

## 増税後に増える手作りべんとうは「夫や自分向け」!?

**週5回以上おべんとうを作る理由は節約のため。**

**「冷食利用率」や今どき「おべんとう向き野菜」も発表！**

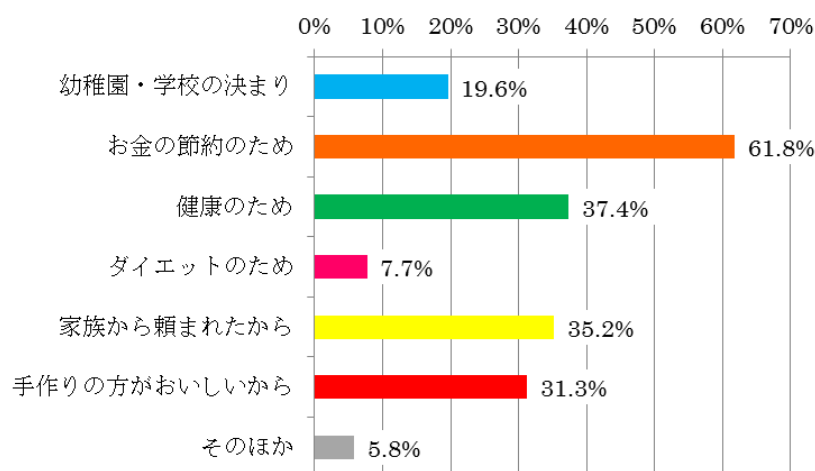
「オレンジページ net (<http://www.orangepage.net/>)」では、おべんとう作りに関するアンケートを実施いたしました。回答者の半数以上が週5回以上おべんとうを作っており、消費増税以降さらに増えると予想される「手作りべんとう派」の本音が見えてきます。

週5回以上おべんとうを作る人に、手作りする理由を聞くと「お金の節約のため(61.8%)」という回答がダントツ。さらに見ていくと、夫や自分用の「大人向けべんとう」に節約傾向が強いことが浮き彫りに。また、冷凍食品やパウチ入りミートボール等の利用率は77.9%と高く、メニュー選びの決め手は「簡単に作れるメニュー」がトップ。毎日のことだけに簡便さが求められています。

【ダイジェスト】

**増税後に増えるのは「大人向けべんとう」!?** 「おべんとうで節約派」は夫と自分のために作る「ありもの」で作れて簡単がいちばん！ 「彩り・栄養バランス」「メニュー決め」は根強い悩み  
**白飯べんとうは減少傾向!?** よく使う「冷食・市販品」「野菜」「ごはん」で見えてくる今どき事情。

Q. おべんとうを作る理由を教えてください（複数回答）

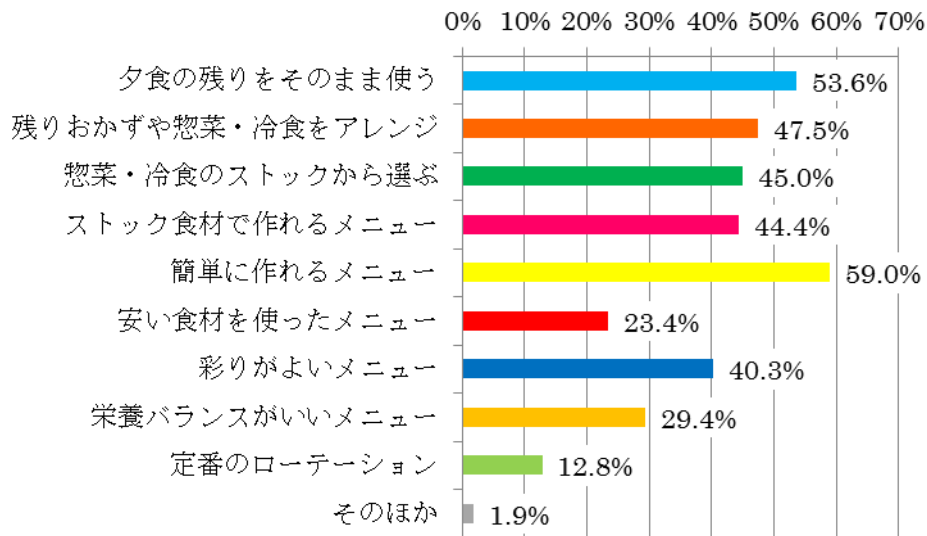


**増税後に増えるのは「大人向けべんとう」!?** 「おべんとうで節約派」は夫と自分のために作る

おべんとうを作る理由を聞いて見ると「お金の節約のため」が61.8%で飛び抜けており、

「健康のため (37.4%)」「家族に頼まれたから (35.2%)」「手作りの方がおいしいから (31.3%)」とつづきます。おべんとうを作る相手は「夫・彼・パートナー」61.4%、「子ども (昼食)」44.4%、「自分」39%というラインナップですが、「お金の節約のため」と答えた人に限定すると、子どもと自分が逆転。「夫・彼・パートナー」66.8%、「自分」48.3%、「子ども (昼食)」36.6%となります。消費増税後、手作りべんとう派が増えるなら、子ども向けよりも大人向けのおべんとうが増えるかもしれません。

## Q. おべんとうのメニューやおかずをどんな風に決めていますか？ (複数回答)

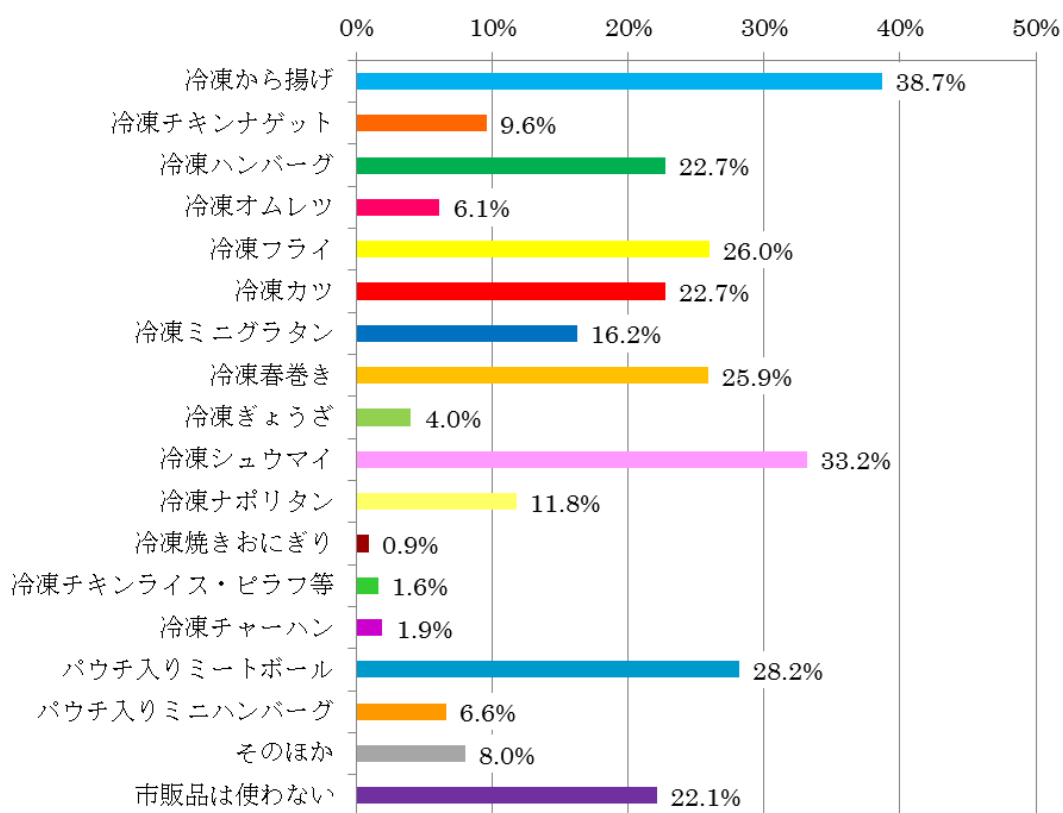


### 「ありもの」で作れて簡単がいちばん！「彩り・栄養バランス」「メニュー決め」は根強い悩み

おべんとう作りのお悩みは？と聞くと「彩りや栄養バランス (62.4%)」、「メニューを何にするか？ (60.7%)」、「マンネリにならないメニュー探し (57.3%)」、「すき間を埋める副菜選び (50.5%)」という回答が目立ち、ほぼ毎日のことだけにメニュー選びに悩み、彩りや栄養バランスにも配慮している様子がうかがえます。

では、どうやってメニューを決めているのでしょうか？ 回答の1位は「簡単に作れるメニュー (59%)」、2位「夕食の残りをそのまま使う (53.6%)」、3位「残りおかずや惣菜・冷食をアレンジ (47.5%)」となり、簡便さがメニューの決め手になっていることが明確に。さらに「惣菜・冷食のストックから選ぶ (45%)」、「ストック食材で作れるメニュー (44.4%)」がつづき、夕食の残りやストックしている冷凍食品、食材などの「ありもの」をうまく活用していることもわかります。

Q. おべんとうのおかずでよく利用する市販品を教えてください（複数回答）



**白飯べんとうは減少傾向!? よく使う「冷食・市販品」「野菜」「ごはん」で見えてくる今どき事情。**

おべんとうのおかずでよく利用する市販品は？という質問には、「冷凍から揚げ（38.7%）」「冷凍シュウマイ（33.2%）」「パウチ入りミートボール（28.2%）」などが挙がりました。「市販品は使わない（22.1%）」を除くと、全体の77.9%が冷凍食品を中心とした市販品を利用しています。

よく使う野菜は、「ブロッコリー（71.3%）」「プチトマト（61.5%）」「ほうれん草（56.1%）」がベスト3。彩りを添えやすく栄養価が高い野菜が、いわゆる常備菜のじゃがいも・玉ねぎ・にんじん以上に支持されています。

おべんとうに入れるごはんについては、「白飯のまま（58.2%）」を抜いて、1位は「ふりかけをかける（59.5%）」。「梅干し（34.7%）」「おにぎり（30.7%）」の定番がつづくものの、「ごま（24.9%）」「炊き込みご飯・チャーハン・ピラフ等の味付きごはん（22.5%）」「鮭フレーク（21.4%）」なども目立ち、この傾向はおべんとうを作る頻度が少なくなるほど高まります。

消費増税や新生活シーズンで「手作りべんとう」はさらに注目が集まり、簡単なべんとう向きレシピ需要も高まると思われます。

※アンケート詳細は次ページ以降に。

おべんとう作りを毎日がんばる人を強力サポート！

オレンジページ net では、楽ワザ満載の簡単べんとうレシピを大特集



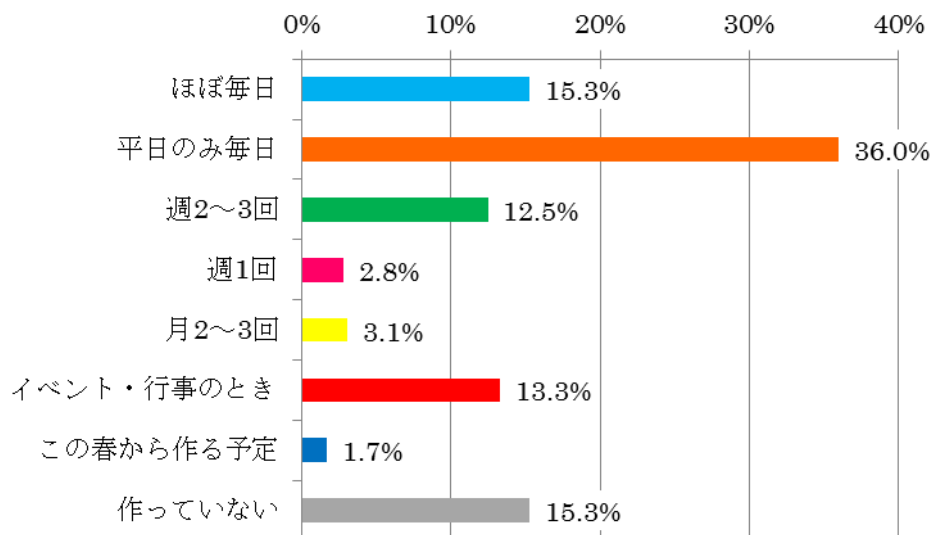
<http://www.orangepage.net/features/18/>

オレンジページ net では「新生活もこれで安心♪技あり楽べんとう」を特集中。冷凍ストック技・レンチン技・デコ技で、簡単に作れるラクチンべんとうレシピをご紹介します。

### アンケート結果詳細

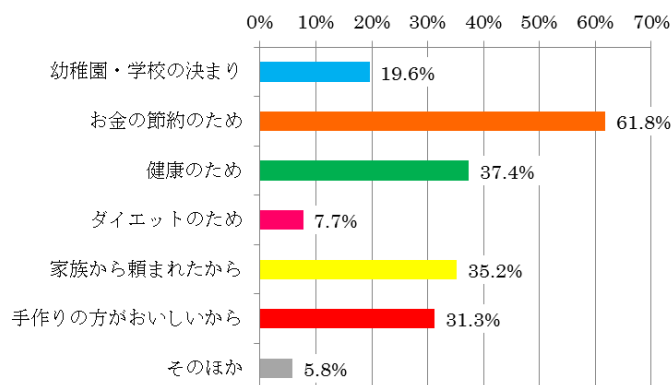
- 調査対象：オレンジページ net モニター会員・女性（有効回答数）1505 人
- 調査方法：インターネット調査 ● 調査期間：2014 年 3 月 10 日～3 月 16 日

#### Q. おべんとうを作る頻度は？

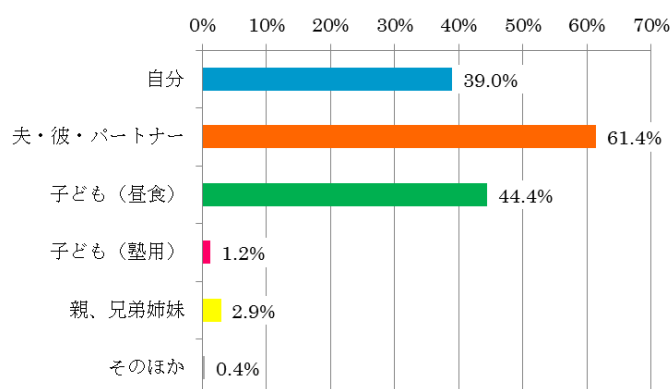


※次頁以降は「おべんとうを作る頻度は？」という問いに「ほぼ毎日」「平日のみ毎日」と答えた回答者のみを抽出しています（有効回答数 772 件）。

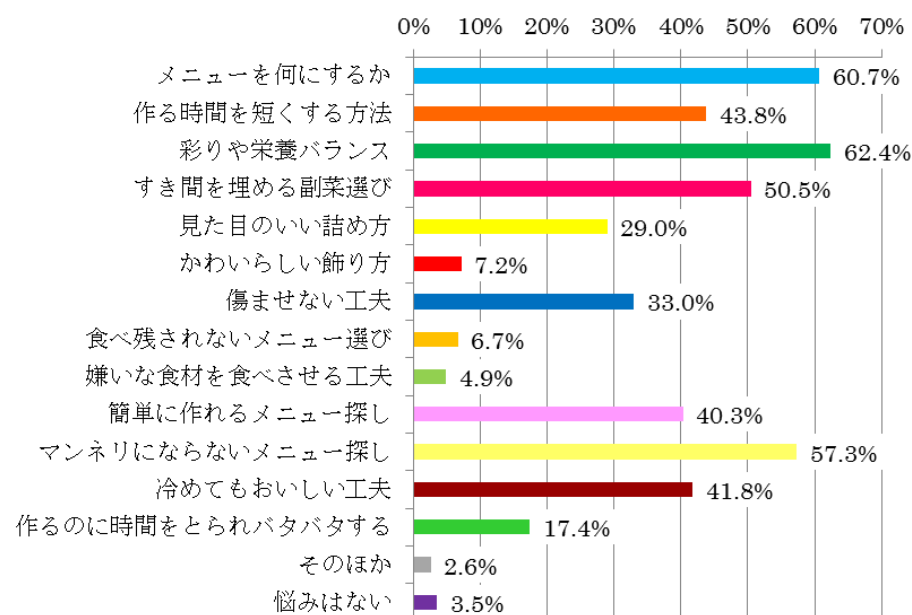
Q. おべんとうを作る理由を教えてください（複数回答）



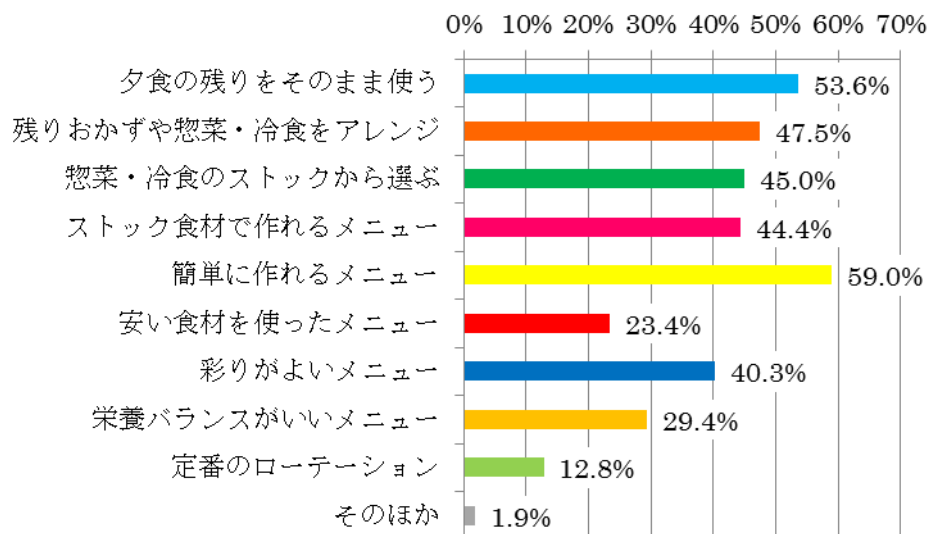
Q. 月1回以上おべんとうを作る相手は？（複数回答可）



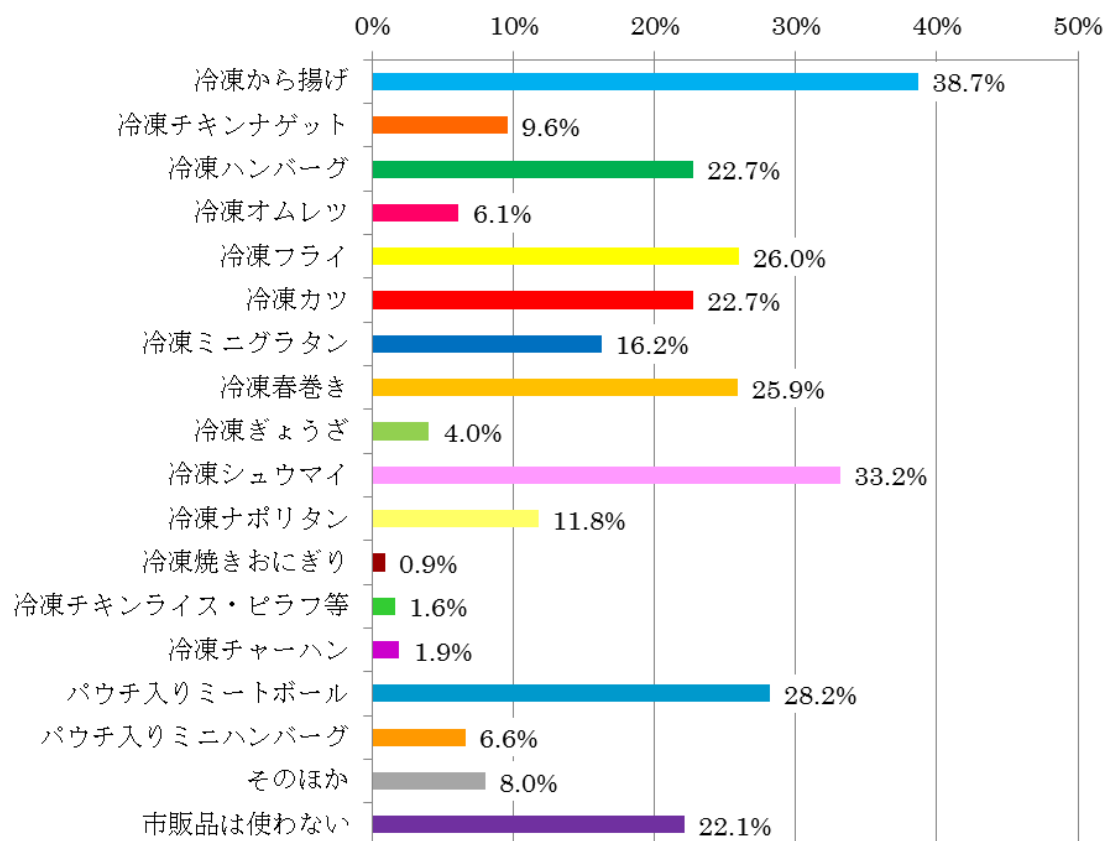
Q. おべんとう作りの悩みを教えてください（複数回答可）



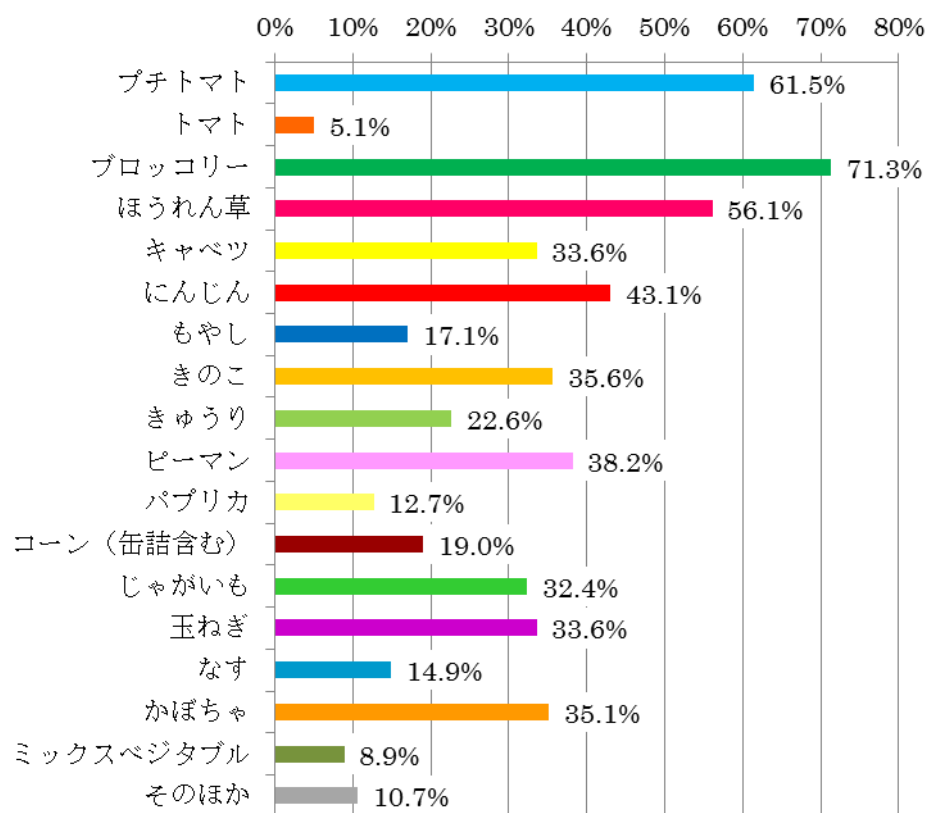
Q. おべんとうのメニューやおかずをどんな風に決めていますか？（複数回答）



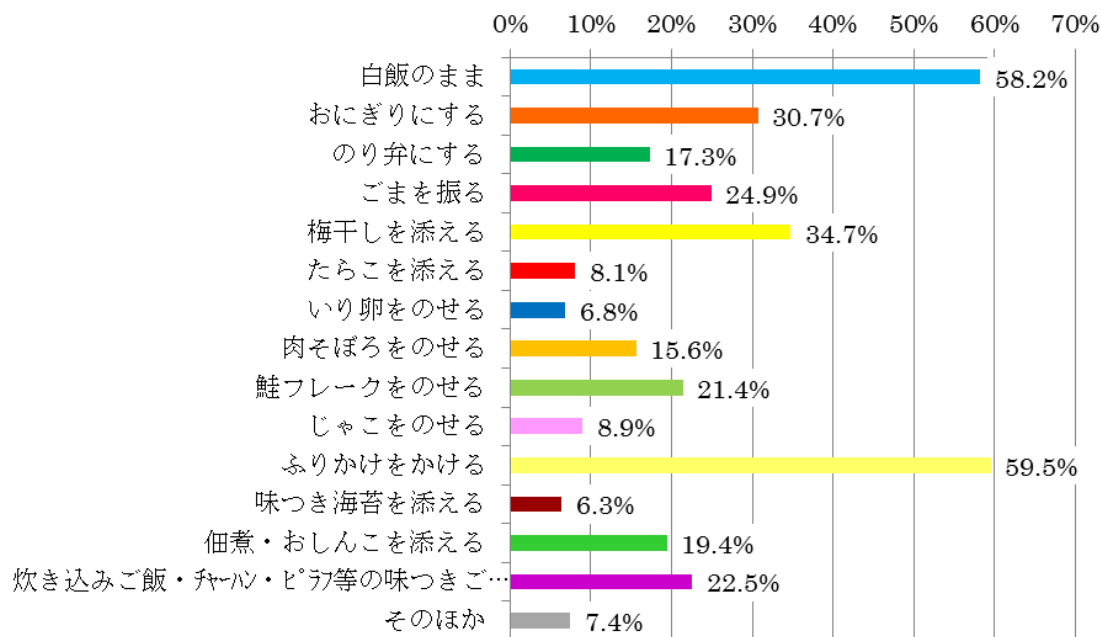
Q. おべんとうのおかずでよく利用する市販品を教えてください（複数回答）



Q. おべんとうでよく利用する野菜は？（複数回答）



Q. おべんとうにはどのようなごはんを入れることが多い？（複数回答）



『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、今年創刊 29 周年を迎える生活情報誌。30 代～40 代の主婦を中心に幅広い読者層を抱えています。発行部数=345,938 部（2013 年印刷証明書付発行部数）。

### **この資料に関するお問い合わせ・取材お申し込み**

株式会社オレンジページ

メディア事業部 暮らし予報担当

[kurashi@orangepage.co.jp](mailto:kurashi@orangepage.co.jp) Tel. 03-3436-8416

<http://www.orangepage.jp/service/monitor/>

※仕様およびデザインは改良のため予告なく変更することがあります。