



ニュースリリース

2024年7月17日

夏のランチ、「できれば作りたくない」88.2%！

「ほぼ 1000 人にききました」が調査結果を発表。

～「簡単にそうめんがいいよ」は禁句!?!～

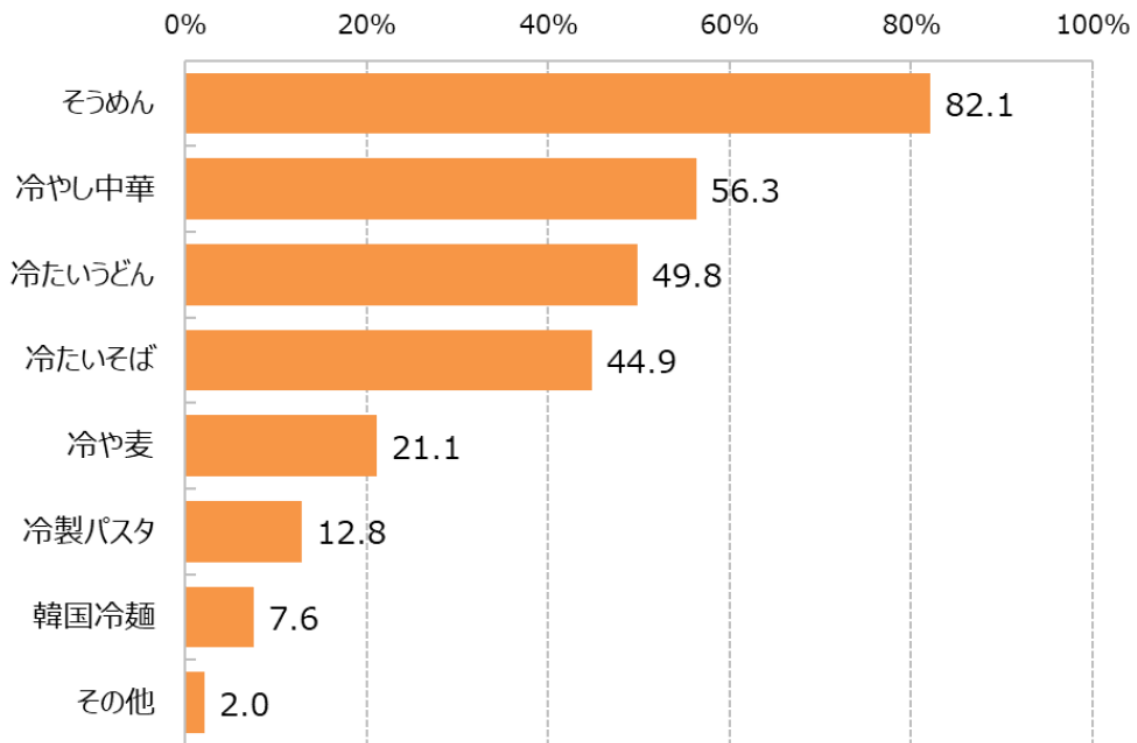
くらしにまつわる旬の話題やちょっとしたトピックをオレンジページが読者アンケートでリサーチする、「ほぼ 1000 人にききました」。今回のテーマは、「夏のランチ事情」。年々暑さが増している夏。暑い日中にキッチンで昼食の準備をするのは大変。さらに夏休みなどで家族が家にいることもあり、ちゃんと作らなきゃ……と感じる人も多いよう。そこで、みんなの夏のランチ作りのホンネや、どんなものを作っている？ ラクにする工夫は？ などを、オレンジページが国内在住の成人女性 1189 人に調査しました！

【ダイジェスト】

**夏のランチの定番は「そうめん」。プラスで「おかずを用意する」が7割
「短時間で作れる」のが一番！ 「電子レンジ活用」で少しでもラクに
マンネリやキッチンの暑さがツライ……。家族がいるから仕方なく作る!?**

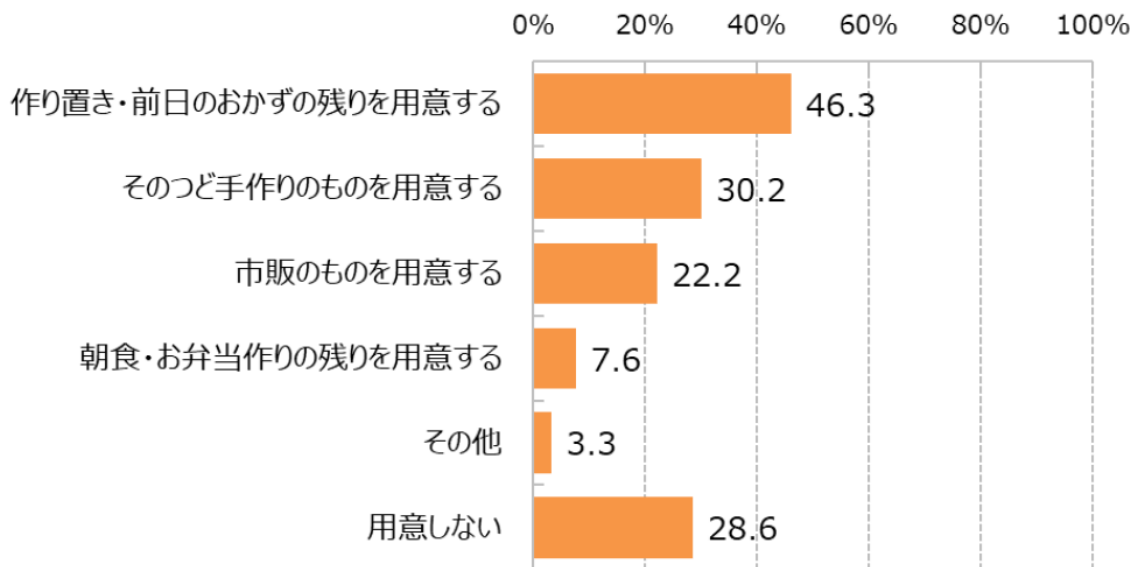
[Q]夏の昼食によく作る冷たい麺類は？

(n=927・冷たい麺類をよく作る人・複数回答)



[Q]そうめんを食べる時、別におかずは用意していますか。

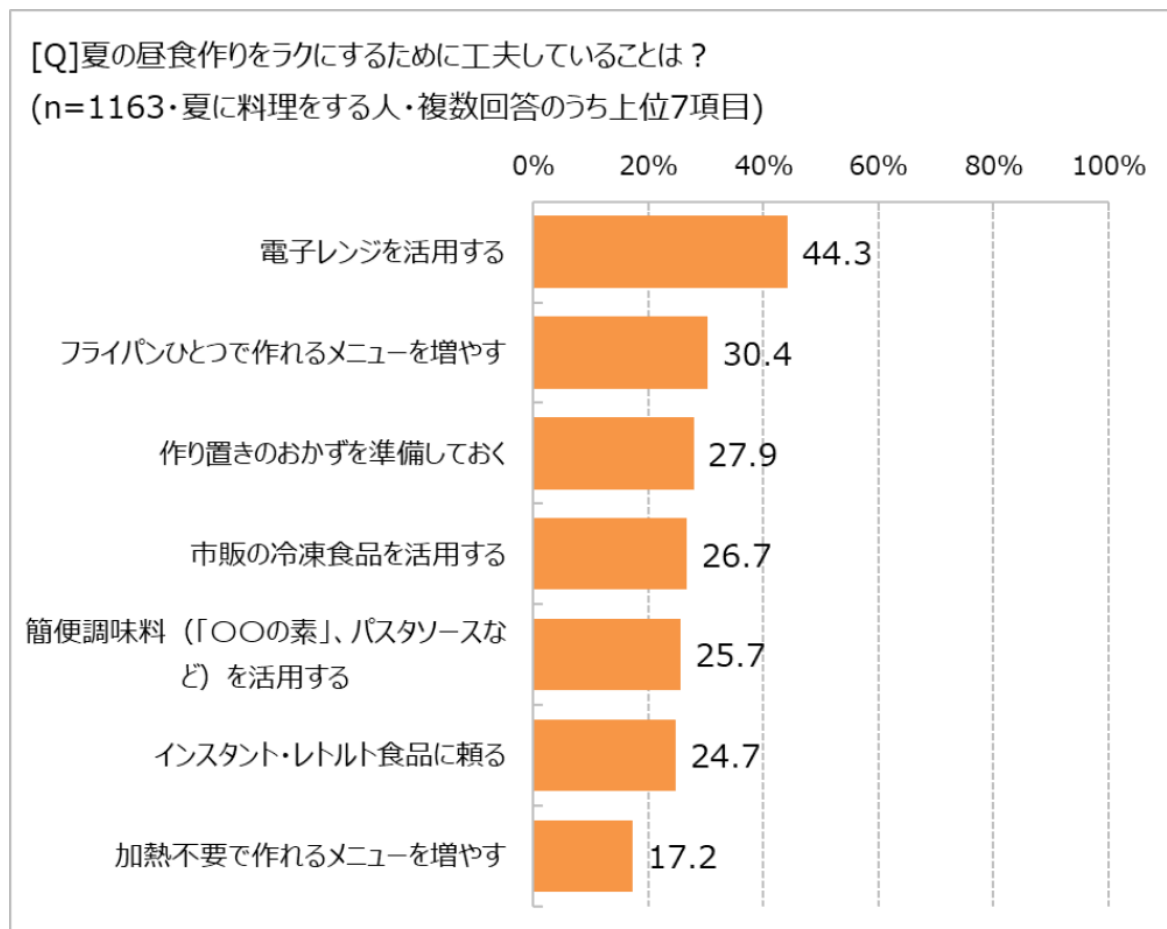
(n=761・そうめんをよく作る人・複数回答)



夏のランチの定番は「そうめん」。プラスで「おかずを用意する」が7割

夏によく作るランチメニューは「自分一人のとき」も「家族がいるとき」も「冷たい麺類」が第1位。メニュー別では「そうめん」82.1%、「冷やし中華」56.3%、「冷たいうどん」49.8%がト

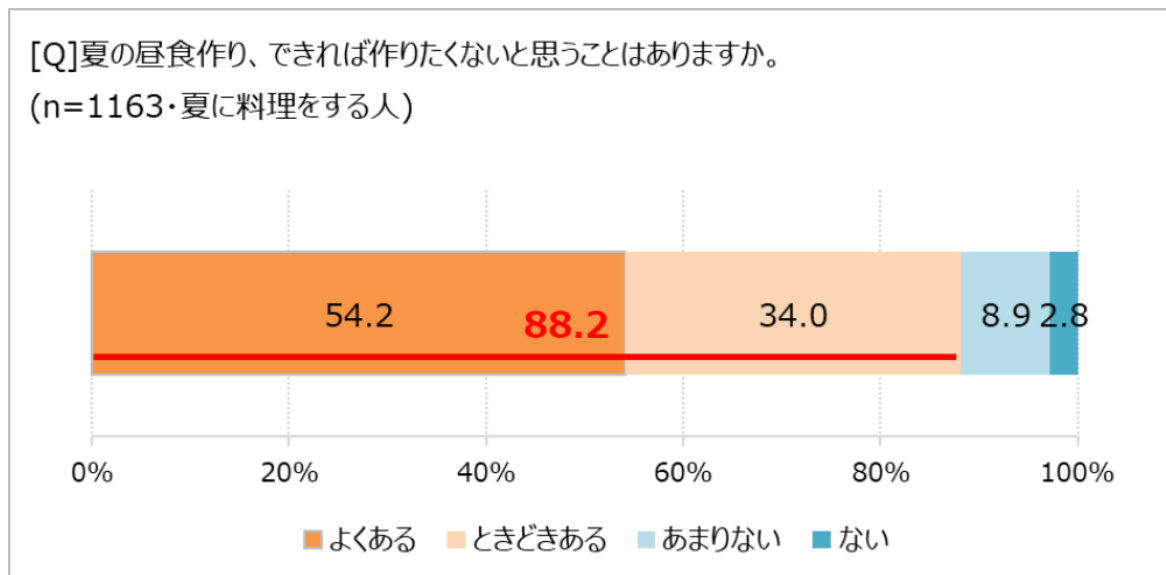
ップ3でした。冷たい麺類が多くなる理由としては、のどごしがよく暑いときでも食べやすいことに加え、そうめんはゆで時間が短いこと、肉や野菜をトッピングすれば栄養バランスがとりやすいことを挙げる人が多数。また、そうめんをよく作る人のうち7割が別におかずを用意していて、その理由は「栄養バランスのため」が69.1%とトップ。次いで「味に飽きる」46.4%、「食べごたえを出したい」43.3%などとなっています。おかずは作りおきや前日の残りものを活用する人が多いなか、そのつど手作りする人も3割程度いて、市販のものを利用する人は2割どまり。おかずの種類は「きんぴら・ひじき煮などの副菜系」「肉がメインの主菜系」「揚げもの」が上位で、特に小学生以上の子どもがいる人は、食べごたえのある揚げものや肉を用意することが多いようでした。



「短時間で作れる」のが一番！「電子レンジの活用」で少しでもラクに

夏の昼食作りで意識していることは、多い順に「短時間で作れる」60.4%、「家にある材料で作れる」48.8%、「栄養バランス・野菜がとれる」41.4%。昼食作りをラクにする工夫では「電子レンジを活用する」44.3%がもっとも多く、市販の冷凍食品や簡便調味料、インスタント・レトルトの利用はいずれも3割に満たない結果に。調理の時間や買い物の手間は省きつつも、家族や自分の健康を意識して、なるべく手作りしていることがうかがえます。「スーパーやコンビニのお総菜ですむなら毎日でも頼りたいけど、さすがに良心が痛むし、家族の健康を担っているというプライドも少しはあるので、家族に食べさせるためだけにキッチンに立っている」(50代・ドライバー)との

コメントも。実際にどんなものを作っているかを聞くと、「残りご飯に卵や余った野菜などをのせて、好みのドレッシングをかける。ラップしてレンジでチンして混ぜると簡単炒飯に」(40代・いづきか)、「ぶっかけさば缶納豆そうめん。そうめんをゆでて、さば缶と納豆をぶっかけるだけ！」(30代・yopyop)などの「お助けメニュー」が挙げられました。



マンネリやキッチンの暑さがツライ……。家族がいるから仕方なく作る!?

夏の昼食を「できれば作りたくないと思うことがある」人は 88.2%で、小学生以上の子どもがいる人では 9割超に！ 悩みごとのトップ 3 は「メニューがマンネリになる」51.6%、「キッチンが暑い」43.9%、「暑さで材料や料理がいたみやすい」33.4%でした。「夏休みは三食のメニューを考えるのに必死。給食のありがたみをひしひしと感じます」(40代・ぼにゃママ)や、「コンロのそばにいて汗だく。自分は暑くて食欲ないのに家族の分を作らなきゃいけないのがしんどい」(30代・ちびまる)といった声も。さらに、夏の昼食作りに対するホンネを聞いたところ、「キッチンは地獄のように暑い！ が、食べる家族はエアコンのきいた部屋にいるのが腹立たしい！『暑くて大変だから、そうめんでもいいんじゃない？』って言わないで。麺をゆでるのはガス台の前！」(60代・タロ子)、「各自で栄養バランスを考えて自分で作って好きなときに食べて！ 後片づけも忘れないでね！ と思ってる」(50代・JJ ママ)、「暑い。家族はリラックスタイムなのに、買い物に行く、作る、片づける。損した気分」(50代・たおやめ)など、ふだんは口にできない不満が続々寄せられました。

今回の調査では、暑い夏に暑いキッチンで、火の前に立って料理をするのを苦痛に感じているリアルな声が集まりました。そんな中でも、家族の健康を考えて栄養バランスに配慮し、がんばって手作りしているのに、家族からは「当たり前」ととらえられて感謝されないことへの不満の声も多数。たまには夫や子どもに自分で作ってほしいとの意見も目立ち、だれか一人だけに負担がかからないよう、家族で協力する工夫を話し合ってみるのもよさそうですね。

アンケート概要

●調査対象:オレンジページメンバーズ・国内在住の20歳以上の女性(有効回答数1189人)

●調査方法:インターネット調査

●調査期間:2024年5月17日～5月24日

●「ほぼ1000人にききました」について

読者モニター「オレンジページメンバーズ」には、さまざまな暮らし情報・暮らし体験によってはぐくまれた生活感度の高い読者が数多く所属しています。そんなメンバーたちの声を集めて、「暮らしのリアル」な数字、リアルな声を集めたのが「ほぼ1000人にききました」企画です。WEB上でのアンケート調査、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39周年を迎えた生活情報誌。30～40代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。

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

次の暮らしデザイン部

kurashi@orangepage.co.jp