

サーモス「冬のお弁当事情」調査

冬のお弁当温かい派 日本一は 栃木県！

冬のお弁当に期待することは「栄養バランス」と「安心」

お弁当にも、県民性やご当地メニューが！？都道府県別での結果にも注目

魔法びんのグローバル企業として、人と社会に快適で環境にもやさしいライフスタイルを提案するサーモス株式会社（本社：東京都港区 社長：中條啓一郎）は、全国の20～40代男女を対象に、「冬のお弁当事情」を調査しました。

＜調査概要＞ 実施日：2020年11月12日～16日
調査方法：インターネットアンケート調査
調査対象：日本全都道府県在住／20～40代男女
有効回答数：5,640名（各都道府県120名）

社会情勢による就業・生活スタイルの変化により、料理を作る機会が増えている中、スープジャーを活用される方も増加しているようで、レシピ本やレシピサイトなども活況を呈しています。

そこでサーモスでは全国のお弁当を作る方※15,640名を対象にお弁当づくりの最新事情を調査しました。

調査結果のサマリー



お弁当の食材費は「151円～200円」の結果が多数

「滋賀県」では、66.7%が200円以下と回答



お弁当をつくる時間は「15分以内」が半数以上

15分以内の回答が多かったのは順に「山梨県」「大阪府」「群馬県」！



冬のお弁当に期待することは「栄養バランス」が1位！

女性は過半数が栄養バランスが良いことに関心。新型コロナウイルスの影響からか、「栄養バランス」への高まりもみられました。



冬のお弁当を食べる際にのぞむこと、7割以上が「温かい状態が良い」

「冬のお弁当は温かい状態が良い」は全体の73.3%、「栃木県」では80.0%が「温かい派」



温かいお弁当メニュー1位は「どんぶり」2位は「カレー・シチュー」

もし温かいまま持っていけるとしたら作りたい・食べたいメニューは全国的に「どんぶり」「カレー・シチュー」が2トップ。（複数回答）



最も利用したいお弁当箱

1位「ランチジャー・保温弁当箱」2位「曲げわっぱ」3位「スープジャー」

「スープジャー」同様にシンプルで“まるい”シルエットのお弁当箱の人気の高まっている！？

※1 お弁当を作る方＝月1回以上お弁当を作っている方



お弁当をつくる理由は「費用の節約」が第1位

お弁当をつくる理由を聞いたところ、「費用がおさえられるから」が78.9%で第1位の結果となりました。第2位は、「栄養バランスを考えられるから」24.3%で、第3位は「自分が好きなものを選択できるから」22.0%という結果となりました。(複数回答)

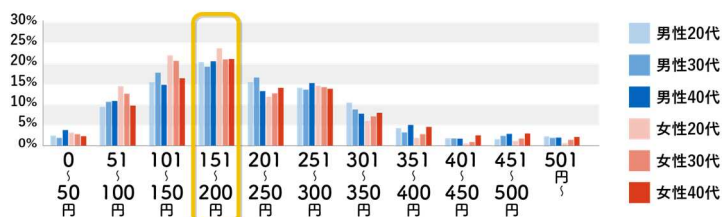


お弁当の食材費は、「151 円～200 円」が一番多い結果に！

お弁当一つあたりの食材費を聞いたところ、

「151 円～200 円」が21.1%、次いで「101 円～150 円」が18.0%。200 円以下の回答を性年代別でみると、20 代女性が他に比べ多い傾向がみられました。

一つのお弁当を作るのにかかる食材費は？



お弁当をつくる時間は、15 分以内が半数以上

一つのお弁当を作るのに、どのくらい時間がかかるかを聞いたところ、「5 分以内」「10 分以内」合わせて32.1%、「15 分以内」が26.9%と、お弁当を作る時間は15 分以内としている方が、全体の半数以上の結果となりました。



効率的なお弁当づくり、都道府県別ランキング

節約と時短ともにトップ5入りの効率優良都道府県は「北海道」でした！

ひとつのお弁当あたりの食材費と作る時間を都道府県別に比べてみたところ、食材費200 円以下の回答が多かったのは順に「滋賀県」「静岡県」「茨城県」「愛媛県」「北海道」。

時間15 分以内の回答が多かったのは順に「山梨県」「大阪府」「群馬県」「和歌山県」「北海道」「岩手県」。

「北海道」は節約・時短共にトップ5入りとなり、効率的なお弁当づくりを行う人が多いようです。

※食材費は200 円以下、時間は15 分以内回答を合計した数値。

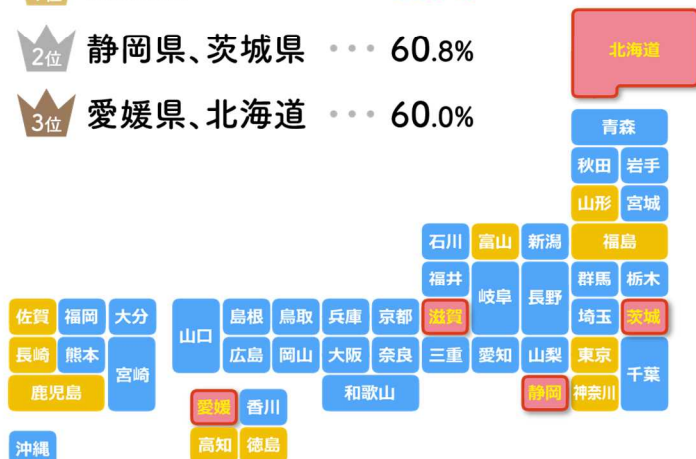


一つのお弁当の食材費が
200円以下の人は？

1位 滋賀県 66.7%

2位 静岡県、茨城県 60.8%

3位 愛媛県、北海道 60.0%



60%～ 50～59% 40～49%



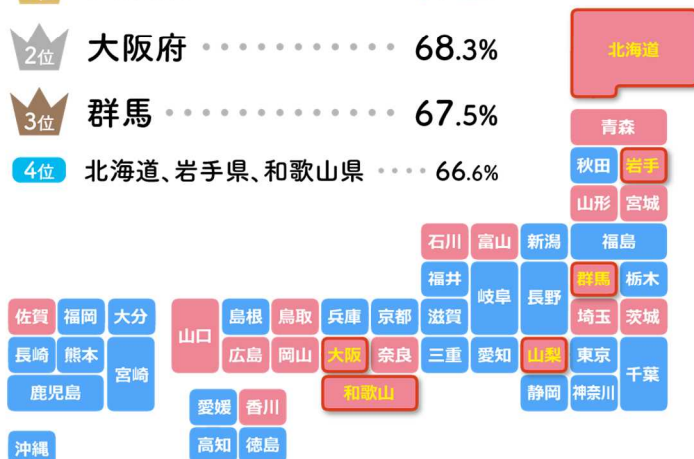
一つのお弁当にかかる
調理時間が15分以下の人は？

1位 山梨県 69.2%

2位 大阪府 68.3%

3位 群馬 67.5%

4位 北海道、岩手県、和歌山県 66.6%



60%～ 50～59%



冬のお弁当に期待することは「栄養バランス」が1位

冬の時期に、自作のお弁当を食べる際に期待することを聞いたところ、最も多かったのが「栄養バランスがよいこと」で46.2%。

「栄養バランスがよいこと」と回答が多かったのは、20代女性は51.7%、30代女性は53.4%と女性の関心が高いことが伺えます。(複数回答)

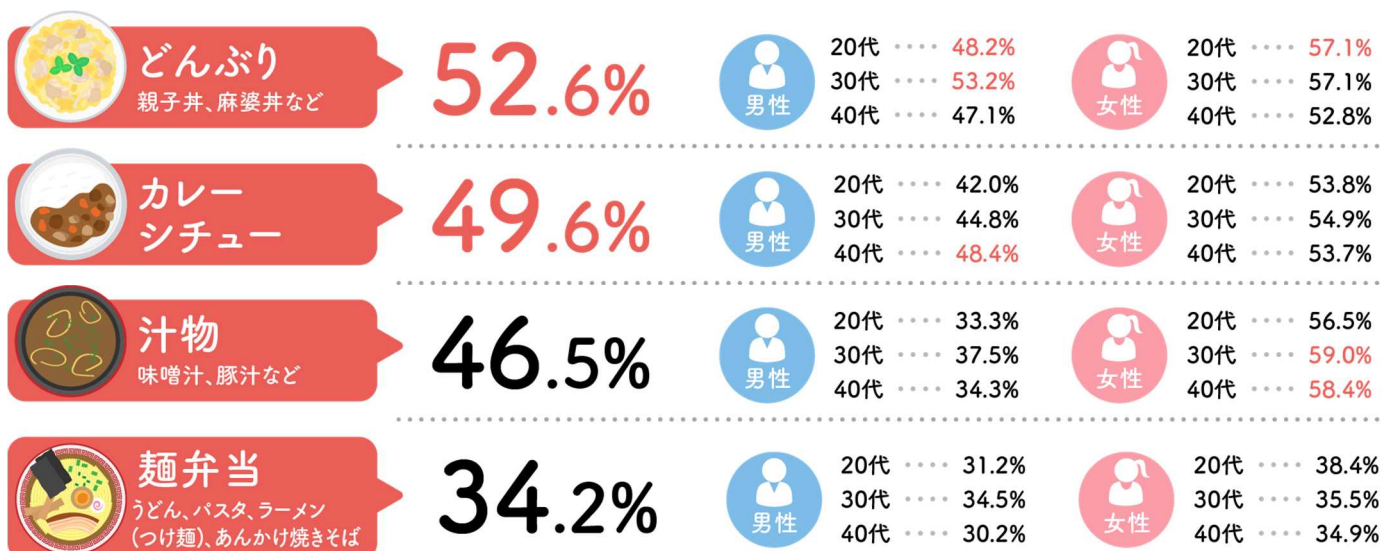


冬のお弁当を食べる際に望むこと7割以上が「温かい状態が良い」

手作りのお弁当を食べる際に「冬のお弁当は温かい状態が良い」に対してどれくらいそう思っているかを聞いたところ、「とてもそう思う」は35.5%、「まあそう思う」まで含めると73.3%の人が「そう思う」と回答しました。「まあそう思う」まで含めた数値を男女別でみると、女性は78.2%に対し、男性は68.4%と、女性の方が温かい状態が良いと思っていることが伺えます。



可能なら持っていきたい温かいお弁当メニューは「どんぶり」「カレー・シチュー」「汁物」「麺弁当」



自分で作ったお弁当を、温かいまま持っていけるとしたらどのようなものを作る／食べたいかと聞いたところ、

最も多かったのが「どんぶり（親子丼、麻婆丼）」52.6%、次いで「カレー・シチュー」49.6%、「汁物」46.5%、

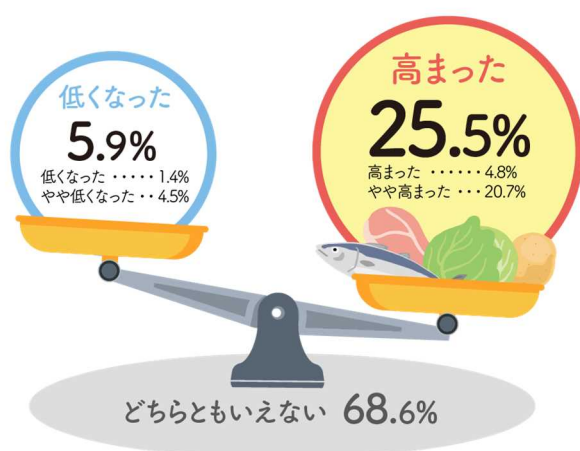
「麺弁当（うどん、パスタ、ラーメン（つけ麺）、あんかけ焼きそば）」34.2%となりました。男女年代別でみると、20代30代男性は「どんぶり」、40代男性は「カレー・シチュー」がトップ。また「汁物」は女性層で人気が高い傾向が見られました。



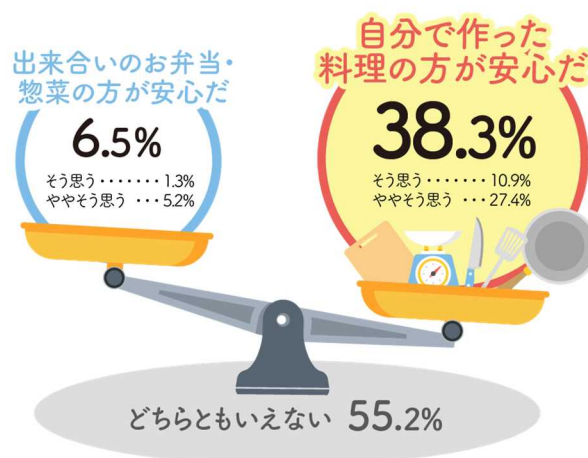
新型コロナウイルスの影響によるお弁当の変化も・・・ 手作りへの意欲・栄養バランスなどの意識が高まっている

コロナ禍でのお弁当作りについて、いくつかの項目で、それ以前との変化を聞いたところ、「お弁当の栄養バランス意識が高まった」「自分で作った料理の方が安心だ」といった項目で変化を意識している人がやや多い傾向がみられました。特に、「自分で作った料理の方が安心だ」と回答した人は「飲食店や市販の弁当・惣菜の方が安心だ」に比べて30ポイント以上、「お弁当の栄養バランス意識が高まった」と回答した人は「お弁当の栄養バランス意識が低くなった」に比べて20ポイント近く高い回答を得ており、手作り、栄養バランスへの意識が高まっていることが伺えます。

新型コロナウイルス蔓延以降(2020年2月以降)、
栄養バランス意識に変化はありましたか？



新型コロナウイルス蔓延以降(2020年2月以降)、
お弁当作りに変化はありましたか？



※新型コロナウイルス蔓延以降(2020年2月以降)、お弁当作りや、意識の変化を設問。

左図：A「お弁当の栄養バランス意識が高まった」B「お弁当の栄養バランスの意識が低くなった」という設問に対し、Aに近い、ややAに近い、どちらともいえない、ややBに近い、Bに近いの5択で設問。右図：A「自分で作った料理の方が安心だ」B「飲食店や、出来合いのお弁当／惣菜の方が安心だ」という設問に対し、Aに近い、ややAに近い、どちらともいえない、ややBに近い、Bに近いの5択で設問。

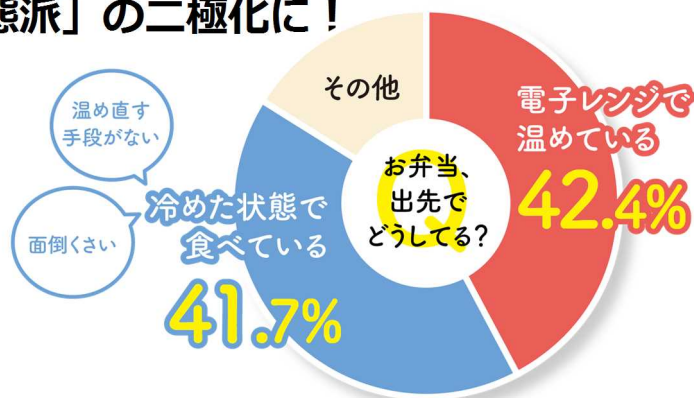
お弁当を食べる方法



手作りのお弁当を出先で食べる際の状態として、 「電子レンジ温め派」と「冷めた状態派」の二極化に！

手作りのお弁当を出先で食べる際どのような状態で食べているか、一番多いと思うものを聞いたところ、「電子レンジで温めている」が42.4%でトップ。次いで「冷めた状態で食べている」41.7%となりました。また、冷めた状態で食べている理由について聞いたところ、「電子レンジなど、お弁当を温め直す手段がないから」が49.1%、次いで「温め直すのが面倒だから」が38.7%という結果が出ました。

冬のお弁当は温かい派が7割※を示す中、現状では手段がない、面倒という理由により、冷たい状態で食べている方が多いようです。



※手作りのお弁当を食べる際に「冬のお弁当は温かい状態が良い」に対してどれくらいそう思っているかを聞いたところ、「とてもそう思う」は35.5%、「まあそう思う」まで含めると73.3%の人がそう思うと回答。



お弁当づくりの自信から見える県民性、九州勢上位に。 福岡県は節約派、長崎県はおいしさ。 お弁当づくりで満足できないことは「レパートリー」が多数！

自分でお弁当を作る際に工夫できていると自信があることを聞いたところ、「費用の節約」が 37.8%でトップ。次いで「おいしさ」29.0%、「栄養バランス」25.7%となりました(複数回答)。

トップ3項目を在住都道府県別でみると、「費用の節約」は福岡県、「おいしさ」は長崎県、神奈川県が、いずれも全体より10ポイント以上高い結果に。また「栄養バランス」は沖縄県、千葉県、神奈川県、長崎県、長野県、島根県で全体値より5ポイント以上高い結果がでました。

また、弁当づくりで現状満足できていないことを聞いたところ、「(自分の)おかずのレパートリーが少ない」「栄養バランスが良くない」「見栄えがよくない/彩りがよくない」がトップ3(複数回答)。都道府県別でみると、「栄養バランス」は石川県、静岡県、香川県、島根県で、「栄養バランスが良くない」は大阪府、山形県、埼玉県、長野県で、「見栄え/彩りがよくない」は岡山県、高知県で全体値より5ポイント以上高い結果となりました。

※自信があることは、複数回答での各都道府県別の回答率を単純に数字として比べた結果。

※満足できていないことは、複数回答の中から、「特に満足できていないこと」の回答率を単純に数字としてを比べた結果。



お弁当メニューにもご当地カラーが！ お弁当づくりのルールも十人十色！

地域ならではの食材を活かしたものを聞いたところ、様々なご当地メニューがお弁当にも見られました。

また、お弁当づくりにも、それぞれの家庭ならではのルールや慣習があるようです。

Q：地域ならではの食材を活かしたものがあればおしえてください。我が家ならではの弁当ルールや慣習があればおしえてください。

(自由回答/抜粋)

〈お弁当に入れる地域の食材、料理〉

- 秋田県：きりたんぽに豚バラ巻いて焼き、
焼き肉のタレで味付け
- 山形県：山形県では菊を食べるので料理に使います。
- 福井県：かまぼこが美味しい地域なので
それらを焼いて入れている
- 山梨県：スープジャーでほうとう
- 静岡県：月1回は名物のうなぎ弁当
- 兵庫県：イカナゴの時期は、ご飯の上に乗せる
- 香川県：まんば(高菜)のけんちゃん
- 高知県：四方竹
- 熊本県：地域ならではの食材はちくわなので
サラダちくわ
辛子蓮根
高菜焼飯や高菜炒め
- 沖縄県：ゴーヤ、ゴーヤチャンプル(多数)

〈お弁当づくりのルールや慣習〉

- 会社の電子レンジで温められるおかずだけいれる(30代男性、福島県)
- 息子の弁当は2リットルサイズ、肉類を必ず入れる(40代女性、茨城県)
- おかずがより入るように、弁当箱に入れるご飯を斜め45度に入れる(40代女性、茨城県)
- 週末に夫婦で一気に常備菜を作って平日を楽しむ(30代男性、栃木県)
- 夕飯を担当した人が次の日のお弁当を作る(20代女性、栃木県)
- 保冷剤がわりに凍ったゼリーを入れて、保冷剤とデザートにしている(30代女性、栃木県)
- 時間短縮やおかずの油を吸収させるためほとんど丼物にする(20代女性、富山県)
- 仕事が休みの前日はチャーハン(30代女性、石川県)
- ルールとは違いますが、煮物など汁気のあるものを入れる際はパンの耳と一緒にに入れて汁止めにしています。味も気にならず、むしろ美味しいです。(30代女性、石川県)
- 卵焼きは甘い日と甘くない日を交互に(20代男性、長野県)
- ご飯と野菜系おかずと肉魚系おかずの割合が5:3:2(40代女性、奈良県)
- 前日の残りは活かす。レタスの価格が安い時期はタコライスが多い(30代男性、沖縄県)
- 前日のおかずを活用し、空いたスペースは冷凍食品で埋める(20代男性、千葉県)

現在使用中のお弁当箱と今後欲しいお弁当箱



普段使っているお弁当箱 1 位「一段型」2 位「二段型」3 位「スープジャー」
最も利用したいお弁当箱 1 位「ランチジャー・保温弁当箱」

2 位「曲げわっぱ」3 位「スープジャー」

普段使っているお弁当箱の種類について聞いたところ、最も多かったのは「一段型」47.2%。次いで「二段型」30.1%、「スープジャー」15.1%となりました。都道府県別でみると、「一段型」は大分県、奈良県で多く約6割、「二段型」は大阪府、長野県、神奈川県、鳥取県でやや多く、特に長野県と鳥取県では「一段型」「二段型」がほぼ同率でした（複数回答）。また、最も利用したいお弁当箱（普段使っている弁当箱を除く）を聞いたところ、一番多かったのは「ランチジャー・保温弁当箱」20.4%、次いで「曲げわっぱ（木製弁当箱）」15.6%、「スープジャー」9.5%でした。「曲げわっぱ」は女性に人前で、女性だけでみると19.8%で1位。シンプルで“まるい”シルエットのお弁当箱と、温かさをキープできるお弁当箱の人気が高まっているようです。

※普段使っているお弁当箱は複数回答での各都道府県別回答率を単純に数字として比べた結果。

※最も利用したいお弁当箱は単数回答。該当なしを除く数値でランキング。最も利用したいお弁当箱（普段使っている弁当箱を除く）（ひとつだけ）

今使っているお弁当箱は？

1 位 一段型



大分県…61.7%
奈良県…57.5%
山口県…55.8%

2 位 二段型



大阪府…38.3%
長野県…37.5%
神奈川県、鳥取県…36.7%

3 位 スープジャー



長野県、静岡県…22.5%
東京都、山梨県…20.0%
岐阜県…19.2%

最も利用したいお弁当箱は？

1 位 ランチジャー・保温弁当箱



島根県…29.2%
石川県…25.0%
山梨県…24.2%

2 位 曲げわっぱ



岡山県…23.3%
山口県、熊本県…22.5%
福岡県…21.7%

3 位 スープジャー



神奈川県…15.0%
京都府…14.2%
富山県、奈良県…13.3%

調査結果総括

今回の調査からみられた手作り弁事情は、「節約」意識以外にも、コロナ禍の影響から「栄養バランス」「安心」意識が高まっているようです。また、お弁当にかかる時間は半数以上が15分以内と短時間。しかし、栄養バランスやメニューレパートリーにはこだわりたい、まだ満足できない人が多いこともわかりました。さらに、冬のお弁当は7割以上が、温かいものを食べたい、通常のお弁当箱では難しいメニューも食べたい、という潜在需要も多くあるようです。温かいものを温かいままで、汁物や麺類も持っていけるサーモスの「スープジャー」は、「欲しいお弁当箱」としてもランクインしています。コロナ禍で「自分で作った料理の方が安心だ」という意識の高まりもあり、今後も手づくりお弁当の需要が高まることが期待されます。