

～コロナ3年目の料理ストレス調査～

8割が「家庭での料理がストレス」と回答 長期化するおうち時間で“スマート調味料”に期待の声



株式会社 Mizkan（本社：愛知県半田市、代表取締役社長兼 CEO：吉永 智征、以下ミツカン）は、長期化する“おうち時間”による料理負荷状況、調理過程の変化、調味料のトレンドを把握するため、『コロナ3年目の料理ストレス調査』を実施しました。本調査では、日々家庭で料理をする方々の意識や直面する課題から、調味料への新しいニーズを発見することができました。

本調査にあたり、複数の調味料があらかじめ合わせてあり、“それ一本”で料理が完成する調味料を『スマート調味料』と定義しています。

今回の調査では以下のことが明らかになりました。

【調査結果】

■長期化するおうち時間の中で「料理がストレス」と感じている人は80%以上

家庭での“料理疲れ”は継続傾向。おうち時間の長期化により料理時間・頻度が増えた人のうち、85.5%が「料理がストレス」と回答。

■ストレスを感じていない人の約67%が過半分の料理に“スマート調味料”を使用

長期化するおうち時間のなかでも料理にストレスを感じていない人は、スマート調味料を多用する傾向。25.8%がほぼ毎日、27.6%が2-3日に1回、13.5%が4-5日に1回はスマート調味料を使用していると回答した。

■料理にストレスを感じている人ほど「少ない種類の調味料で料理をしたい」

「料理がストレス」と回答した人の中で、97.2%が「少ない種類の調味料で調理・料理をしたい」と回答。中でも、「いつもストレスを感じている」人の98.6%が「少ない種類の調味料で調理・料理をしたい」と回答した。

■最もストレスが少ない家庭料理は「味付けがカンタン」「失敗しない」料理が上位。

ストレスが少ない家庭料理は「味付けがカンタンだから」がトップとなり、「料理ストレス」を減らすには、味付けの手間を減らすことが重要視されることが明らかになった。

■長期化するおうち時間の中で「料理がストレス」と感じている人は80%以上

コロナ3年目も家庭での“料理疲れ”は継続傾向。おうち時間の長期化により料理時間・頻度が増えた人は、85.5%が「料理がストレス」と回答。男女比で比較すると、いずれも料理機会が多いと思われる女性の方がストレス度は高く、40代女性は91.6%と最も高い数字になった。



■ストレスを感じていない人の約67%が週半分の料理に“スマート調味料”を使用

長期化するおうち時間のなかでも料理にストレスを感じていない人は、スマート調味料を多用する傾向。25.8%がほぼ毎日、27.6%が2-3日に1回、13.5%が4-5日に1回はスマート調味料を使用していると回答した。“スマート調味料”の存在が、長期化傾向にあるおうち時間での料理ストレス軽減に期待できるといえる。



スマート調味料に寄せられた声

- ・調味料も種類や分量など、忙しいと時間もなくて適当になってしまう事が多く、毎回味が違う、美味しくないといった事があるが、スマート調味料だとほとんどおなじ味になったり、調味料を測る手間がなく、とにかく時短になる。(50代女性)
- ・それぞれの調味料を混ぜる割合を考えて、軽量スプーンやカップでそれぞれ計らなくても良いので、スマート調味料は時間的に効率よく調理を進めることが出来ると思う。また、スマート調味料を適量入れるだけで、美味しい味付けができるというのも魅力的である。(50代女性)
- ・さまざまな調味料を自分で混ぜる必要がなく、楽である。また、味付けの失敗もしにくいのが魅力的だと感じる。
- ・仕事終わってから、料理する時間があまりない時でも失敗することなく、いつも同じ味で作ることができて便利だと思う。(20代男性)

■料理にストレスを感じている人ほど「少ない種類の調味料で料理をしたい」

「料理がストレス」と回答した人の中で、97.2%が「少ない種類の調味料で調理・料理をしたい」と回答した。中でも、「いつもストレスを感じている」人の98.6%が「少ない種類の調味料で調理・料理をしたい」と回答し、“調味料の省略化”にニーズが高まっていることが確認できた。



料理にストレスを感じている人ほど、
少ない種類の調味料で済ませたい。

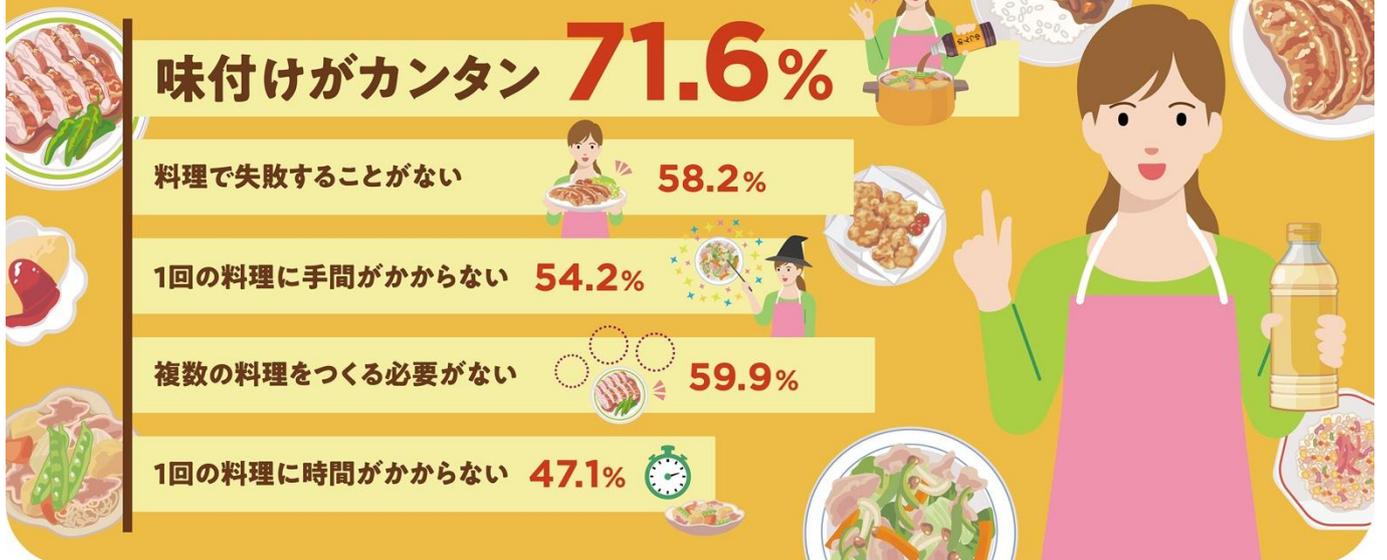


■最もストレスが少ない家庭料理は「味付けがカンタン」「失敗しない」料理が上位。

料理ストレスの低いメニューランキングの上位には「カレー」「チャーハン」「豚の生姜焼き」が並んだ。理由として、「味付けがカンタンだから」71.6%。次いで、「失敗しないから」が58.2%。コロナ禍での料理ニーズは、“味付けの手間を減らし、失敗しない料理”であることが明らかとなった。



ストレスが少ない家庭料理は「味付けがカンタン」
「失敗しない」ものが上位。



トレンド評論家・牛窪恵先生によるコメント

新型コロナウイルスの流行によって高まった健康意識と手作り志向も一巡し、コロナ3年目の今は“メリハリ調理”の傾向にあると言えます。コロナ初期はステイホームという新しい生活習慣が登場し、とりわけお母さんたちは「家族の健康を守らなければ」との意識から、“手間暇調理”の傾向にありました。ところが with コロナが日常となり、テレワークも徐々に解除されると、入社回数が元に戻る一方で、子どもの保育園や学校は休み、などイレギュラーな動きを余儀なくされました。キッチンにずっと張り付いて複数の調味料で味を整えていく作業に、「あれ、どこまでやったっけ？」と迷ったり、ストレスを感じたりする人も多いのではないのでしょうか。今回の調査でも、そのストレスが垣間見え非常に興味深い点です。

近年の親御さんたちは、多くが家事と子育て、あるいは仕事など、複数の作業を同時並行で行うマルチタスク状態。コロナ前から、「料理にゆっくり時間をかけるのは週末だけ」などメリハリをつける傾向はありましたが、with コロナの時代、段取り通りにいかないタスクが増えたことで、出来る限り「悩む時間やコト」を削ぎ落としたい、というニーズが、「スマート調味料に頼りたい」という気持ちに繋がっているのではと考えられます。何かのときに味方になってくれる、持っておくと有難い“お守り”的な存在としても、期待できると思います。



牛窪恵

世代・トレンド評論家／マーケティングライター／インフィニティ代表取締役
立教大学大学院・ビジネスデザイン研究科・客員教授／修士（MBA/経営管理学）

財務省 財政制度等審議会専門委員。内閣府「経済財政諮問会議」政策コメンテーター。日経新聞および日経MJ 広告賞選考委員。2022年3月～、経済産業省 生活製品課検討会（仮称）委員。日本マネジメント学会、日本マーケティング学会会員。

- ・調査タイトル:「コロナ3年目の料理ストレス調査」
- ・調査対象 : 全国 20-59 歳男女・既婚かつ同居の子供がいる人・
週に1回以上夕食を自分で調理・料理している人 計 1,034 名
- ・調査方法 : WEB 調査
- ・調査期間 : 2022年1月25日(火)～1月29日(土)
- ・調査主体 : 株式会社 Mizkan

総評

新型コロナウイルスの流行によって長引くおうち時間のなかで、家庭では「料理がストレス」である状態が明らかとなりました。料理にストレスを感じている人からは、「少ない調味料でカンタンに、失敗しない料理をしたい」という需要があり、調理行程やかかる時間の短縮化を求めています。一方、この状況下でも料理にストレスを感じていない人は、スマート調味料を上手に活用していることが確認でき、料理においてスマート調味料の存在がストレス軽減を担う一助になることが期待できます。

ミツカンからは、1本で味が決まって失敗しない「カンタン酢」を展開しています。新しい時代に合った家庭の調理スタイルが浸透・定着していくことで、家庭料理へのストレスが軽減され、少しでも過ごしやすい日常となることを願っています。

【ミツカンのスマート調味料「カンタン酢」について】

■商品情報

https://www.mizkan.co.jp/kantansu-series/?utm_source=owned_media&utm_medium=referral&utm_campaign=220309

<商品に関する一般の方のお問い合わせ先>

ミツカングループお客様相談センターHP: <https://faq.mizkan.co.jp/>