

**「しあわせ、ぽん！」プロジェクトに先駆け、「半径1メートルのしあわせ調査」を実施  
最も恋人やパートナーと距離感が近いのは「北海道民」？  
コロナ禍を経た現代人は、「食事」によるしあわせに再注目  
だんらんメニューがあると「しあわせ度」も15点アップ！**

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、「ミツカン味ぽん®」がもたらす「半径1メートルのしあわせ」を提案する「しあわせ、ぽん！」プロジェクトを始動します。

世帯構造や食生活、働く人の時間が多様化する昨今、「味ぽん」は、家族や気の合う友人たちと食卓を囲むひとときに感じる身近なしあわせを「半径1メートルのしあわせ」としてフォーカス。おいしさを通して「しあわせを可視化する」存在を目指し、本プロジェクトを通じて、誰かと一緒に食べるごはんのおいしさと、そのしあわせを感じる時間のいちばん近くに寄り添う「味ぽん」の存在感を訴求していきます。



今回、「しあわせ、ぽん！」プロジェクトの始動に先駆け、身近なしあわせを感じる「半径1メートルのしあわせ調査」を行いました。主な調査結果は以下の通りです。

**主な調査結果**

**■しあわせを感じる相手と居たい距離、最も恋人やパートナーと距離感が近いのは「北海道民」？**

しあわせを感じる相手は「子ども」「配偶者・パートナー・恋人」「友人」の順。相手との距離感は「子ども」1.79m、「恋人」2.07m、「配偶者・パートナー」2.22m、「親友」2.77m。しあわせとを感じる相手とは距離感も近くなる。エリア別距離感を見ると、配偶者や恋人との距離感がいちばん近いのは「北海道」(配偶者 1.90m、恋人 1.84m)という結果に。

**■コロナ禍を経た現代人の「しあわせ」観を調査！『食事』の在り方が重視される結果に**

現在、しあわせを感じること TOP3 は「家族の健康」「自分の健康」「家族や大切な人と一緒に暮らせること」。コロナ禍以前は健康に次いで「趣味」の比重が高かったが、コロナ禍を経て趣味より「食事」が重視されるようになっている。

**■しあわせ実感アップの秘訣は「だんらん定番メニュー」。しあわせ時間も増加傾向**

だんらんイメージ 1 位は「家族との食卓」。だんらん定番メニューが「ある」のは 40.4%だが、だんらんの定番メニューがあると、しあわせの自己採点が高くなる(全体平均 65.6 点、定番メニューあり 74.4 点、メニューなし 59.6 点)。

**■食育インストラクター和田明日香さんスペシャルインタビュー**

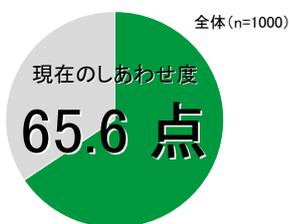
「あなたのお料理が食卓の真ん中にあると、それがだんらんメニュー！食は大切な人をしあわせにする第一歩」

## コロナ禍を経て、しあわせにおける『食事』の重要度がさらに増す結果に

コロナ禍が長期化する中、20代～60代の1,000人を対象に「半径1mのしあわせ」に関する調査を行いました。まず、今のしあわせ度を自己採点してもらおうと、平均で65.6点となりました[図1]。

しあわせを感じるタイミングを聞くと、コロナ禍以前は「家族の健康」(58.2%)、「自分の健康」(54.8%)に次いで、「趣味を楽しめていること」(52.6%)が挙げられました。しかし、コロナ禍を経験した現在、しあわせを感じるのは「家族の健康」(59.3%)、「自分の健康」(53.4%)、「家族や大切な人と一緒に暮らせること」(45.2%)の順となり、家族や自分の健康がしあわせに不可欠な要素としてより重視されるようになっていきます。また、以前は3番目に重視されていた「趣味」(40.2%)は順位を下げ、代わりに「おいしいものが食べられること」(44.0%)、「家族や大切な人と一緒に食事を楽しめること」(42.2%)など「食事」が重視されるようになっていきます[図2]。コロナ禍を経験したことで、食事がしあわせに欠かせないものとして、改めて見直されているようです。

[図1]現在の自分自身のしあわせ度(自己採点)



[図2]しあわせを感じるタイミング(複数回答)

新型コロナ流行以前(2019年以前)	現在	
家族が健康であること	58.2	59.3
自分が健康で、やりたいことができていること	54.8	53.4
趣味を楽しめていること	52.6	45.2
おいしいものが食べられること	51.9	44.0
家族や大切な人と一緒に食事を楽しめること	45.0	42.2
家族や大切な人と一緒に暮らせること	42.4	40.2

全体(n=1000) (%)

## 普段の生活でしあわせを感じるのは「家族」と「食」にまつわるシーン、家族の食卓にはしあわせが詰まっている

普段の生活の中でしあわせを感じるシーンについて、具体的に挙げてもらいました。最も多かったのが家族にまつわることで、家族の食卓にはたくさんのしあわせが詰まっているようです。

### しあわせを感じるシーン(自由回答)

#### ●家族との時間や食事

- ・子どもから**ママ大好き**と言われたとき(静岡県 20代女性)
- ・休日何もすることなく**夫とのんびり**過ごしているとき、健康で何事もなく一緒にいられるのがいちばんだと思った(神奈川県 30代女性)
- ・子ども2人と一緒に寝ているとき。間に挟まれて寝心地は決してよくないけど、**寝顔を見ると**幸せを感じる(宮城県 30代女性)
- ・高齢の**元気な親と過ごせる**ことが貴重な幸せ(東京都 50代女性)
- ・一緒に買い物をして、料理を作って、**おいしいねと家族で言い合える**瞬間しあわせを感じました(秋田県 40代女性)
- ・自分で作るばかりだった料理を、時間はかかるが**子どもが作ってくれる**ようになったこと(神奈川県 40代女性)
- ・家族は昼と夜は食事がバラバラだが、**朝だけはそろ**うようにみんなが意識しているのに気付いたこと(熊本県 40代女性)

#### ●大切な人と過ごす時間

- ・友達と**話をしたり、遊んだり**しているだけで、幸せだと感じました(愛知県 20代女性)
- ・たわいもない話を面白おかしく**友人としゃべっている**とき(兵庫県 20代男性)
- ・地元に戻って親友と酒を飲みながら、**昔話に花が咲いたとき**がいちばん幸せ(東京都 50代男性)
- ・埼玉県の釣り友と岩手県の奥地の溪流でフライフィッシングの**釣りを楽しんでいる**とき(宮城県 60代男性)

## しあわせを感じる相手とは距離感もぐっと近い ご自身の子ども 1.79m、恋人は 2.07m

普段の生活の中で、しあわせを感じるのは誰と一緒にいるときかを聞いてみました。すると、「自身の子ども」(82.6%)が最も高く、次いで「配偶者・パートナー・恋人」(55.5%)、「友人」(38.6%)、「親や兄弟」(34.3%)の順となりました[図 3]。

また、一般的に人との距離感は、親しい人ほど近いといわれています。相手別に半径どのくらいの距離感で過ごしたいか聞くと、しあわせをいちばん感じる「自身の子ども」との距離感が最も近く 1.79m となりました。しあわせを感じる人と相手との距離感はほぼ比例関係となっています。ちなみに、最も距離が遠かったのは「職場の上司」(4.12m)でした[図 4]。パーソナルスペースとも呼ばれる相手との距離感。しあわせを感じる相手との距離感は、より近くなるようです。

[図 3]一緒にいて、しあわせを感じる相手(複数回答)

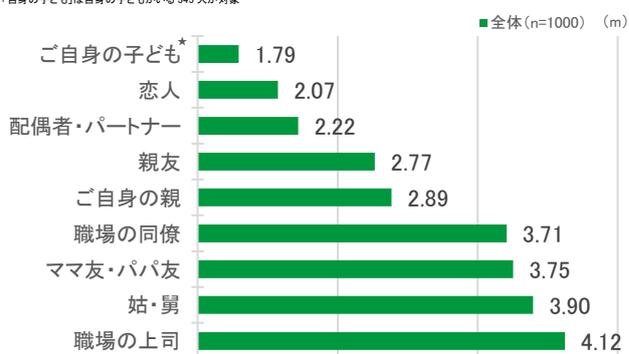
★「自身の子ども」は自身の子どもがいる 345 人が対象



[図 4]相手との距離感「半径」どのくらいで過ごしたいか?

単一回答の結果を加重平均で集計したスコアとなります。

★「自身の子ども」は自身の子どもがいる 345 人が対象

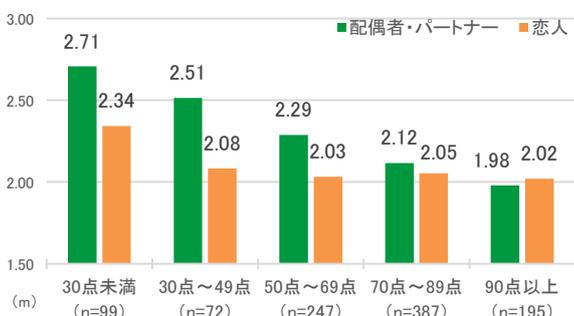


## しあわせを感じる相手との距離感にも地域差が。恋人やパートナーとの距離感が最も近いのは「北海道民」?

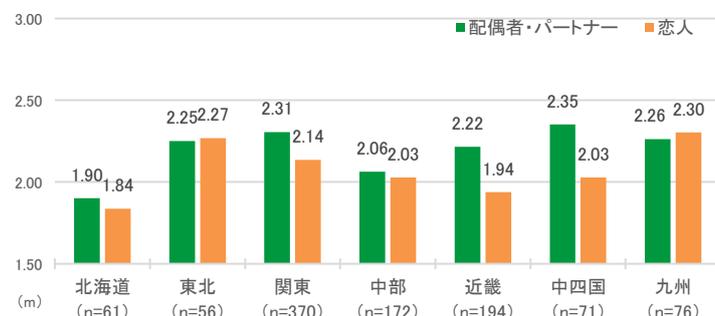
前述図 3・図 4 の通り、しあわせを感じる相手との距離は近いという傾向がありますが、自身のしあわせ度との関係を見ると、しあわせ度の自己採点が高いほど、配偶者やパートナー、恋人との距離感が近くなっています[図 5]。

一方エリア別で見ると、配偶者や恋人との距離感がいちばん近いのは「北海道」(配偶者 1.90m、恋人 1.84m)でした。[図 6]。

[図 5]自身のしあわせ度別、相手との距離感



[図 6]エリア別、相手との距離感



## しあわせを感じる食事といえばやっぱり「家族との食卓」 だんらんの定番メニューが「ある」のは 4 割

しあわせを感じる食事といえば、家族のだんらん風景が浮かんできますが、改めてだんらんのイメージを聞くと、「家族と食卓を囲むこと」(74.2%)が最も高い結果となりました[図 7]。

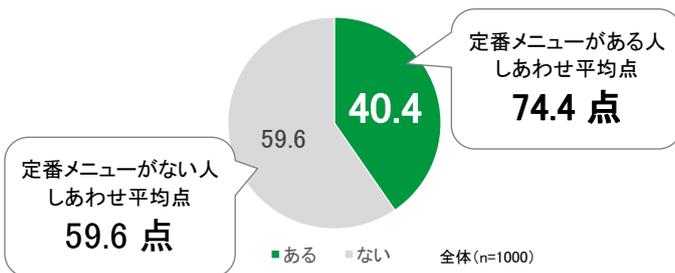
そこで、親しい人とのだんらんでの定番メニューについて聞くと、定番メニューが「ある」(40.4%)と答えたのは 4 割、「ない」(59.6%)と答えたのは約 6 割でした。定番メニューの有無で、前述図 1 の今のしあわせ度の自己採点結果を見ると、定番メニューがある人は 74.4 点と平均点より 9 ポイント、定番メニューがない人 (59.6 点) より 15 ポイントも高くなっています[図 8]

[図 7]だんらんのイメージ(複数回答)

家族と食卓を囲むこと	74.2
家族と同じ空間でゲームやテレビを見る	42.5
恋人と一緒に食卓を囲むこと	22.1
親友と食卓を囲むこと	22.0
恋人と同じ空間でゲームやテレビを見る	16.6
親友と同じ空間でゲームやテレビを見る	11.9

全体(n=1000) (%)

[図 8]親しい人と囲む「だんらんの定番メニュー」は？

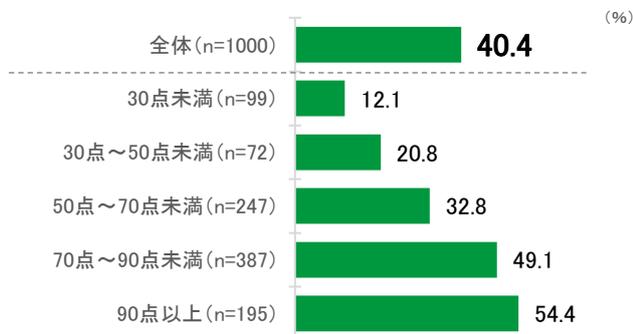


## だんらんの定番メニューがある人はしあわせ実感も高い！

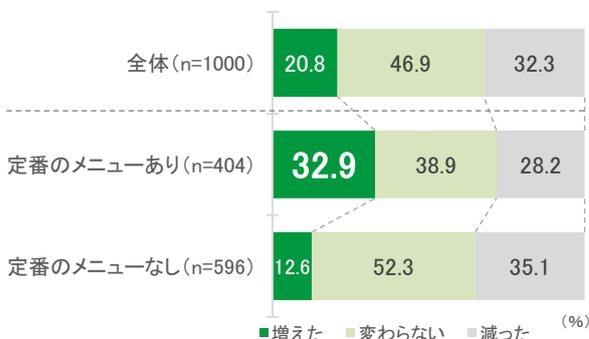
だんらんの定番メニューの有無と、しあわせの関係について見てみました。前述図 1 の通り、現在のしあわせ度は平均で 65.6 点でしたが、自身のしあわせの自己採点別にだんらんの定番メニューの保有率を見ると、しあわせ度 90 点以上の人では半数以上 (54.4%) が定番メニューを持っています[図 9]。

また、ここ数年のしあわせを感じる時間の増減を聞くと、しあわせを感じる時間が「増えた」と答えた人は、コロナ禍の影響もあるのか全体で 2 割 (20.8%) でした。しかし、定番メニューがある人では 32.9% と全体平均より 12 ポイントも高くなっています[図 10]。だんらんの定番メニューがある人は、しあわせ度も高く、しあわせを感じる時間も増えやすいようです。

[図 9]自身のしあわせ度別、だんらんメニューの保有率



[図 10]しあわせを感じる時間の変化



## だんらんの定番メニュー、家庭ごとに“うちだけ”のオリジナル料理も

だんらんの定番メニューがあると答えた404人に、定番メニューを具体的に挙げてもらいました。すると、「鍋」を挙げた人が148人と最も多く、「焼き肉・BBQ」(72人)、「しゃぶしゃぶ・すき焼き」(35人)、「お好み焼き・たこ焼き・もんじゃ焼きなど鉄板料理」(34人)、「カレー」(32人)、「寿司・手巻き寿司」(30人)、「餃子」(21人)などさまざまなメニューが挙げられました[図11]。

だんらんメニューに決まったルールはありませんが、みんなで食べておいしい料理が選ばれているようです。

また、ランキングには入りませんでした、「実家へ帰ったときの父親の釣ってきた鯛(たい)を使った鯛めしと豚汁とサラダ」や「自宅で採れる筍(たけのこ)とマグロのカマと一緒に煮た母親の自慢料理」など家族が釣ったり採ったりした食材を生かしただんらんメニューや、「子どもと一緒に作ったカレーなどの料理」「手作りのお節を家族で囲むとき」など、家族で一緒に作ったり食べたりするシーンも挙げられました。

[図11]だんらんの定番メニュー

鍋料理	148
焼き肉・BBQ	72
しゃぶしゃぶ・すき焼き	35
お好み焼き・たこ焼き	34
カレー	32
寿司・手巻き寿司	30
餃子	21
唐揚げ・とんかつ	17
食事全般	13
その他の鍋料理	13
味噌汁・豚汁	12
ピザ	10

だんらんの定番メニューがある。(n=404) (人)

## だんらんをイメージするナンバー1調味料は「ミツカン 味ぽん」!

### どんなメニューとも相性抜群、餃子やサラダに活用する人も多い

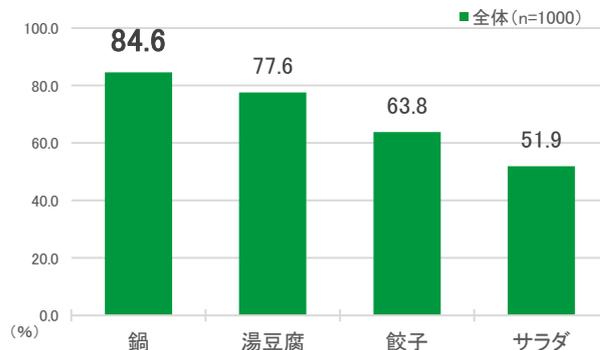
次に、だんらんと聞いて思い浮かべる調味料を選んでもらいました。すると、半数の人が「ミツカン 味ぽん」(46.5%)を選びました[図12]。

また、そんな「ミツカン 味ぽん」などのぽん酢を使う料理を答えてもらいました。「鍋料理」(84.6%)がいちばん多いものの、「餃子」(63.8%)や「サラダ」(51.9%)に使う人も半数を超えています[図13]。ぽん酢はどんな料理とも相性が合うようです。

[図12]だんらんをイメージする調味料(複数回答)



[図13]ぽん酢を使う料理(複数回答)



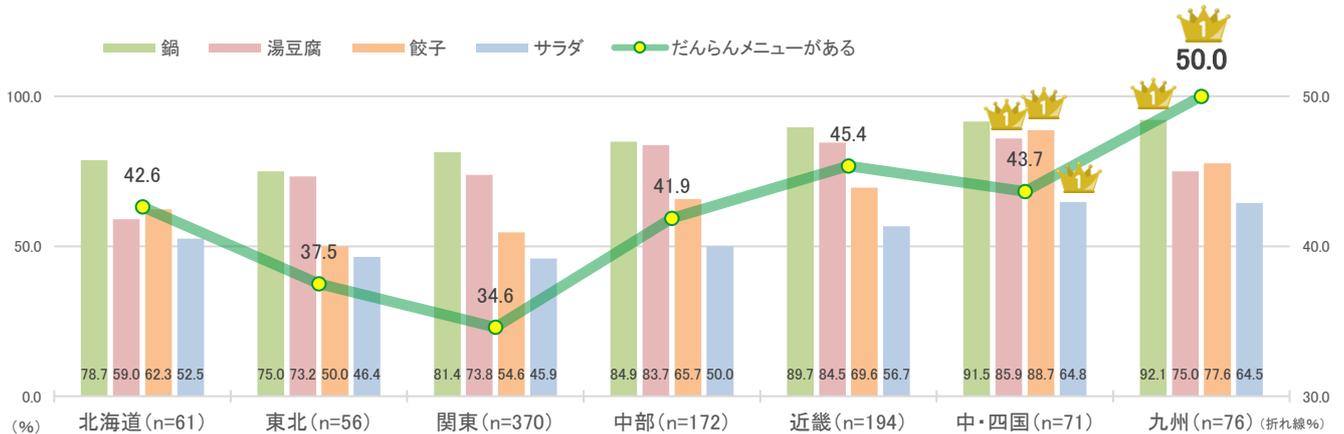
## 西高東低？ エリア別に見るぽん酢とだんらんメニューのおいしい関係

### ぽん酢をよく使う西日本はだんらんメニューの保有率が高い

ぽん酢とは柑橘(かんきつ)類の果汁を用いた和食の調味料のことで、オランダ語の「pons(ポンス)」が語源といわれています。今ではさまざまな料理に使われる全国区の調味料ですが、かつては柑橘類の果汁が酸化しやすく、昭和30年代頃までは一般家庭ではなく、料理店で味わうものでした。当時、ミツカンのトップだった7代目中埜又左工門は九州で「博多水炊き」を食べ、ぽん酢のおいしさに魅了され、商品化を思い立ちました。これが「ミツカン 味ぽん」の始まりです。

そんなぽん酢の背景が関係しているのか、ぽん酢を使う料理をエリア別に見ると、「鍋料理」に使うのは九州92.1%、「湯豆腐」に使うのは中・四国85.9%、「餃子」に使うのは中・四国88.7%など、西日本の利用スコアが高くなっています。また、前述図8のだんらん定番メニューが「ある」と答えた割合をエリア別で見ると、「九州」(50.0%)、「近畿」(45.4%)、「中・四国」(43.7%)の順となり、こちらも西日本の保有率が高くなっています[図14]。ぽん酢を使うからだんらんメニューが多い！とは言い切れませんが、だんらんメニューの名脇役としてぽん酢が活躍しているのでしょうか。

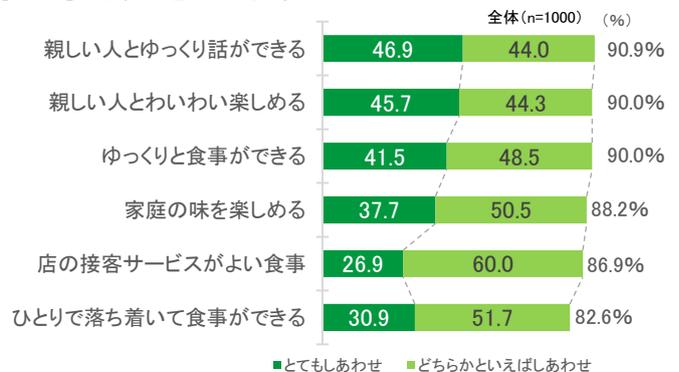
[図14] エリア別、ぽん酢を使う料理とだんらん定番メニューの保有率



## 親しい人との食事の方がよりしあわせを感じる傾向に そんなしあわせな食事のシーンをもっと増やしたい

しあわせを感じるシーンとして挙げられる家族の食卓ですが、さまざまな食事シーンを挙げどの程度しあわせを感じるか聞いてみました。「ひとりで落ち着いた食事」(82.6%)も、もちろんしあわせを感じますが、家族・親友・恋人など素になれる「親しい人とゆっくり話ができる食事」(90.9%)や「親しい人とわいわい楽しめる食事」(90.0%)の方が、しあわせ度はさらに高くなっています[図15]。

[図15] しあわせを感じる食事のシーン



今回の調査結果について、料理家、食育インストラクターの和田明日香さんにインタビューを行いました。

### ■コロナ禍で食のコミュニケーションの重要性を改めて実感 誰もが「共食」の大切さを実感したのは

コロナ禍により、人と会ってごはんを食べるという当たり前のことが激減しました。顔を見るだけならオンラインでも十分なはずなのに、大切な人とは直接会って食事をしたくなりますよね。人と一緒に食事することを「共食(きょうしょく)」と呼びますが、一緒に食事することで人と人とのつながりが醸成されます。共食は太古の頃から人類の本能的な営みとして脈々と受け継がれています。誰かとごはんを一緒に食べたいと思うのは、私たちの DNA に書き込まれているようなもの。そんな根源的な行為だからこそ、制限されると非常につらく感じてしまうのではないのでしょうか。それだけに、一緒に暮らす家族との食事の時間は、どんな状況でも守りたいと思いました。コロナ禍を通じて、家族の大切さ、共食の重要性を、多くの人が改めて認識することができたのではないのでしょうか。

### ■一緒にごはんを食べることが、自分でできるしあわせづくりの第一歩に

私は食べたいと思ったらひとりで外食もするタイプです。ひとりだって楽しくおいしくいただけるのですが、そういうときに、ふと誰かとそのおいしさ分かち合いたいとも思います。SNS で共有することもできますが、できればその瞬間に誰かと「おいしいね」と言い合う方が、よりしあわせです。おいしいごはんを一緒に食べることは、自分とその相手をしあわせにすることにつながります。自分でできる身近なしあわせづくりが、おいしいごはんを誰かと一緒に食べることではないかなと思います。仕事で一日中料理をして、その後さらに家族のために料理を作るのは、正直しんどいなと思うこともあります。みんなで「いただきます」を言う瞬間、「やっぱりこれだ、このために今日も一日頑張った！」と実感します。一緒に食事をする、そんな身近なしあわせをみんなが築いていけば、しあわせの輪は大きく広がっていくのではないのでしょうか。

### ■「料理に対する自己肯定感」を上げて！ 今のスタイルに合った新しいだんらんメニューをもっと楽しんで

今回の調査では、だんらんの定番メニューがあると答えた人が 4 割でしたが、随分少ない！ だんらんメニューに決まりはなく、餃子でもカレーでも、誰かと楽しく食卓を囲めばそれがだんらんメニューだと考えます。ぱっと作ったおひたしでもサラダでも、家でごはんを食べながらしあわせを感じられるのであれば、それは全部だんらんメニューと言って良いと思います。

手の込んだ料理やおふくろの味にこだわる必要は全くなくて、わが家のだんらんメニューに、もっと自信を持ってほしいですね。自分も社会もアップデートされているのだから、日本の古き美しきだんらんのイメージにとらわれ過ぎず、今の時代やライフスタイルに合った「新しいだんらん」を楽しんでほしいと思います。

### ■実は大のぼん酢好き♡ なんにでも合うしアレンジも利くぼん酢は和田家の万能調味料です

私、実は大のぼん酢ラバーです(笑)。鍋料理や餃子はもちろん、魚の焼きびたしに使ったり、ゆでた野菜にかけるだけで立派な副菜になります。ぼん酢の柑橘で臭みがとれるので、お肉の下味にも使えますよ。私のオススメは、サラダのドレッシングです。ぼん酢に塩を足してオイルでのばすだけ。オリーブオイル、ごま油、サラダ油とオイルの種類を変えるだけで三つのドレッシングがお手軽に楽しめるので、普段からよく作ります。

ぼん酢は酸味と塩味のバランスが完成されているので、単体でもアレンジしてもおいしい。いろいろ使えて何にでも合うオールマイティな調味料ですね。ぼん酢があればなんとかなるので、困ったときは良い意味で「ぼん酢でいっか！」と思ってしまうぐらい。「でいっか」と思える調味料なんて、なかなかないですね。皆さんも自分なりのぼん酢レシピを見つけてみてください。

### 和田明日香(わだ・あすか)さん



東京都出身。3 児の母。料理愛好家・平野レミさんの次男と結婚後、修業を重ね、食育インストラクターの資格を取得。各メディアでのオリジナルレシピ紹介、企業へのレシピ提供など、料理家としての活動のほか、各地での講演会、コラム執筆、CM 出演など、幅広く活動する。2018 年、ベストマザー賞を受賞。最新の著書である『10 年かかって地味ごはん。』は 20 万部を突破している。

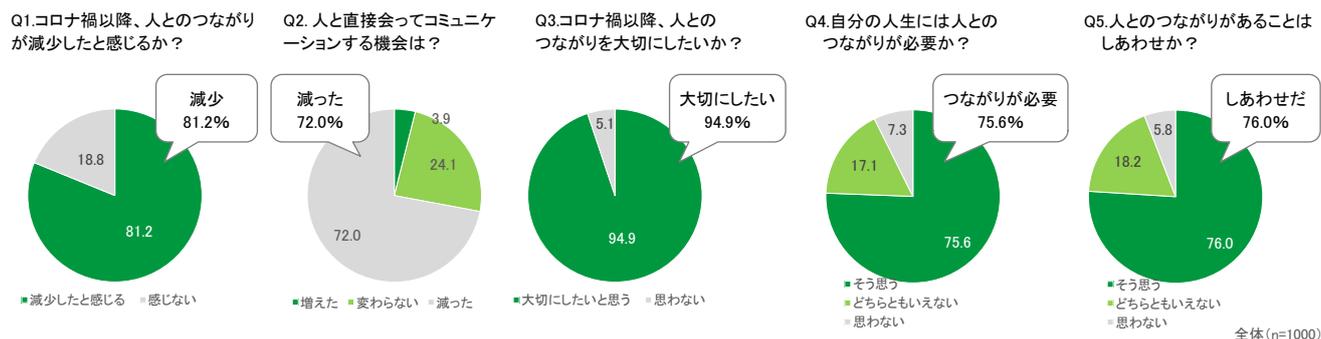
[参考資料]その他の調査結果

●コロナ禍で人とのつながりが減ったが、その分、「人とのつながりを大切にしたい」と思うようになっている

コロナ禍以降、全体の 81.2%が人とのつながりが「減少した」と感じ、72.0%が人と直接会ってコミュニケーションすることが「減った」と感じています。その一方で、全体の 94.9%は「人とのつながりを大切にしたい」と回答しています。また、全体の 4 人に 3 人は「自分の人生には人とのつながりが必要だ」(75.6%)、「人とのつながりがあることはしあわせだ」(76.0%)と回答しました。

コロナ禍で人と直接会うことが制限されたことで、人とのつながりがより大切にされるようになり、人とのつながりとしあわせは相互に関係し合う、と認識されているようです。

コロナ禍以降の変化について



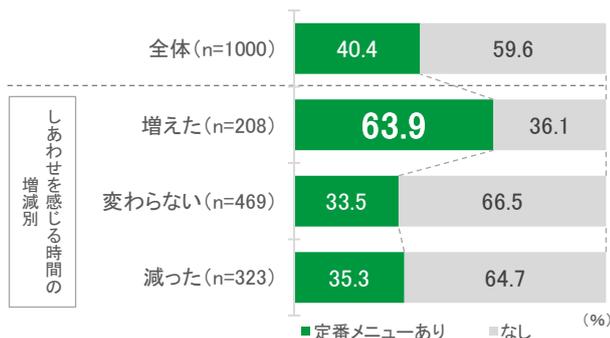
●だんらんを増やしたい人の 9 割が「人とのつながりにしあわせ」を感じている

前述図 8 の通りだんらの定番メニューが「ある」のは平均で 40.4%ですが、図 10 のここ数年でしあわせを感じる時間が増えたと答えた人(208 人)では、63.9%がだんらの定番メニューが「ある」と答えており、平均よりも保有率が高くなっています。

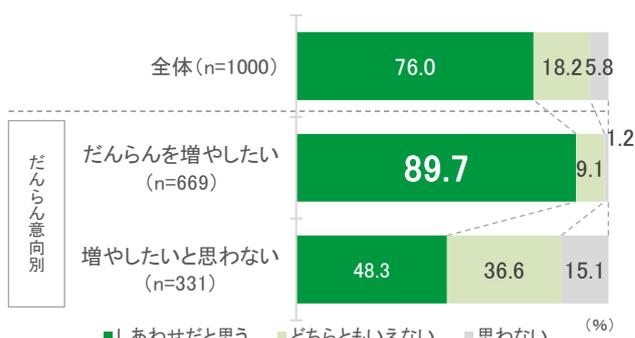
また、上記 Q5 の通り 4 人に 3 人(76.0%)が「人とのつながりがあることはしあわせだ」と答えていますが、だんらんを増やしたいと答えた人(669 人)では 89.7%が人とのつながりにしあわせを感じています。

だんらは人と人をつなぐしあわせの象徴であり、その真ん中にだんらんメニューがあるようです。

しあわせを感じる時間の増減別、定番メニューの保有状況



人とのつながりに対する意識別だんらん意向



ミツカンは、企業理念である「買う身になって まごころこめて よい品を」に基づき、商品やメニューを通じて、お客様へ「おいさと健康」を提供してまいります。

＜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/>