

## 食事作りで重視するのは、味 85.4%、健康 67.5%、手間 49.1%

## 健康のために控えめにする3大食べ物は、揚げ物・ラーメン・ハンバーガー

## 控えたいのは脂質・油分。でも、健康的なオイルには好意的

今回の「オレンジページ暮らし予報」は、毎日のごはんづくりで重要視していることなどを調査。日本の主婦たちがご飯を作るときに心掛けていること、健康のために積極的にしていること、控えているもの、食べたいのにながまんしているものなどの実態が数字で浮かび上がってきました。ここからうかがえるのは健康への“意識の高まり”と“知識の深まり”。さらには効率と経済の両面をも視野に入れて毎日キッチンに立つおうちごはんの作り手の姿です。

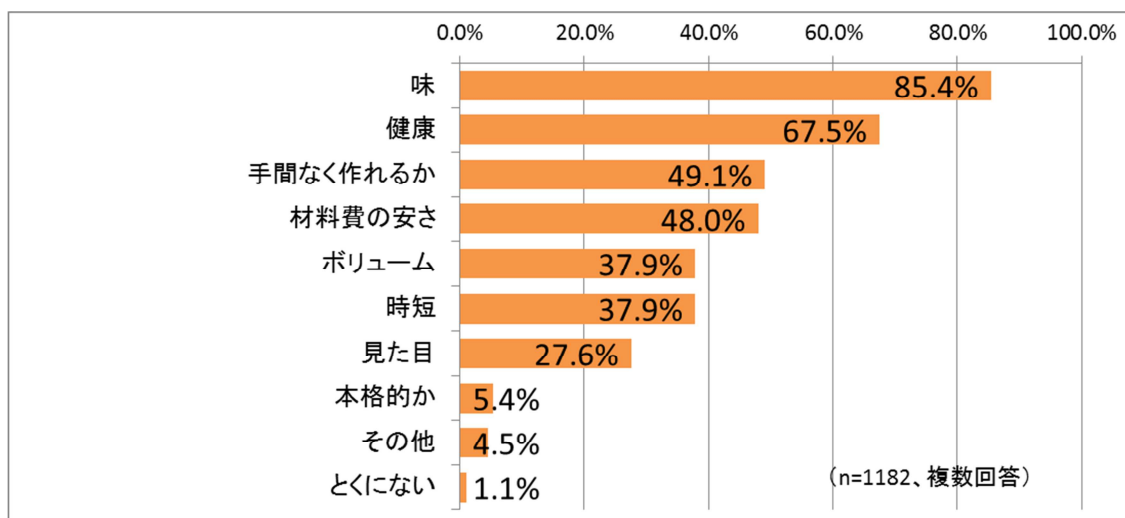
### 【ダイジェスト】

「おいしさ」と「健康」を重視しつつ、「簡単」「コスパ」「時短」であることが基本

健康のために控えめにするのは、揚げ物 37.2%、ラーメン 24.4%、ハンバーガー 23.4%

控えたいのは脂質・油分。でも、健康的なオイルには好意的

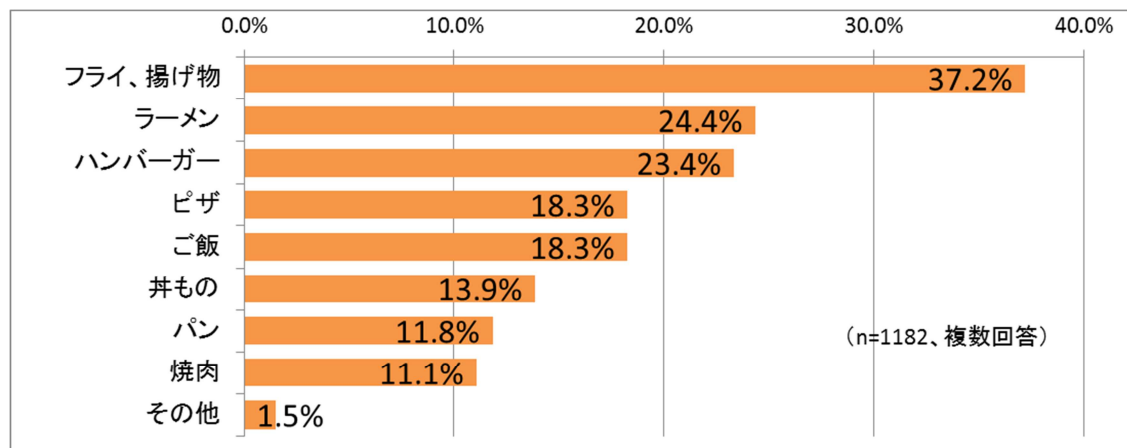
### Q 家で食事を作る際、重視している項目をお選びください



## 「おいしさ」と「健康」を重視しつつ、「簡単」「コスバ」「時短」であることが基本

食事作りで重視しているのは「味」85.4%、「健康」67.5%が2トップ。「健康」はすでにブームとしてではなく「あたりまえのこと」として定着し、主婦は、味はもちろんのこと、家族の健康にも気づかって、日々「うちのごはん」を作る時代になっています。さらに、2トップの次に続く重視点「簡単」「安さ」「ボリューム」「時短」というポイントからは、「おいしさ」と「健康」を両立させて毎日のごはんづくりを継続させるにはどんな条件を満たさねばならないかがわかります。また、「家で食事を作る際、気づかっていることは？」という質問には、「野菜をたっぷり加える」75.9%、「栄養バランスを考えて作る」70.1%、次いで「材料費を安く抑える」43.3%、「簡単調理・時短調理」42.8%と続きます。ここでも、理想としての「野菜たっぷり・栄養バランス」が上位に来てはいるものの、「費用」「簡単・時短」は、欠かすことのできない主婦の本音であることが、見え隠れします。

### Q 本当は食べたいけれど、健康を気づかって控えている「食事メニュー」があればお答えください



### 健康のために控えめにするのは、揚げ物 37.2%、ラーメン 24.4%、ハンバーガー23.4%

健康を気づかって控えている3大メニューは「揚げ物」「ラーメン」「ハンバーガー」。大多数の人たちが好きなメニューだからこそ、解決策となる商品も続々と登場しています。特に1位の「揚げ物」2位の「ラーメン」では「ノンフライ」がキーワード。

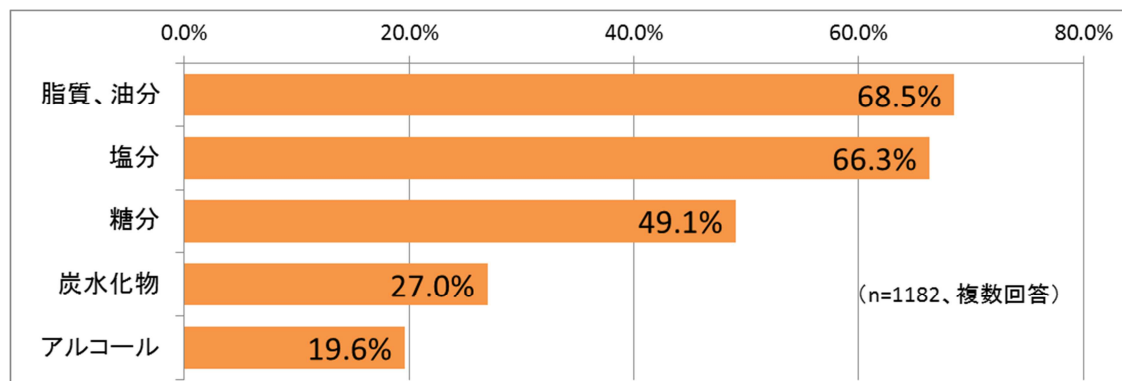
「オレンジページくらし予報」の「調理家電」調査でも「揚げ物を食べたいけど、控えたい」という欲求に応えてくれそう」と、次々に発売される「ノンフライ調理家電」への期待が寄せられており、「次に購入したい調理家電」の第1位に挙げられました。

また、ラーメンは「休日のお昼など、簡単に済ませたい食事として、よく作るメニュー」の一つに挙げられ、一番利用するのは「インスタントラーメン（袋めん）」と76.1%が回答。誰と「インスタントラーメン」を食べるかとなると「家族みんなで」が一番多く42.1%でした。食べる際に工夫している事では「野菜を加えて調理」という声が圧倒的。家族の健康を食の部分で預かる主婦目線で見ると、「野菜たっぷり・栄養バランス」と「費用」「簡単・時短」を満たすインスタントラーメンが休日ランチの定番に座るのはうなずける結果です。そのインスタントラーメンは今「ノンフライ」麺の商品が人気。最近では、食事作りの重視ポイント「味・健康」に応える「スープや麺のおいしさ」を追求した商品も発売されています。この秋発売されたサンヨー食品株式会社（東京都・港区）の「サッ

ポロー番 グリーンプレミアム 0 (ゼロ)」は、ノンフライ麺、というだけではなく、“ノンオイルスープ”であることが大きな特徴。だしの旨みを追求したスープで、脂質を最大限抑えた“ヘルシーさとおいしさの両立”を感じさせる新しいインスタントラーメンと言えます。

>><http://www.sanyofoods.co.jp/>

### Q 健康のために控えたいと思っているものは何ですか？



### 控えたいのは脂質・油分。でも、健康的なオイルには好意的

健康のために控えたいもの第一位は「脂質・油分」で68.5%。食卓の「ノンオイル傾向」はここにもみて取れます。しかし、最近家庭で流行っている食材についての質問の自由回答では「あまに・えごま・ココナッツ・オリーブ」などのオイルを挙げる人が多く見られました。脂質・油分を気にしながらも抗酸化作用などの健康効果が高いとされるオイルは、多少値段が高くても積極的に取り入れていることがうかがえます。

からだによいからといって「味」を犠牲にすることもなく、その両立を目指している。「健康に良い」市販の食品を上手に活用して、「時間」「お金」「手間」をコントロールしている—今回の調査では、絶妙なバランスを取りながら、家族の健康のために日々の食事作りを続けている主婦の姿が浮かびあがりました。

#### アンケート概要

●調査対象: オレンジページくらし予報モニター会員・同居の配偶者と子どもがいる家庭

(有効回答数 8月=1182件、10月=898件)

●調査方法: インターネット調査 ●調査期間: 2015年8月19日～8月24日、10月13日～10月18日

●「オレンジページくらし予報」について

オレンジページくらし予報とは、オレンジページ社のモニターのなかでもアクティブな会員1万人の声を集めたリサーチ・コミュニティです。当社のモニターには、〈一般女性よりも「食意識」「生活全般に対する意識」が高い〉という特徴があります。くらし予報では、20代後半から50代の生活者が感じていることを引き出します。食意識を軸に対象者を6つのタイプに分類し、調査、比較検討することも可能です。WEB上でのアンケート調

査、キッチンスタジオ「オレンジページサロン」を利用した座談会など、ご相談に応じて展開いたします。

●『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 30 周年を迎えた生活情報誌。30 代～40 代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。発行部数＝348,980 部(2014 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**

株式会社オレンジページ

コトデザイン部 暮らし予報担当

[kurashi@orangepage.co.jp](mailto:kurashi@orangepage.co.jp) Tel. 03-3436-8418

<http://www.kurashi.orangepage.jp/>

**取材お申し込み**

株式会社オレンジページ 広報室 遠藤

[press@orangepage.co.jp](mailto:press@orangepage.co.jp) Tel. 03-3436-8421