の約4割（39.7%）でした。お弁当作りをする人に頻度を聞いたところ、「休日以外ほぼ毎日」と答えた人が約半数（49.3%）でした。「週に2~3回」（16.9%）、「週に1回」（7.7%）を合わせると、週1回以上お弁当を作っている人は7割（73.9%）でした。なお、「運動会や遠足などイベントのときのみ」と回答する人も約1割（12.7%）いました。また、誰のお弁当を作っているか聞いたところ約半数（47.3%）が「自分自身」と答えています。「夫・妻・パートナー」（39.9%）、「子ども」（37.3%）が続いています。

さらにお弁当作りにどれくらい時間をかけているか聞いたところ、「10分~15分未満」が最多で26.2%、次いで「15分~20分未満」が24.5%でした。6割以上の方が20分未満でお弁当を準備していることがわかります。

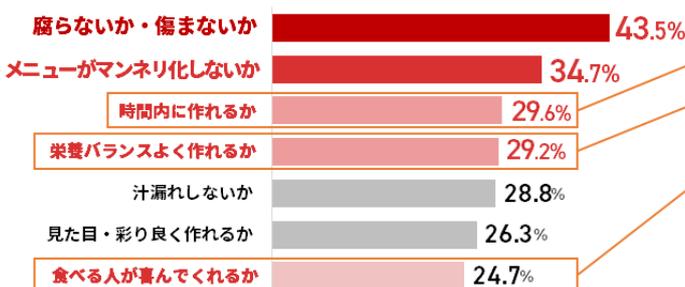
Q. お弁当作りにどれくらいの時間をかけていますか？



■「傷まないか」「マンネリ化」が心配。重視するポイントは「短時間で作る」「栄養バランス」

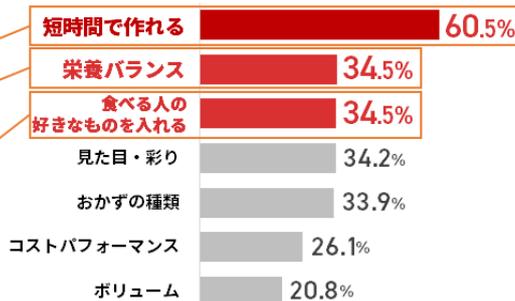
Q.お弁当作りで心配なことは何ですか？

(複数回答 n=2,351)



Q.お弁当作りで重視するポイントは何ですか？

(複数回答 n=2,351)

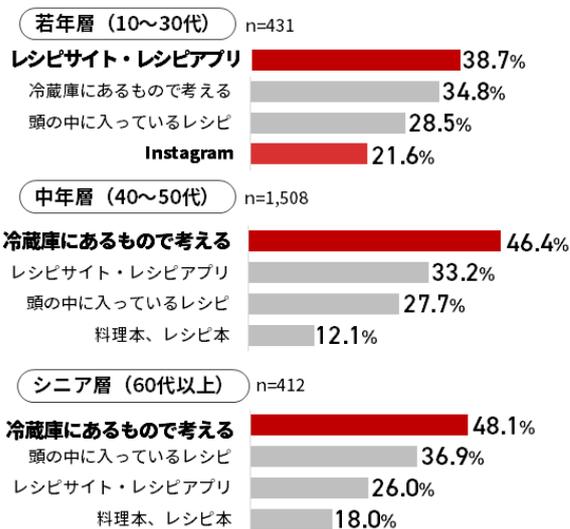
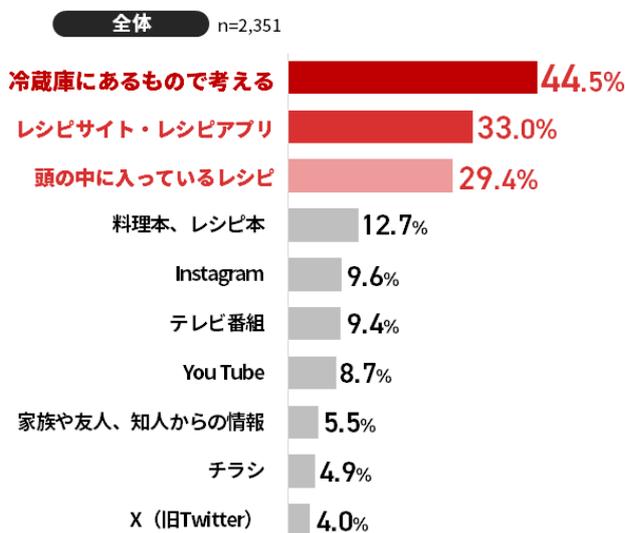


お弁当作りにおける心配事を聞いてみました。トップは「腐らないか・傷まないか」(43.5%)でした。これから暖くなる季節は食中毒が心配です。特に冷蔵庫がない学校などでは、保冷剤を入れるなどの対策が必要です。2位は「メニューがマンネリ化しないか」(34.7%)。毎日お弁当を作っていると、同じメニューのローテーションになってしまうところも心配事の1つようです。

お弁当作りで重視するポイントも聞いてみました。トップは「短時間で作れる」(60.5%)でした。心配事の3位にも「時間内に作れるか」(29.6%)が入っています。前々問の通り、20分未満で準備する人が大半という結果からも、お弁当は時間との勝負ということがわかります。また、重視するポイントの2位は「栄養バランス」(34.5%)でした。栄養バランスが良いお弁当を作るのはなかなか難しいもの。こちらから心配事の4位「栄養バランスよく作れるか」(29.2%)としてランクインしています。同率2位「食べる人の好きなものを入れる」(34.5%)も「食べる人が喜んでくれるか」(心配事7位 24.7%)という心配の現れといえます。

■献立決めは冷蔵庫に“アルモンデ”。若年層はレシピサイト・アプリ人気、インスタを参考にする人も

Q.お弁当の献立をどのようにして決めることが多いですか？参考にするものを選んでください (複数回答)



お弁当の献立決めの際に参考にするものを聞いたところ、全体のトップは「冷蔵庫にあるもので考える」(44.5%)でした。冷蔵庫にあるものだけで作る「アルモンデ弁当」はSNSでも話題になっています。年代別に見ると、40代以上(中年層、シニア層)のベテラン層ではそれぞれトップです。

2位は「レシピサイト・レシピアプリ」(33.0%)でした。お弁当向けのおかずだけ検索できることもあり、料理



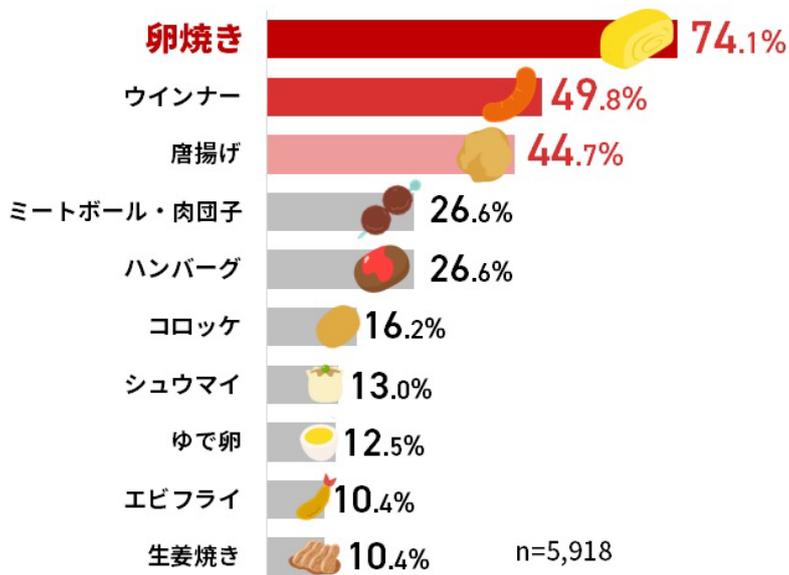
広報担当が「アルモンデ弁当」を作ってみました
冷蔵庫にある卵・ウィンナー・ベーコン+ 前日のきんぴらごぼう

初心者も多い若年層のトップとなっています。また、若い世代の5人に1人(21.6%)が「Instagram」と答えており、「オベンタグラマー」と呼ばれる自作のお弁当を投稿するインスタグラマーを参考している人も多いようです。

■お弁当の定番「卵焼き」「ウインナー」「唐揚げ」。美味しいけれど茶色い「地味弁」になりがち？

Q.お弁当の定番のおかずといえば何ですか？

(複数回答)



お弁当の定番のおかずを聞いてみました。トップは「卵焼き」で、74.1%と断トツトップでした。お弁当の王道かつ、黄色の彩りを与えてくれる数少ないおかずの1つです。ちなみに、茹でるよりも焼くほうが時短になるからか、同じ卵料理の「ゆで卵」(12.5%)とは開きが見られました。2位「ウインナー」(49.8%)、3位「唐揚げ」(44.7%)、4位「ミートボール・肉団子」「ハンバーグ」(ともに26.6%)と、肉系や揚げ物が上位にランクインしています。人気のおかずばかり入ってしまうと、美味しいけれど茶色い「地味弁」になってしまうのも悩みの1つかもしれません。

■お弁当に入れる冷凍食品「唐揚げ」「ハンバーグ」「コロッケ」 作るのにひと手間かかる惣菜が人気

Q.お弁当用に入れる「冷凍食品」は何ですか？

(複数回答・n=5,918)

順位	冷凍食品	%
1	鶏の唐揚げ、竜田揚げ	38.2
2	ハンバーグ	34.2
3	コロッケ	29.4
4	ミートボール	26.1
5	シューマイ	26.0
6	カップ入り惣菜	22.1
7	カツ	22.0
8	魚フライ	21.3
9	春巻き	19.5
10	ブロッコリー	17.3

※餃子：20位 (6.1%)

参考

Q.どのような冷凍食品を購入しますか？

(複数回答・n=7320)

順位	冷凍食品	%
1	餃子	53.9
2	鶏の唐揚げ、竜田揚げ	42.8
3	チャーハン	42.3
4	スパゲッティ、パスタ	39.6
5	うどん	39.3
6	シーフードミックス	37.3
7	枝豆	33.7
8	コロッケ	31.1
9	シューマイ	30.5
10	ブロッコリー	30.2

2022年3月23日
「Shufoo!」、冷凍食品に関する意識調査より

忙しい朝、お弁当作りの味方になってくれるのは「冷凍食品」です。そこで、お弁当に入れる冷凍食品を聞いてみました。1位は「鶏の唐揚げ/竜田揚げ」(38.2%)でした。前項の定番おかずの3位にもランクインしています。2位は「ハンバーグ」(34.2%)、3位は「コロッケ」(29.4%)でした。お弁当に便利な小さなサイズのものも売られています。いずれも手作りするにはひと手間かかる惣菜が人気です。なお、2022年にShufoo!が調査した「冷凍食品に関する意識調査」では餃子がトップでした。夕食の一品として利用するシーンが多い一方で、お弁当に入れるおかずとしては、にんにくやニラなどの匂いが気になることと、レンジ調理ではなくフライパンで焼かないといけないためか、20位にとどまっています。

■お弁当を定期的に作るコツ、冷凍庫の活用と前日の準備

まもなく新生活シーズン。この春からお弁当をはじめて作るという人も多いと思います。そこで、お弁当を定期的に作るコツを聞いてみました。

トップは「冷凍食品を活用する」で半数以上（51.8%）の人が挙げています。また4位には「お弁当用のおかずを冷凍でストック」（32.1%）がランクイン。冷凍を使いこなすことがお弁当作り攻略のテクニックの1つようです。

2位は「前日の残り物を活用／前日の夕飯を多めに作る」（41.3%）でした。お弁当に入れることを見越した夕飯メニューで、3位の「前日に用意しておく」（32.2%）ことも楽になります。

Q.お弁当を定期的に作るコツを教えてください

(複数回答 n=2,351)

順位	項目	%
1	冷凍食品を活用する	51.8
2	前日の残り物を活用／前日の夕飯を多めに作る	41.3
3	前日に用意しておく	32.2
4	お弁当用のおかずを冷凍でストック	32.1
5	使いやすいお弁当箱を使う	23.5
6	食べ切れる量を入れる	22.0
7	彩りを考える	21.0
8	彩りは考えない（茶色いおかずだけなど）	7.3
9	おにぎりだけ（弁当箱におかずをつめない）	6.2
10	曜日別にメニューや素材を決めておく	4.1
11	その他	1.9

■「#はじめてのお弁当」エピソード

作ってもらったり、自分で作ったり…。「はじめてのお弁当」にまつわるエピソードをフリーアンサーで聞きました。

<嬉しい！美味しい！>

- ・子供に初めて作ったとき、完食してくれて嬉しかった。(20代・女性)
- ・子どもの頃、運動会で母が作ってくれた卵焼きが甘くて美味しかった。(30代・男性)
- ・幼稚園で初めてお弁当を持たせた。好きなものしか入れないお弁当にしたが、完食してドヤ顔で帰ってきた時かわいかったな。(50代・女性)

<残念・・・>

- ・玉子焼きを焦がしてしまって、苦かったこと。(20代・女性)
- ・初めて子どもにキャラ弁を作った時、恥ずかしいからヤメて！と言われた笑(30代・女性)
- ・初めて作った時は汁気の多い物を入れてしまいびちゃびちゃになってしまった(40代・男性)
- ・張り切って作りすぎ、しかも出勤時間に間に合わなかった。(50代・女性)

<ありがとう>

- ・社会人になって自分のためにお弁当を作った時、学生時代に毎日お母さんが作ってくれていたありがたさを感じた。(30代・女性)
- ・自分で初めて作った時は、タッパにご飯、豚肉を焼いてご飯の上においておしまい。毎日、色とりどりにおかずを作ってくれた母に感謝。(30代・男性)

<チャレンジ！>

- ・社会人になり、いつか結婚した時に料理が少しでもできるようになっているといいなとまず始めたのが自分用のお弁当作りでした。(30代・女性)
- ・妻に作った。お弁当自体初めてだったけど、オムライスに挑戦して、ケチャップでメッセージを書いた。喜んでくれたが、ちょっと少なかったらしい。(30代・男性)
- ・初めてのキャラ弁作れないからラップで絵を書き持たせた。(50代・男性)

■Shufoo!「#はじめてのお弁当」プロジェクト

この春、「はじめてのお弁当」を作る人も多いのではないのでしょうか。お子様にする小さなキャラ弁、一人暮らしの不慣れなお弁当、健康を気に掛けたヘルシー弁当。誰にとっても「はじめて」は緊張と特別が入り混じるお祭りのような瞬間。頑張るその「はじめて」を Shufoo!は見守りたいと思っています。そこで、Shufoo!は「#はじめてのお弁当」プロジェクトを開始、はじめてのお弁当作りに役立つ情報を発信していきます。



URL : <https://s.shufoo.net/contents/recommend/cp/obento/index.html>

【調査概要】

「Shufoo!」利用者調査

調査エリア：全国

調査対象者：「シュフーポイント」会員（全年齢層の男女）

サンプル数：合計有効回答サンプル数 5,918名

調査期間：2024年2月26日～2月28日

調査方法：インターネットリサーチ（自社調査）

* 本ニュースリリースに含まれる調査結果をご掲載頂く際は、以下のクレジットを必ず明記してください。

クレジット：「株式会社 ONE COMPATH 『Shufoo!』 調べ」

* 小数点第二位以下は四捨五入しているため、比率の合計が100%にならない場合があります。

■「Shufoo!」について

月間1,600万人（2024年1月現在、提供ASP上のアクセス含む）が利用し、全国12万店以上が参加する国内最大級の電子チラシサービスです。日本全国のスーパーやホームセンター、家電店、ドラッグストア等のチラシを無料でチェックできるほか、お店のおすすめ商品、タイムセール、バーゲン情報、クーポンや割引デーの情報、レシピ検索など、毎日のお買物を便利でお得にする情報が満載です。スマートフォンアプリのほか、PCやタブレットなど様々な端末で利用できます。2001年8月よりTOPPAN株式会社が運営を開始し、2019年4月1日よりTOPPANグループの株式会社 ONE COMPATH が運営しています。

URL <https://www.shufoo.net>

■株式会社 ONE COMPATH について

所在地：東京都港区芝浦 3-19-26 トップラン芝浦ビル

設立：1997年1月20日

資本金：500百万円

代表者：代表取締役社長 CEO 早川 礼

従業員：147名（2023年4月時点/出向者を含む）

URL：<https://onecompath.com>

主なサービス：地図検索サービス「Mapion」、電子チラシサービス「Shufoo!」、ウォーキングアプリ「aruku&（あるくと）」、家事代行事業者の比較サービス「カジドレ」、自転車ポイ活アプリ「U-ROUTE」、店舗情報プラットフォーム「LocalONE（ローカルワン）」

* 本ニュースリリースに記載された商品・サービス名は各社の商標または登録商標です。

* ニュースリリースに記載された内容は発表日現在のものです。その後予告なしに変更されることがあります。

■お問い合わせ先■

株式会社 ONE COMPATH 東京都港区芝浦 3-19-26
広報（千野、小西） press@onecompath.com