



料理と暮らし白書 2021

2021.08

ポストコロナ時代を形作る 「料理と暮らし」のニューノーマル

新型コロナウイルス感染症のパンデミックにより、生活様式が一変した2020年。

数多くの不自由や悲劇と向き合うことになったこの1年半の中で、

それでも新たな時代へと歩を進める「アクティブな変化」も生まれています。

この『料理と暮らし白書2021』では、4095名の生活者へのアンケート調査を基に、

私たちの生活の礎となる「食や料理」と「暮らし」の2つの側面から、

変化の兆しを読み解き、ポストコロナのニューノーマル(新たな日常)を探っていきます。

Research Outline

調査概要

調査実施機関と調査方法

- ・クックパッド株式会社
レシピ投稿・検索サービス『クックパッド』ユーザーへのインターネット調査
 - ・アルヒ株式会社
株式会社マクロミルのアンケートモニターへのインターネット調査
- ※2社合同で同一のアンケート調査票を作成し、それぞれ調査を実施後、調査結果を統合。

調査期間

- ・クックパッド調査
2021年6月17日(木)～22日(火)
- ・アルヒ調査
2021年6月9日(水)～10日(木)

調査対象

- ・全国の男女
- ・4095サンプル

回答者属性

	性・年代別	
	男性	女性
20代以下	425	526
30代	445	455
40代	496	679
50代	147	486
60歳以上	210	226
合計	1723	2372

同居世帯別	
1人暮らし	721
夫婦のみ	799
2世帯(自身+子ども)	1610
2世帯(自身+親)	615
3世帯(親+自身+子ども)	188
3世帯(祖父母+親+自身)	79
上記以外	83
合計	4095

既婚・未婚別	
既婚(共働き)	1544
既婚(どちらかのみ就労)	886
既婚(どちらも非就労)	139
未婚	1446
その他	80
合計	4095

在宅勤務状況別	
在宅勤務有り	1151
在宅勤務無し	2079
未就労	865
合計	4095

Index

コロナ禍の「料理と暮らし」の実態

Living environment 生活環境

Summary	07
Q. 在宅勤務の頻度は？	08
Q. おうち時間を楽しむためにした工夫は？	09
Q. 自宅で何をして過ごすことが増えた？	10

Household budget / Consumption 家計・消費

Summary	12
Q. 毎月の食費はどのくらい？	13
Q. 新しく買い替えたものは？	14

Cooking 料理

Summary	16
Q. 平日の夕食をつくるのにかける時間は？	17
Q. 「料理をすること」は楽しい？	18
Q. 料理をしていて楽しいのはどんな時？	19
Q. 料理をしていて楽しくないのはどんな時？	20

House 住まい

Summary	22
---------	----

Q. 今の住まいの中で最も改善したい空間は？	23
Q. 新居の購入や住み替え、建て替えなど、具体的に何を実施・検討した？	24
Q. 住まいを選ぶ際、「住宅に求める条件」は？	25
Q. 住まいを選ぶ際、「居住地域に求める条件」は？	26
Q. 今後、食材の調達にあたって活用頻度が高くなりそうな場所・サービスは？	27

Changes in values 価値観の変化

Summary	29
Q. 新型コロナウイルスの影響で、最も大きく変わった価値観は？	30
Q. 新型コロナウイルスの影響で、プラスになった生活の変化はあった？	31
Q. 具体的に、生活にどんなプラスの変化があった？	32
Q. 現在の暮らしの満足度は？	33

変化の兆しとポストコロナの「料理と暮らし」

New normal 1: 家庭内に料理のづくり手が複数いるのがスタンダードに。	35
New normal 2: 料理は「家事の一つ」から「楽しみの一つ」へ。	36
New normal 3: 「住みやすい街」の基準がアップデートされ、より「地元重視型」の生活スタイルへ。	37
New normal 4: 自宅は「休む場所」から「暮らしを楽しむ場所」へ。	38
New normal 5: スキマ時間の活用スキルが上がり、暮らしの質がアップ。	39

コロナ禍の 「料理と暮らし」の実態

2020～2021年にかけての「料理と暮らし」について、4095名に実施したアンケート調査結果を紹介。

「生活環境」「家計・消費」「料理」「住まい」「価値観の変化」の5つのテーマで回答をまとめました。

Living environment



生活環境

Living environment

コロナ禍によって、自宅で過ごす時間が増えた人が約7割。
おうち時間を楽しむために工夫をする人も過半数以上に。

自宅過ごす時間は？

71.2%
増えた

在宅勤務をしている？

35.6%
YES

(現在就労中の人のn=3230)

家族と過ごす時間は？

61.0%
増えた

(同居家族・パートナーがいる人のn=3374)

おうち時間を楽しむ工夫をした？

52.7%
YES

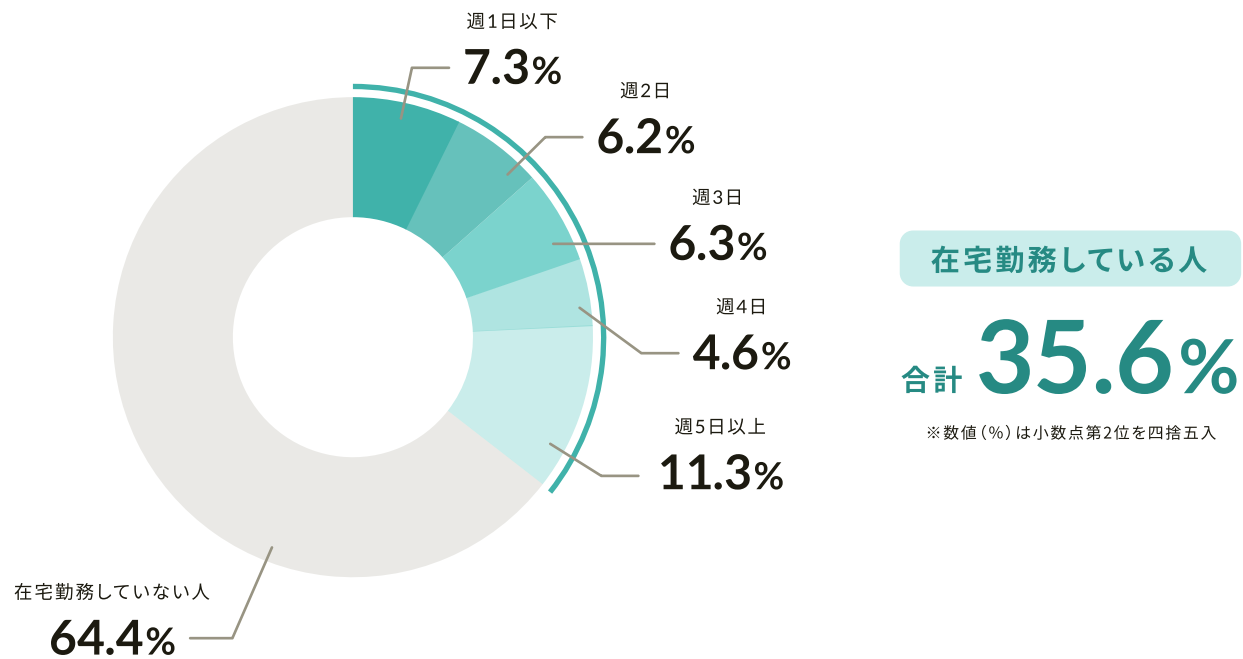
自宅で何をして過ごすことが増えた？

13.0%
料理

働いている人のうち3人に1人以上が在宅勤務を経験。
在宅勤務日数が「週5日以上」の人も1割以上に。

Q. 在宅勤務の頻度（2020年4月以降のおおよそ平均）は？

現在就労中の人 (n=3230)



現在就労中で、在宅勤務を経験した人の在宅勤務頻度の内訳を見てみると、「週5日以上」とほぼ出社がゼロになった人も1割以上いることがわかった。

毎日の食事にひと工夫する人が多数。 自宅内の設備投資、反対に断捨離をする人も。

Q. おうち時間を楽しむためにした工夫は？

男性 20代

- ・家で子どもと一緒に遊んだり、家の中で流しそうめんをしたりした
- ・おうちで居酒屋に行ったような気分を味わうために、居酒屋のメニューを嫁と考えて作り、お酒を飲んだり、メスティンを購入し、燻製を作ったり飯盒したりと、家でプチキャンプをし、非日常を体感し、おうち時間を楽しんでいる！ベランダにホットプレートと椅子、食材を持って出て、プチ焼肉パーティーをしたりもした！普段家でやらないことをあえてやってみることで新たな発見や、こんなことも家でできたり、家で楽しめるのかと発見がともある！
- ・ソファを座り心地の良いものに買い替えたり、リラックスできるような環境作りを行っている

男性 30代

- ・料理や楽器演奏など新しい趣味を家で始めている
- ・家での過ごし方を根本的に見直し、何でも家でできるように設備投資した
- ・家の庭で家族だけでバーベキュー

男性 40代

- ・筋トレや有酸素運動を行い、運動不足を解消しています
- ・最近ではベランピングを始めたことにより、週末の過ごし方がさらに楽しくなった。また、料理もちょっとした工夫を取り入れて楽しんだり、昨年から始めていたガーデニングもベランピングで利用価値が高まったことから、おうち時間の充実度が増してきた
- ・ネットの動画サイトや、サブスクの配信サービスを利用して、退屈しない時間を考えている。ボードゲームや、謎解きなどを家族で楽しんだりもしている
- ・料理を夫婦2人でしたり、子どもと一緒にしたりして、楽しい時間を作るようにした

女性 20代

- ・梅仕事を始めた(梅酒)。宅飲みができるようにお酒を蓄えている
- ・魚を買ってさばいて、いろんな調理法を試している
- ・部屋のインテリアを充実させたり、居心地の良い空間作りをしている
- ・コロナ前は加入していなかったが、有料の動画配信サービスに申し込み、自宅で映画を楽しむ機会が増えた

女性 30代

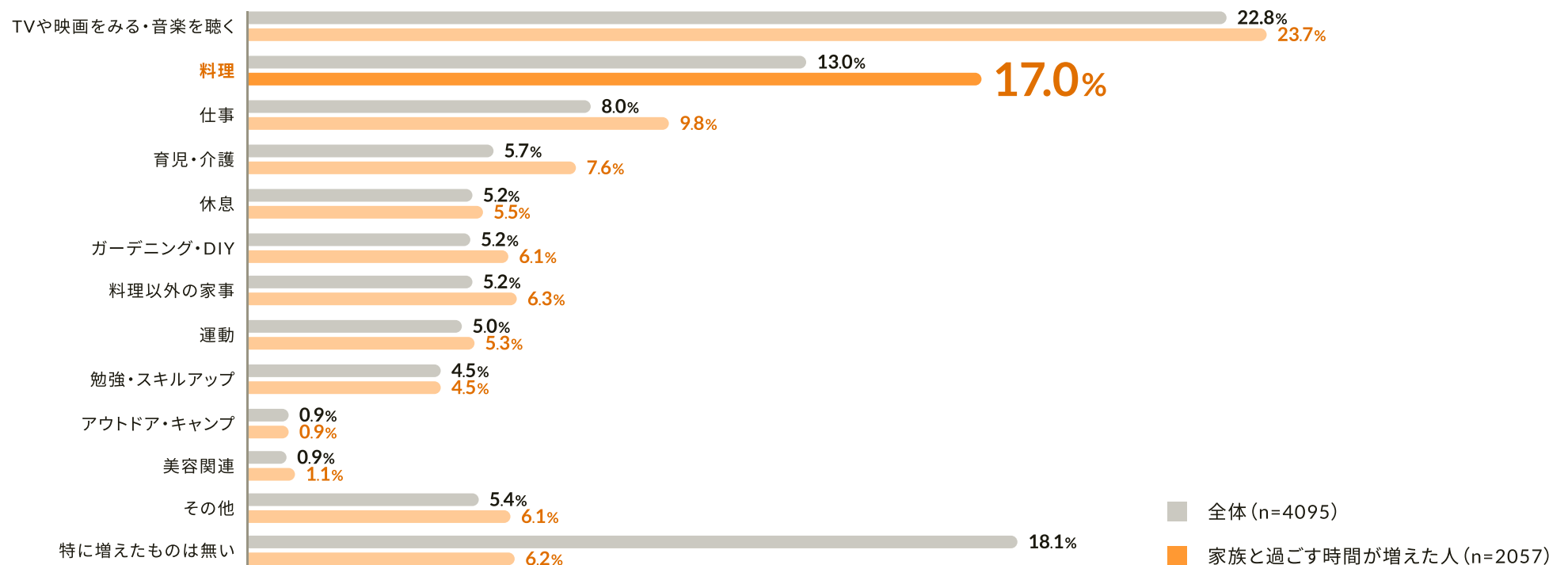
- ・天気の良い日は、昼ごはんをランチボックスに詰めて屋外で食べる
- ・防水のBluetoothスピーカーを購入して、お風呂の中やキッチンで音楽やYouTube、アマゾンプライムなどを楽しむようになりました。だいたい何か作業をしながらなので画面は見れないけどラジオ感覚で楽しんでいます
- ・作ったことや食べたことがない、名前も聞いたことがない海外の料理を作ることに挑戦し、異国気分を感じることが気分転換や刺激になっている。新商品のお菓子を買ったり、近所にあるけど立ち寄ったことがなかったお店に行ってテイクアウトする習慣がささやかな楽しみになっている

女性 40代

- ・断捨離を楽しみながら少しずつ家族でやっている。家の中が綺麗になっていくのでうれしい
- ・おうち時間を充実させるために調理器具を新調して、うれしくなるような時間を設けている
- ・終始1人の調理が面倒な時、卓上コンロでたこ焼きやホットプレート料理など、家族みんなで楽しく調理できるものにする
- ・プロジェクターを購入し、自宅で快適なシアタールームを実現させたり、カラオケマイクを購入し、大画面カラオケも実現

家族との時間が増えた人は、 「料理」をして過ごす時間も増える傾向。

Q. 自宅で何をして過ごすことが増えた？(複数回答)



全体では「TVや映画をみる・音楽を聴く」がトップで、次いで「特に増えたものは無い」の回答が多かったが、家族と過ごす時間が増えた人のみで集計すると「料理」が2位に。

Household budget / consumption

家計・消費

Household budget / consumption

コロナ禍で最も増えた支出は「食費」。
食関連のアイテムを新調する人も多数。

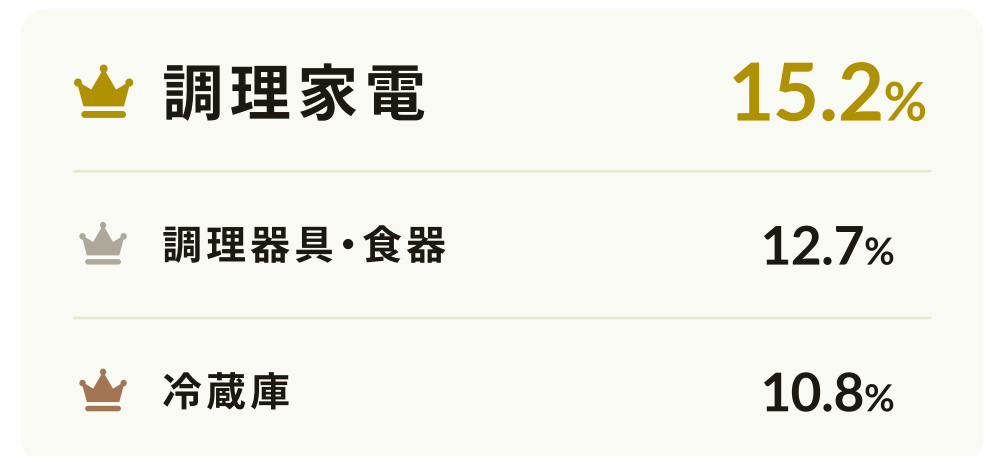
世帯年収の変化



家計の中で消費が増えたもの

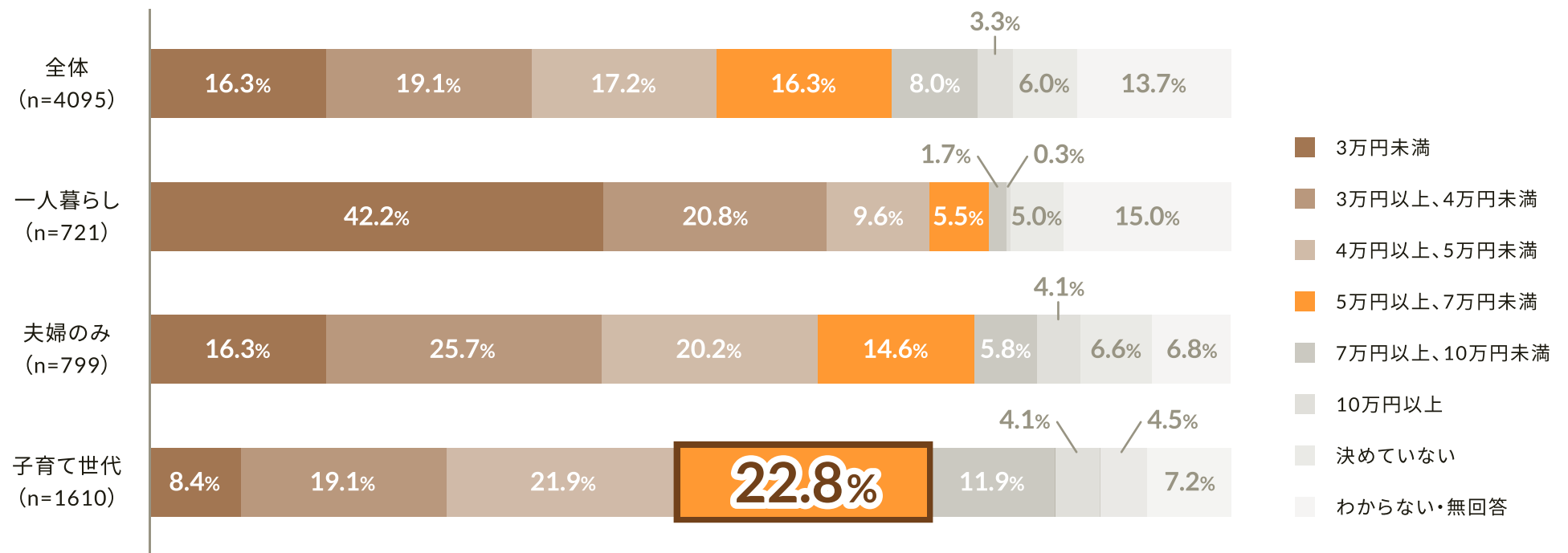


新しく買ったもの



子育て世帯の毎月の食費は「5万円以上、7万円未満」がトップ。

Q. 毎月の食費(米代、外食費を含む)はどのくらい?(単一回答)

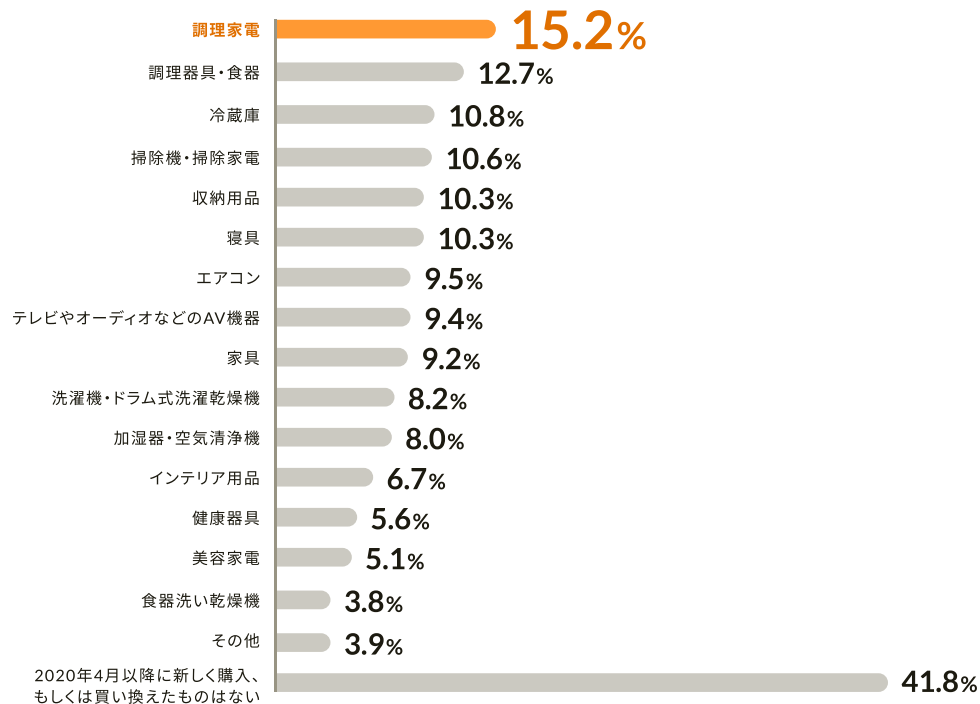


子育て世帯の食費をさらに子どもの学齢別に見てみると、未就学児の世帯は「3万円以上、5万円未満」、小学生・中学生・大学生以上の子どもがいる世帯は「4万円以上、7万円未満」がボリュームゾーンとなった。

約6割の人が コロナ禍の外出自粛期間中に家電や家具などを購入。

Q. 新しく購入もしくは買い替えたものは？(複数回答)

(n=4095)



👑 世代別の第1位

性別	世代	第1位購入品目	割合
男性	20代以下	冷蔵庫	14.6%
	30代	調理家電	10.8%
	40代	テレビやオーディオなどのAV機器	10.9%
	50代	調理家電	17.0%
	60歳以上	調理家電	19.0%
女性	20代以下	家具	16.0%
	30代	調理家電	22.2%
	40代	調理家電	17.5%
	50代	調理家電	17.7%
	60歳以上	調理家電	17.7%

全体では「調理家電」がトップだが、世代別に見ると、20代以下の男性は「冷蔵庫」、女性は「家具」、40代男性は「テレビやオーディオなどのAV機器」を買い替えた人が多い。

Cooking



料理

Cooking

料理の負担を軽減するため、
「作りおき」や「電子レンジ」を活用する人が増加。




料理をする頻度は増えた？

43.0%
YES




料理のレパートリーは？

52.1%
増えた

新しく始めた食習慣

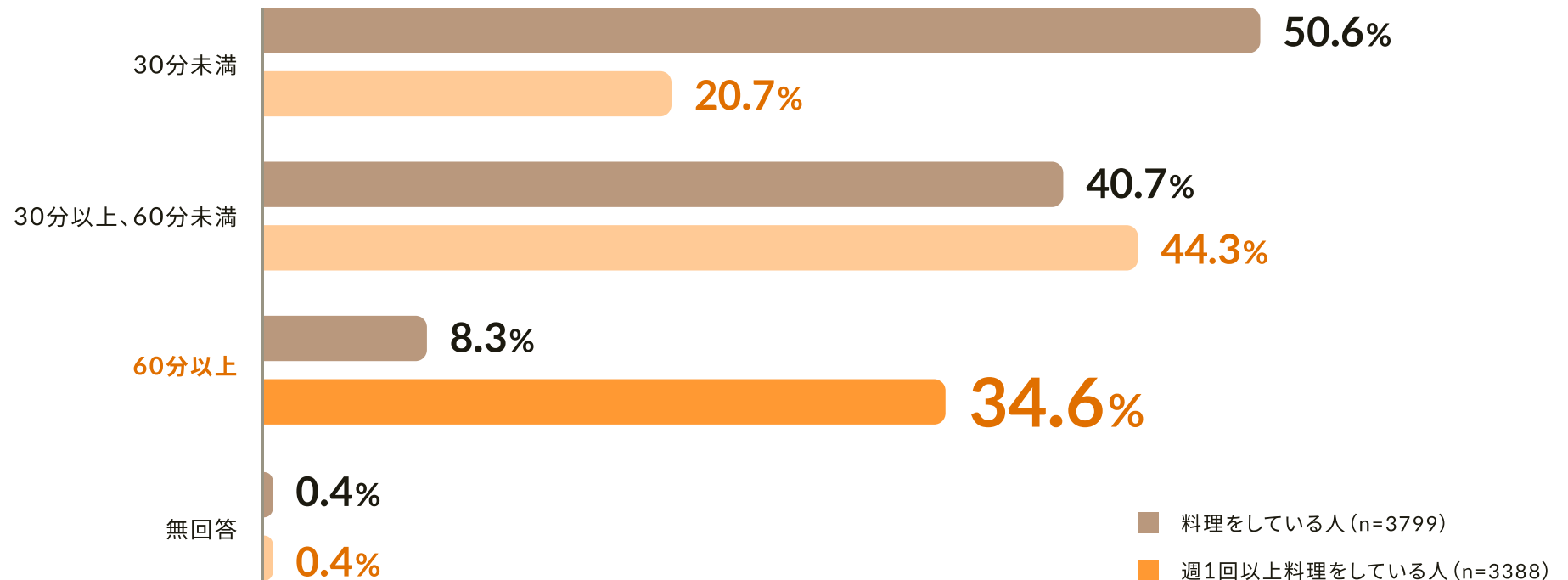
 作りおき	45.3%
 テイクアウト・デリバリーの利用	39.6%
 健康・ダイエット目的の料理	21.4%

利用頻度が増えた調理器具

 電子レンジ	32.3%
 オーブン	12.8%
 ホットプレート	12.2%

平日の夕食作りにかかる時間は、
料理頻度の高い人ほど長い傾向に。

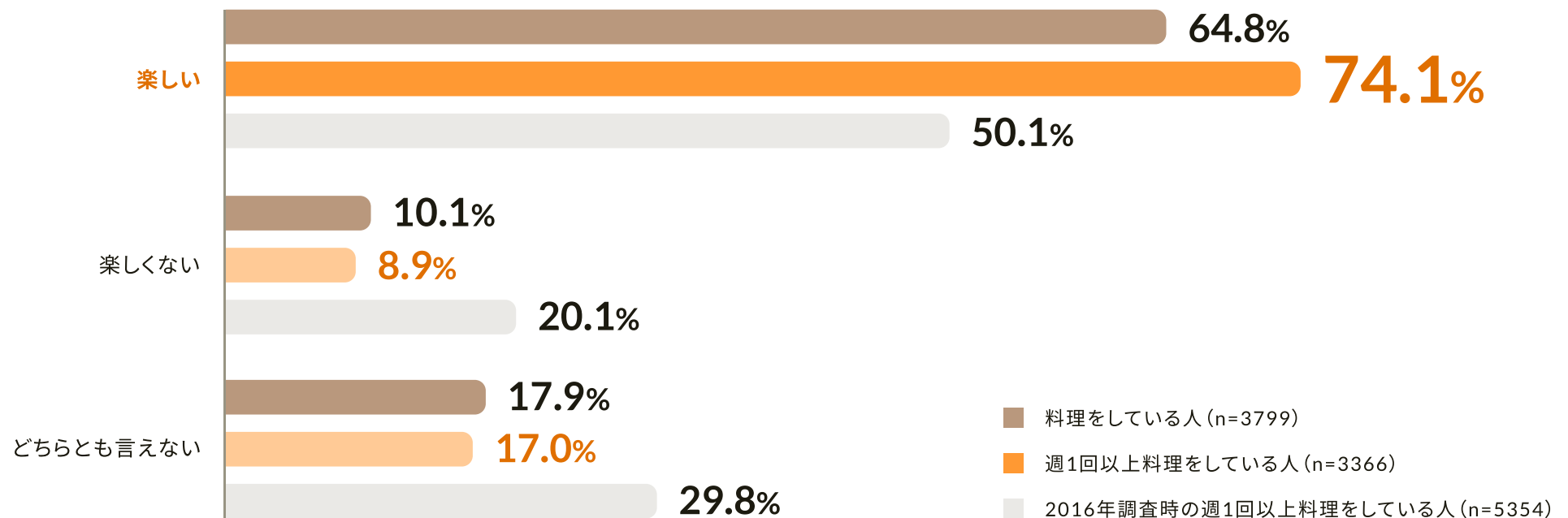
Q. 平日の夕食を作るのにかかる時間は？(単一回答)



料理をすることがある人全体の回答と比較して、週1回以上料理をしている料理頻度の高い人ほど、夕食作りにかかる時間が長い。

5年前と比較して、 料理を楽しむ人が増えている。

Q.「料理をすること」は楽しい？(単一回答)

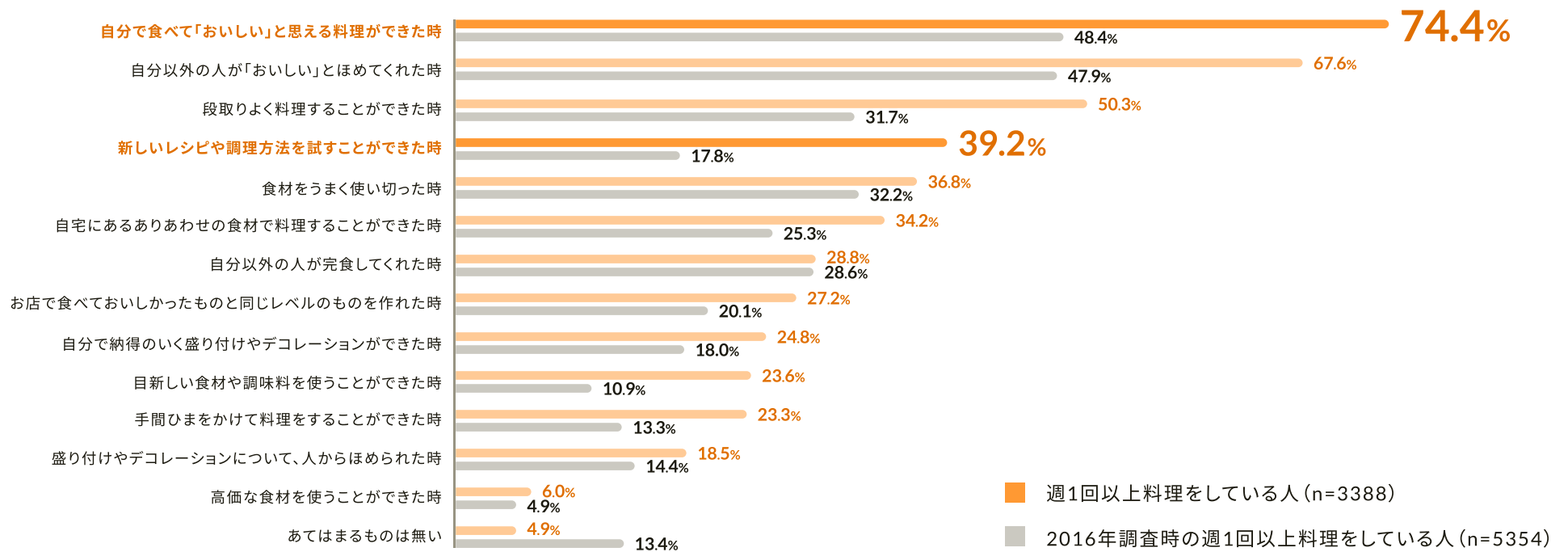


料理をすることがある人全体の回答と比較して、週1回以上料理をしている料理頻度の高い人ほど、料理を楽しんでいる層が多い。
また、2016年調査時の結果と比較すると、料理を楽しんでいる人が24%も増えている。

※2016年の調査結果は『おうちごはん白書2016』(クックパッド調査)より抜粋

自分が「おいしい」と思える料理ができた時に、料理の楽しみを実感する人が最多。

Q. 料理をしていて楽しいのはどんな時？(複数回答)

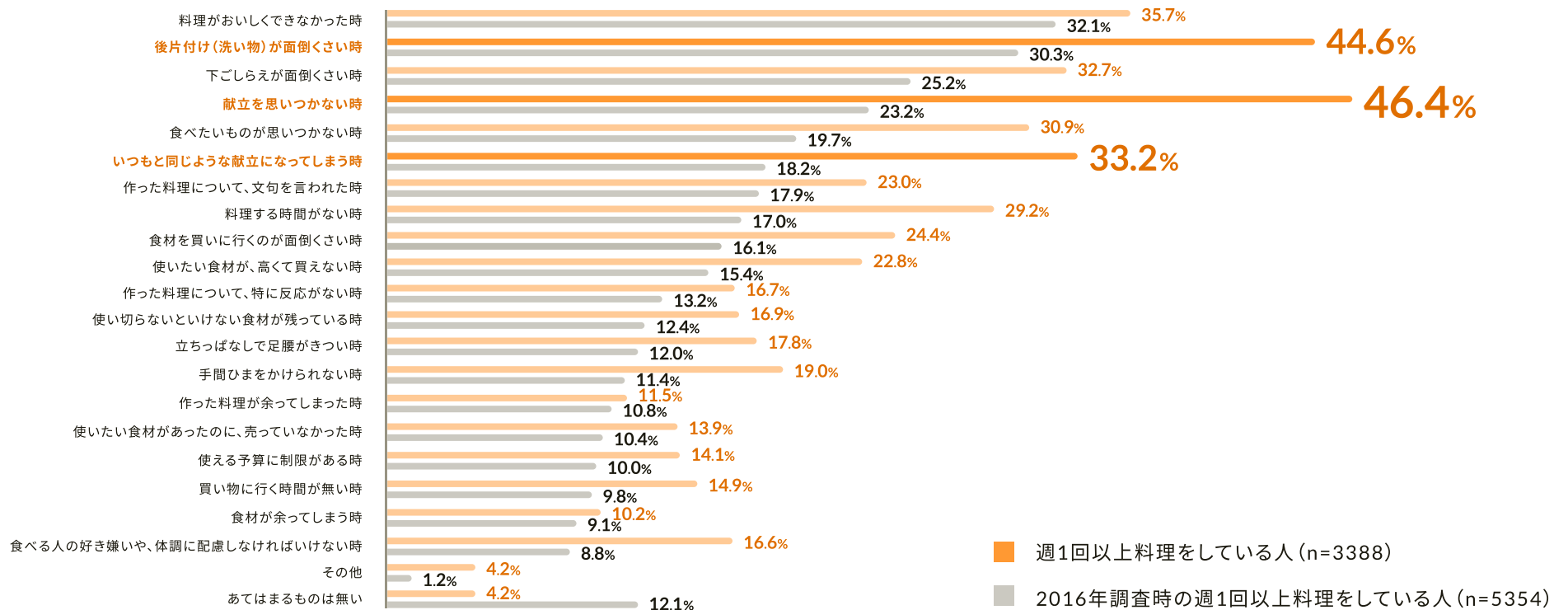


2016年調査時の結果と比較すると、「自分で食べて『おいしい』と思える料理ができた時」と「新しいレシピや調理方法を試すことができた時」に楽しみを感じる人が特に顕著に増加している。

※2016年の調査結果は『おうちごはん白書2016』(クックパッド調査)より抜粋

料理頻度が上がったことで、 「献立」を考えることに負担を感じる人が増加。

Q. 料理をしていて楽しくないのはどんな時？（複数回答）



2016年調査時の結果と比較すると、献立が思いつかない・マンネリ化する、食後の後片付けに対して負担を感じている人が特に顕著に増加している。

House



住まい

House

家で過ごす時間が増えたことで、 8割の人が住まい環境の改善を希望。

今の住まいの中で改善したい空間がある？

79.6%
YES

今の住まいの中で最も改善したい空間は？

 リビング	16.6%
 キッチン	15.0%
 洗面所・浴室・トイレ	10.1%

今の住まいを改善したい理由 - アンケート回答者の声 -

▶ リビング

- ・リビングで仕事をしているためこの環境を良くしたい
- ・在宅勤務が今後も続きそうだから
- ・手狭で荷物が溢れてるので、しっかり片付けたい
- ・狭くて家族がゆったりと過ごせる空間がないから
- ・リビングにいる時間がいちばん長いから
- ・狭いので、人が集まると密になってしまう
- ・子どもが自由に動き回れないので、広さを確保したい

▶ キッチン

- ・高さが合わず、腰が痛くなることがあるので改善したい
- ・家族みんなで料理をしようとする手狭だから
- ・料理をする時間が大幅に増えたため
- ・もっと収納スペースと家電を置く場所を確保したい
- ・手の込んだ料理が増え、広い作業台スペースが欲しくなった
- ・調理家電を複数使うようになったため、調理台を広くしたい
- ・キッチンの調理グッズなどで、狭くなって困っているので、収納スペースを充実させたい

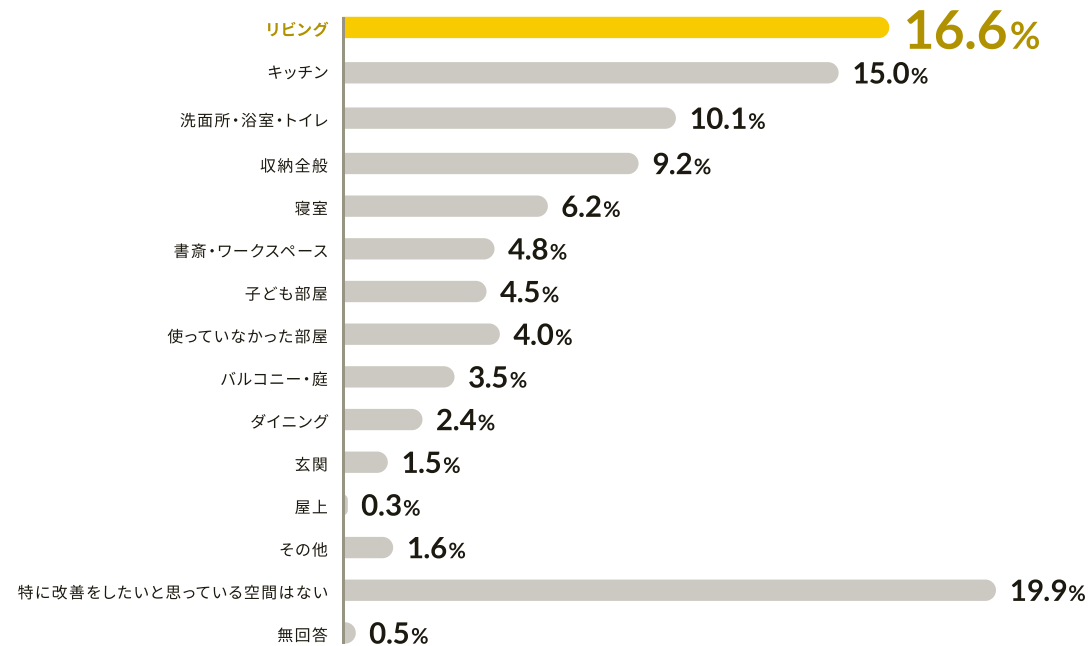
▶ 洗面所・浴室・トイレ

- ・すぐに手を洗いたいので、もしリフォームができたなら玄関のすぐ近くに手洗い場を設けたい
- ・洗面所が1つしかないから、家族が毎朝洗面所で大渋滞になる
- ・風呂に入る時間が長くなり、大きさを痛感した
- ・お風呂が少し狭いので、広々と改築してのんびりバスタイムを過ごしたい
- ・風呂の掃除がしにくいし、最近水はけも悪くなったから
- ・もっとトイレのスペースを広くしたり浴室の床などを最新のものにしたい

キッチンを改善したいというニーズは、すべての世帯で高い傾向に。

Q. 今の住まいの中で最も改善したい空間は？(単一回答)

(n=4095)



世帯別の「改善したい空間」TOP3

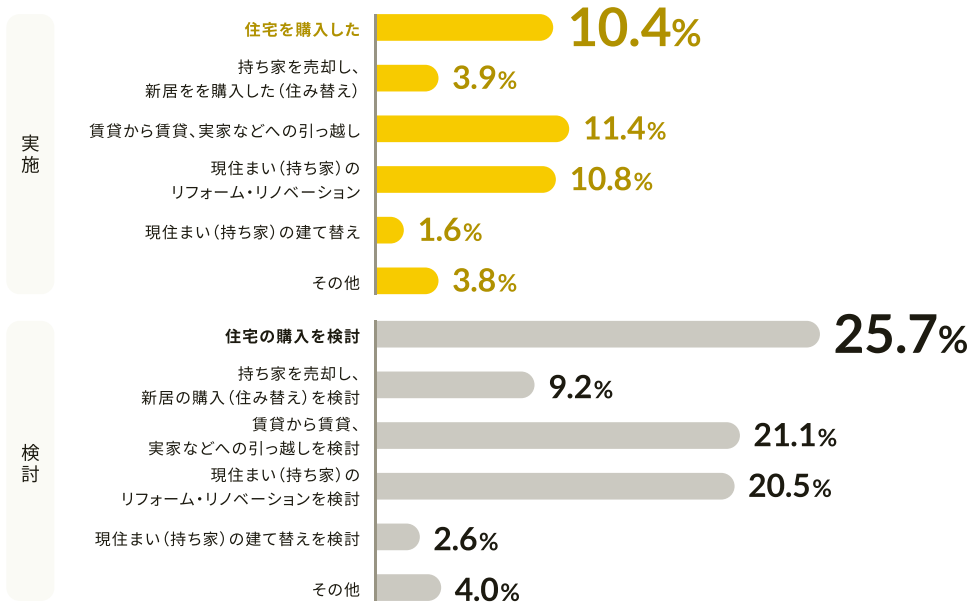
	👑 第1位	👑 第2位	👑 第3位
1人暮らし	キッチン	リビング	洗面所・浴室・トイレ
夫婦のみ	リビング	キッチン	洗面所・浴室・トイレ
2世帯(自身+子ども)	リビング	キッチン	収納全般
2世帯(自身+親)	キッチン	洗面所・浴室・トイレ	寝室
3世帯(親+自身+子ども)	キッチン	リビング	洗面所・浴室・トイレ
3世帯(祖父母+親+自身)	洗面所・浴室・トイレ	キッチン	使っていない部屋

在宅勤務によって仕事場として使用することが増えたり、おうち時間の増加によって、仕事場としてやリラクスペースとしてなど、さまざまな目的で利用頻度が増えたことから、全体では「リビング」がトップに。また、世帯別で見ると、すべての世帯で「キッチン」が上位3位内にランクイン。

5人に1人以上が、 コロナ禍を機に新居の購入や住み替えなどを実施・検討。

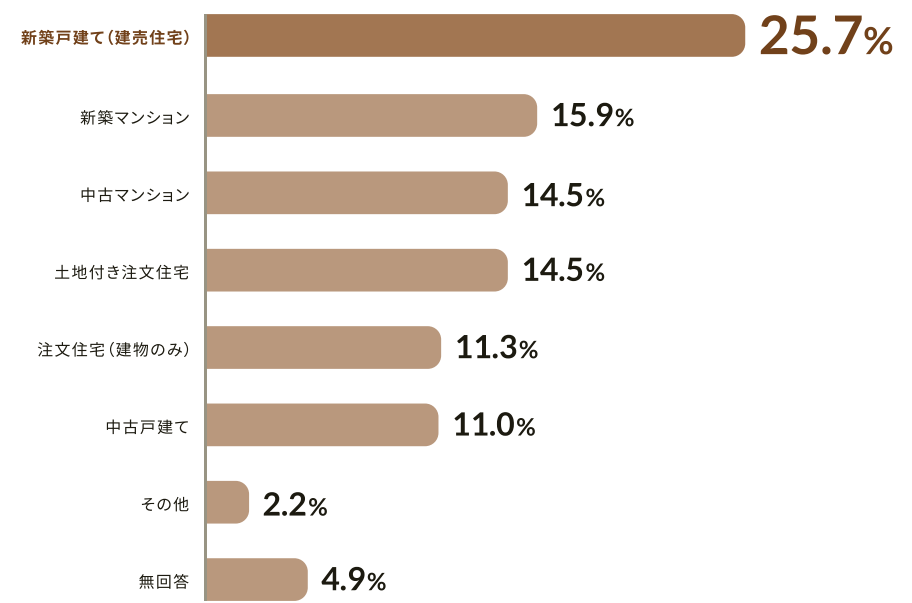
Q. 具体的に何を実施・検討した？(複数回答)

コロナ禍をきっかけに、新居の購入や住み替え、建て替えなど実施・検討した人(n=920)



Q. 購入・住み替えを実施・検討をしている物件は？(単一回答)

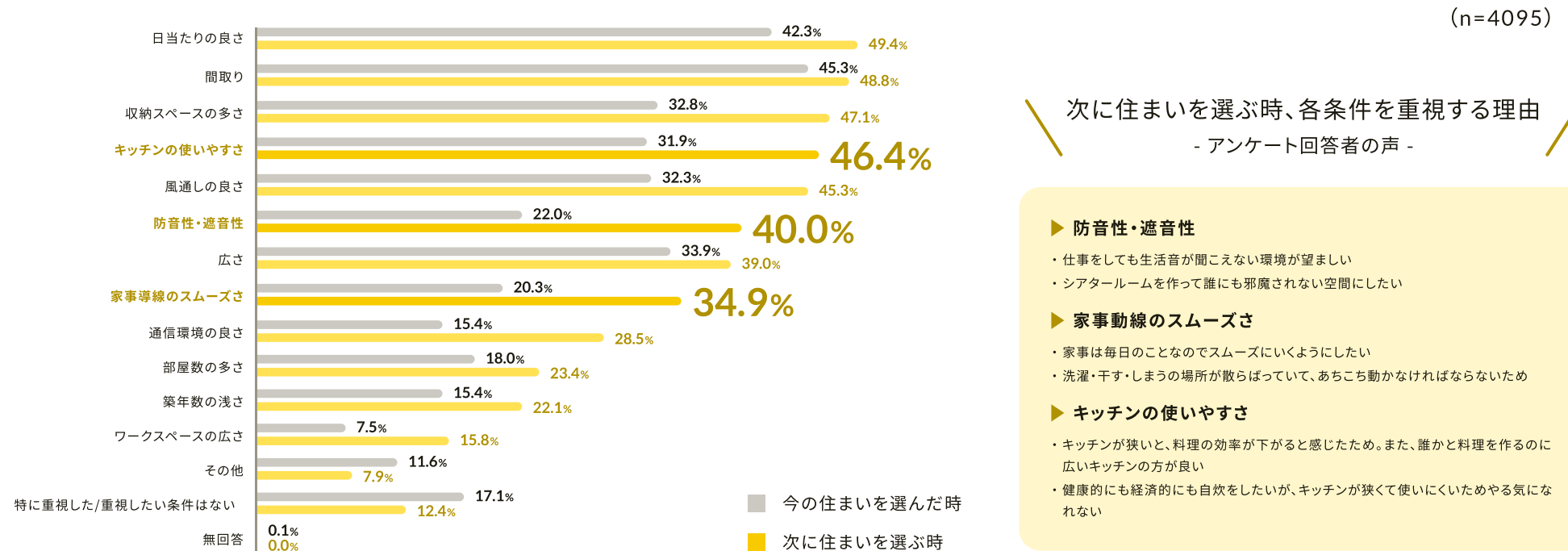
住宅購入・住み替えを実施・検討している人(n=408)



全回答者のうち、コロナ禍をきっかけに新居の購入・住み替え・建て替えなどを検討した人は920名(全体の22.5%)となった。在宅勤務状況別に見ると、在宅勤務をしている層は在宅勤務をしていない層と比較して、新居の購入・住み替え・建て替えなどの実施・検討率が高い傾向に。また、住宅購入・住み替えを実施・検討している物件としては「新築戸建て(建売住宅)」の人气が高かった。

「防音性・遮音性」も重視。 コロナ禍を経て、住宅に求める条件が変化。

Q. 住まいを選ぶ際、「住宅に求める条件」は？（複数回答）



次に住まいを選ぶ時、各条件を重視する理由
- アンケート回答者の声 -

▶ 防音性・遮音性

- ・ 仕事をしていても生活音が聞こえない環境が望ましい
- ・ シアタールームを作って誰にも邪魔されない空間にしたい

▶ 家事動線のスムーズさ

- ・ 家事は毎日のことなのでスムーズにいくようにしたい
- ・ 洗濯・干す・しまうの場所が散らばっていて、あちこち動かなければならないため

▶ キッチンの使いやすさ

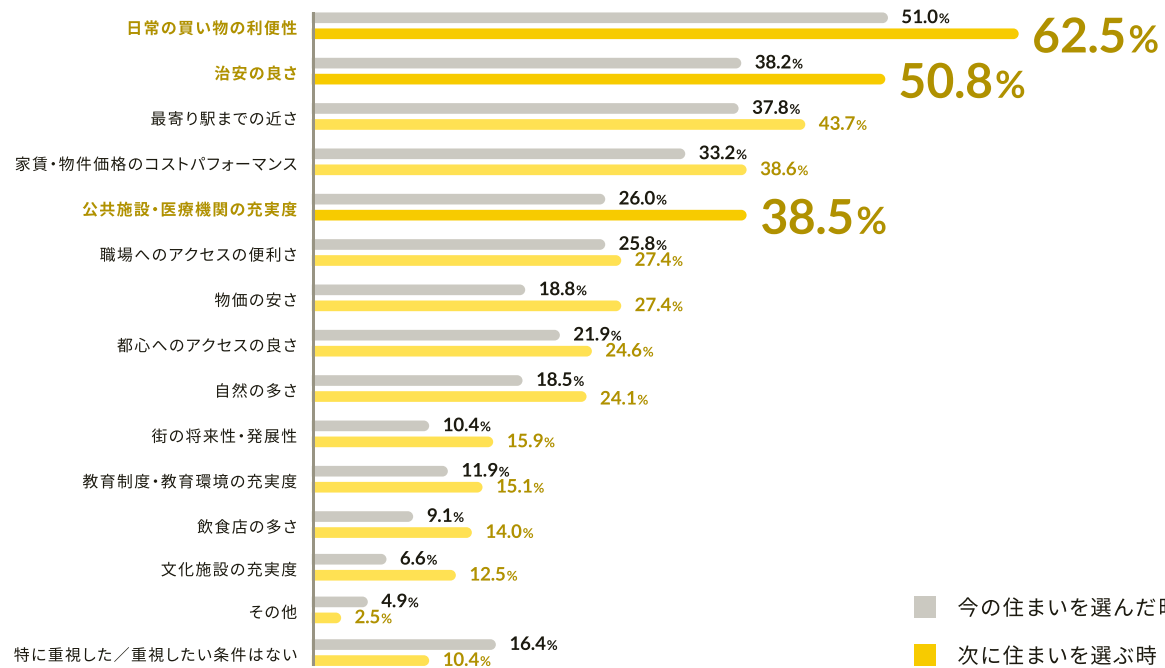
- ・ キッチンが狭いと、料理の効率が下がると感じたため。また、誰かと料理を作るのに広いキッチンの方が良い
- ・ 健康的にも経済的にも自炊をしたいが、キッチンが狭くて使いにくいいためやる気になれない

今の住まいを選んだ時にはそれほど重視していなかったが、次に住まいを選ぶ時に重視したい住宅に求める条件として回答が多かったものは、「防音性・遮音性」「家事動線のスムーズさ」「キッチン使いやすさ」などが挙げられた。また、次に住まいを選ぶ時に最も重視したい条件を単独回答で聞いたところ、「間取り」「日当たりの良さ」「広さ」がTOP3となった。

居住エリアに求めるのは「買い物のしやすさ」が第1位。 次に住まいを選ぶ時には「公共施設・医療機関の充実」を重視する人も。

Q. 住まいを選ぶ際、「居住地域に求める条件」は？(複数回答)

(n=4095)



次に住まいを選ぶ時、各条件を重視する理由

- アンケート回答者の声 -

▶ 日常の買い物の利便性

- ・近所にスーパーや量販店、100均などがあると、家にストックを持つ必要がなく、買い物の心配から解放される
- ・近くに日用品や生鮮食品が売ってる店がないと、また緊急事態宣言が出た時に困る感じたから

▶ 治安の良さ

- ・あまり遠出できない状況なので、周りの環境が良く、地域のコミュニティが良好なところが良い
- ・子どもがいるから治安の良さは外せない

▶ 公共施設・医療機関の充実度

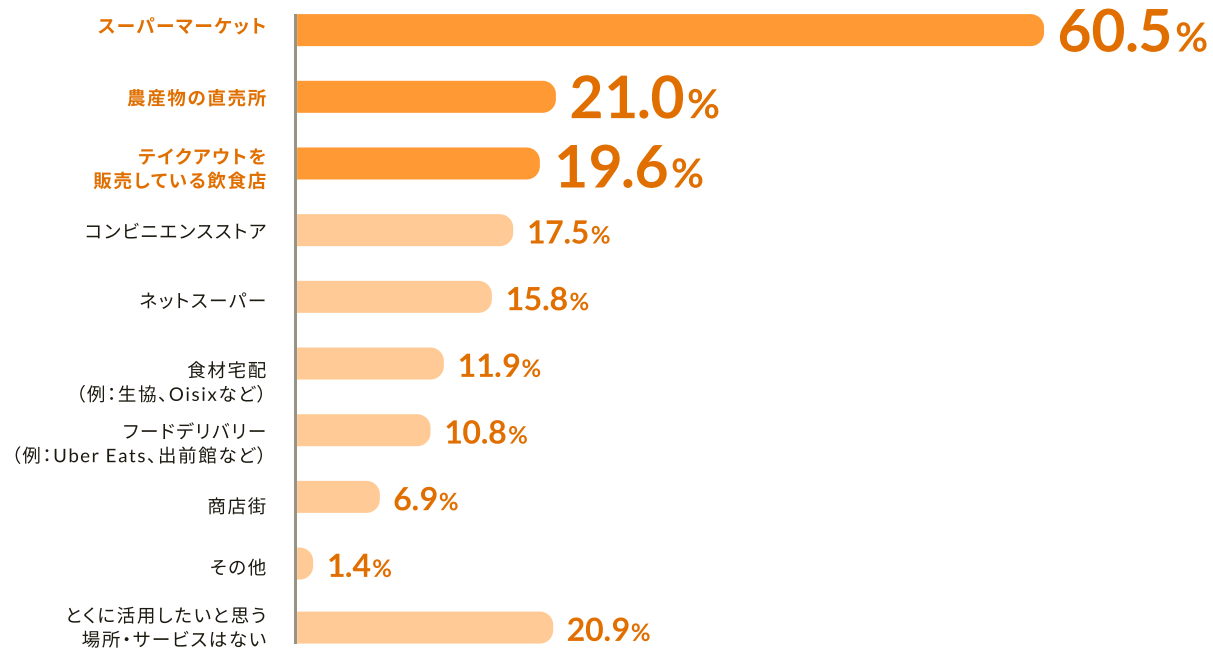
- ・コロナ禍で医療機関の大切さが改めて感じられたので
- ・老後を安心して過ごしたいので、病院の近くが理想

「日常の買い物の利便性」「治安の良さ」は、今の住まいを選んだ時にも次に住まいを選ぶ時にも変わらず重視する回答者が多数。「公共施設・医療機関の充実度」は、今の住まいを選んだ時に重視した人は26.0%だったが、次に住まいを選ぶ時に重視すると回答した人は38.5%と、12.5ポイントも伸びている。

日々の食材の調達に、 居住地域にある「農産物の直売所」の利用意向も増加。

Q. 今後、食材の調達にあたって活用頻度が高くなりそうな場所・サービスは？（複数回答）

(n=4095)



「農産物の直売所」を挙げた理由

- アンケート回答者の声 -

- ・新鮮で健康に良さそうだから (男性 / 20代)
- ・新鮮な野菜のおいしさを再確認でき、旬の物が食べられて、見るだけでも楽しいと感じたから (男性 / 30代)
- ・作り手の顔が見えるので、安心して食材が買えるため (男性 / 40代)
- ・直売所で買うと、どれもスーパーなどの値段より安いということに気づいたから (女性 / 20代)
- ・信頼できる地元の旬の食材を安く購入できるから。日によって品ぞろえが異なるため、新たな食材を見つけたり、掘り出し物が発見したりする楽しみがあるから (女性 / 30代)
- ・買いためたいので、鮮度の良いもので長持ちしそうなものを買いたいから (女性 / 40代)

コロナ禍の生活を経て、今後さらに活用頻度が高まりそうな食材の調達先を聞いたところ、「スーパーマーケット」に続いて「農産物の直売所」「テイクアウトを販売している飲食店」を挙げる人が多かった。

Changes in values



価値観の変化

Changes in values

コロナ禍を経て、
何らかの価値観の変化を感じた人が約8割に。

コロナ禍の影響で価値観が変わった？

78.5%
YES

コロナ禍の影響でプラスになった生活の変化は？

33.0%
あった

現在の暮らしの満足度

家族・人間関係 満足 53.7% > 不満 16.1%

住まい 満足 49.9% > 不満 21.5%

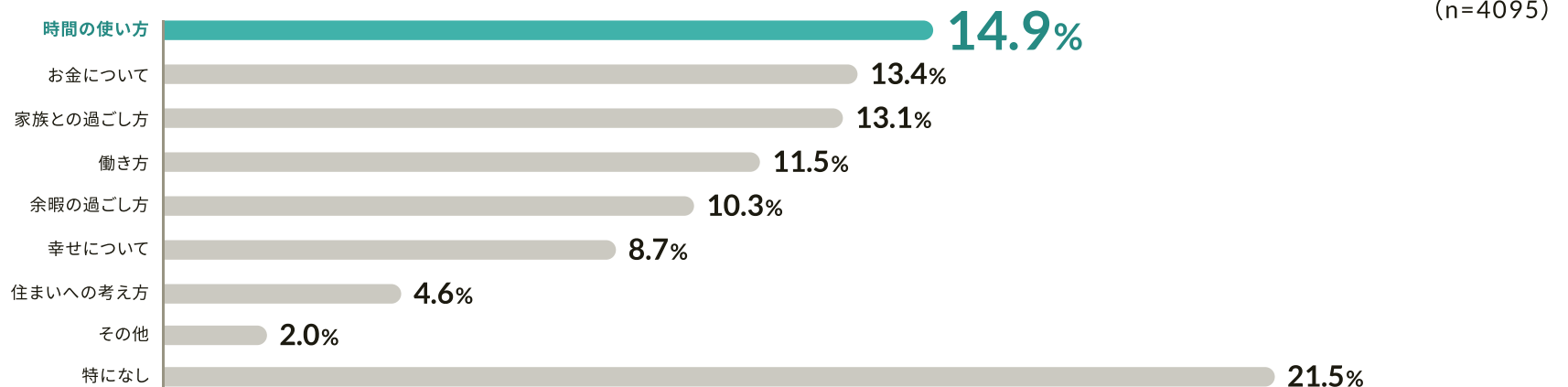
健康面 満足 40.7% > 不満 27.5%

ワークライフバランス 満足 36.6% > 不満 24.0%

経済面 満足 30.1% < 不満 42.2%

時間の有効活用を意識するようになった人が最多。 節約志向の高まりも。

Q. コロナ禍の影響で、最も大きく変わった価値観は？(単一回答)



具体的にどう変わった？ - アンケート回答者の声 -

▶ 「時間の使い方」と回答した人

- ・時間を有効に使うために、ダラダラしなくなった
- ・自分に投資できる時間ができたので、一分一秒を大切にしようになった
- ・外に出ないで家にいる時間をどう有効活用するか考えた結果、勉強や料理に当てた
- ・今までは外出が多かったが家で楽しむ時間を大事にしようと思った
- ・1日のルーティンがコロナ前と変わり、健康意識が高まった
- ・出社する時間や残業時間、全て仕方のないことだと思っていたが、より時間が有限であることを意識した

▶ 「お金について」と回答した人

- ・働くことでお金を得ていたがもはや当たり前ではなくなり、ありがたみを感じるようになった
- ・緊急事態宣言の影響で休業になり、給与が減ったため、節約やポイントを貯めたりを意識するようになった
- ・今後収入がどうなっていくかわからないので無駄使いはやめ、資産運用の勉強を始めるようになった
- ・好きなものを好きなだけ購入していたが、いつ収入が少なくなるかわからないので、きちんと貯蓄しておかなければならないと思った

▶ 「家族との過ごし方」と回答した人

- ・何が起るかわからないご時世。後悔しないよう家族と過ごす時間を充実できるように心がけるようになった
- ・外に飲みに行くよりも、お家で家族と過ごしたいと思うようになった
- ・家に家族がいる時間が増えたので、家事の分担や話す時間が増えた
- ・家族と過ごす時間が増え、家事は増えるけど、一緒にご飯を食べたり一緒にテレビを観て過ごすのは楽しい
- ・子どもとよく遊ぶようになった

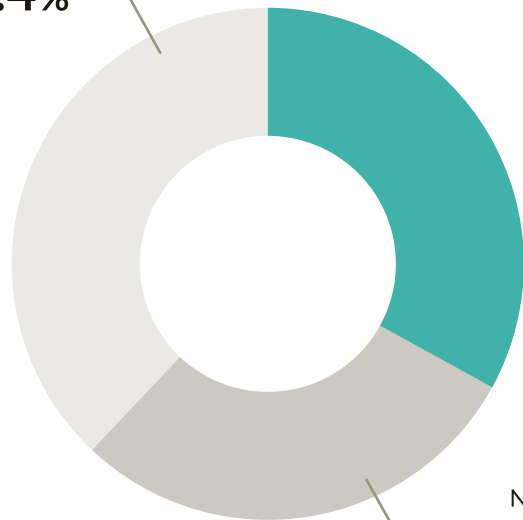
在宅勤務の有無に関わらず、
3人に1人が生活にプラスの変化を感じている。

Q. コロナ禍の影響で、プラスになった生活の変化はあった？(単一回答)

(n=4095)

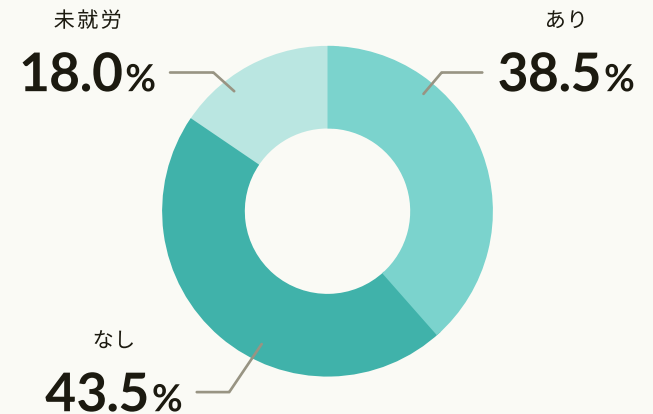
どちらともいえない

37.4%



YES
33.0% ...>>

YESの人 (n=1352) の在宅勤務の有無



生活にプラスの変化を感じている層を男女別に見ると、男性が38.2%、女性が61.8%で女性のほうがより変化を実感している人が多い傾向にあった。

家族とのコミュニケーションの機会増加、 自分時間の確保、健康管理や節約の実現など、生活の充実を感じる人も。

Q. 具体的に、生活にどんなプラスの変化があった？

女性 20代

- ・夫がテレワークになったおかげで、子どもたちもパパと過ごす時間が増えて親子間でのコミュニケーションが増えた。そのおかげで夫が育児への参加に積極的になったため、家事に集中できるようになった
- ・料理を作る機会が増えたので、料理を作ることに興味がなかったパートナーが興味を持ち始め、ご飯を作ってくれることが増えた
- ・在宅ワークになり、仕事と家事が両立できて家の大切さや温かさをとても実感できる。今までは忙しく過ごしていたが、犬と遊んだり、料理をしたり、意識的に運動をしたり、ゆっくりした時間を過ごしたり、自分の幸せのために使う時間が増えたので、自分を見つめ直すきっかけになった

女性 30代

- ・家の中について、力を入れるようになった。仕事仕事の毎日では、生活できればいいや…と思っていましたが、おうち時間が増えたおかげで丁寧に暮らすことへの憧れがわき、手作りをしたり、部屋の片付けをしたり、メンテナンスできるようになった
- ・規則正しい生活リズムができた。オンオフの切り替えがうまくできるようになった
- ・自分時間確保のため、やらなければいけないことをテキパキ終わらせるようになった
- ・行ったことのない近所の公園などに家族で行くようになった

女性 40代

- ・休日に家族みんなで家事をできるようになった
- ・家で料理をする時間が増えたので、食事やスイーツなど、家で作るのに挑戦することが増えた。こともと一緒に作ると、何から作られているのか知るので、食育機会も増えた

男性 20代

- ・外食が減り、お金が貯まるようになった。また、飲み会が減り、健康的な食生活をするようになった
- ・自分を向上させるために投資できる時間が増えたので、仕事関係だけではなく、趣味や興味のある分野なども学ぶようになった

男性 30代

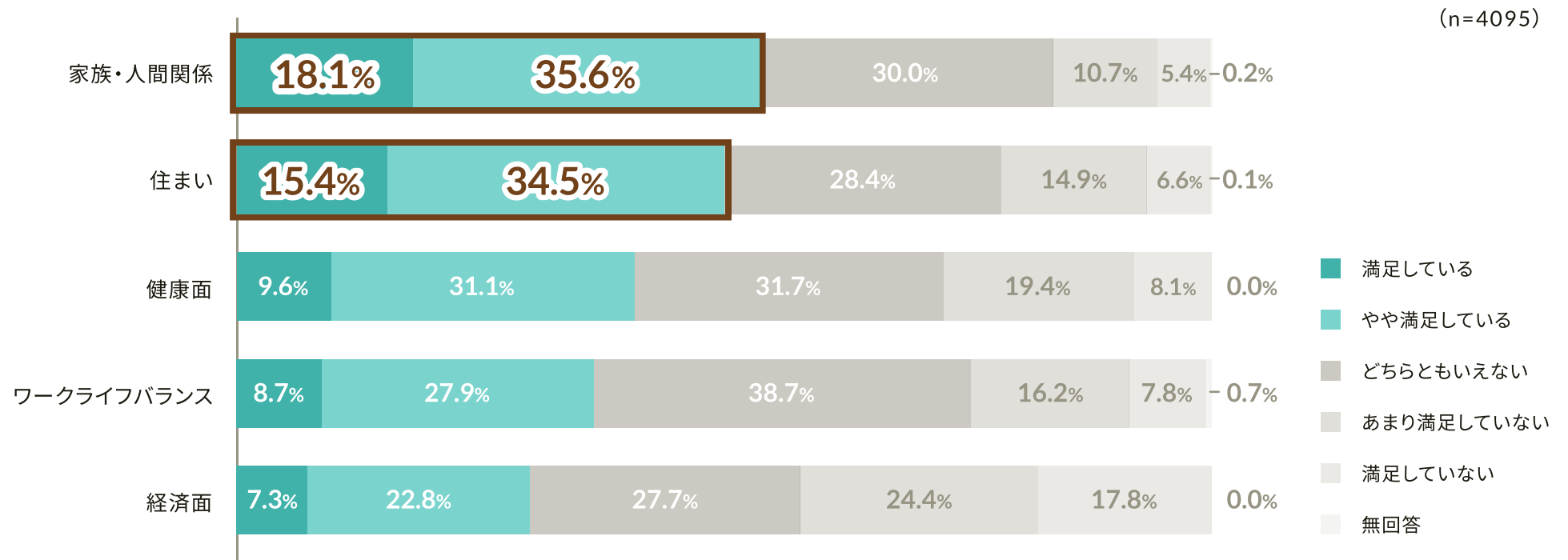
- ・テレワークが増えたことで、睡眠時間が増加した分、疲れが残らなくなった。また通勤ラッシュに巻き込まれない分、疲れもたまらなくなった。平日昼間や夕方に妻とスーパーマーケットに買い物に行くようになり、休日が有意義に使える時間が増えたり、散髪なども平日の比較的空いている時間帯に利用できるようになった
- ・筋トレに費やす時間が増えたため、健康的になってきた。体力や筋力が付いた。プロテインなど健康補助食品も多く取るようになった
- ・やったことなかった趣味を実施する時間が増えており、新たな趣味に気づいたり、生き甲斐が増えた

男性 40代

- ・家族と過ごす時間や家事の時間が増えたことで、コミュニケーションが取れるようになったし、家事分担も進み妻のストレスや疲労の軽減に少なからず貢献できている
- ・食材等がある程度まとめて購入することで、買物へ行く頻度が下がった。そのことによって時間をほかのことに費やすことができた
- ・家にいることが増え、仕事をやや優先にしていた生活より、ある程度仕事を選択して家族優先にした生活に、より豊かさやゆとりを感じるようになった。この状態でも生活を維持することができるので、これからもこの生活で良いかなんて思ってきている

おうち時間が増えた現在、 家族・人間関係や住まいに対する満足度は高い傾向に。

Q. 現在の暮らしの満足度は？(各項目、単一回答)



「家族・人間関係」と「住まい」に関しては、満足している層（「満足している」と「やや満足している」の合計）が約半数。
 反対に、「経済面」に関しては満足していない層（「あまり満足していない」と「満足していない」の合計）が、5つの項目のうち最も多くなった。

変化の兆しと ポストコロナの「料理と暮らし」

—
アンケート調査結果から見える、コロナ禍の中で生まれた「料理と暮らし」のニューノーマルを総括。
そこから、ポストコロナの「料理と暮らし」を予測しました。

New normal 1

家庭内に料理のつくり手が複数いるのがスタンダードに。

▶ 調査結果のサマリー

- 家族でおうち時間を楽しむためのアクティビティーとして「料理」が活用されている。
- 家族と一緒に料理をすることで新たなコミュニケーションが生まれ、家庭内の人間関係に良い影響が出ていると感じている人が多数。



▶ ポストコロナの「料理と暮らし」予測

主に母親など、家庭内で1人だけが担うことの多かった毎日の食事の用意。
 今後は家庭内の家事分担が加速し、家庭内に料理のつくり手が複数いるのが当たり前。
 食事の用意をする人が毎日変わったり、複数人で一緒に料理をつくるのが常態化し、
 やがて“家庭の味”も変化に富んでいくように。



New normal 2

料理は「家事の一つ」から 「楽しみの一つ」へ。

▶ 調査結果のサマリー

- ・ おうち時間が増えたことで、食事の支度にかかる時間を以前よりも長く取れるようになった人が増えている。
- ・ 料理頻度が上がる中、マンネリ防止やモチベーションアップのために、これまで作ったことのない料理や扱ったことのない食材にチャレンジし、新たな楽しみと出会う人が増えている。



▶ ポストコロナの「料理と暮らし」予測

ワークスタイルの変化や家庭内の料理の作り手の増加によって、多くの人々が料理をつくる負担から解放される。これまで「限られた時間でこなさなければならない家事タスク」の一つだった料理が、「クリエイティブな楽しみ」の一つへと進化。

時短・簡単な料理だけでなく、多様な食材・調理法で料理を楽しむ人が増えていく。



New normal 3

「住みやすい街」の基準がアップデートされ、 より「地元重視型」の生活スタイルへ。

▶ 調査結果のサマリー

- ・ 住む街を選ぶ際、最も重視したいのは「日常の買い物の利便性」。「治安の良さ」「公共施設・医療機関の充実度」を求める人も増加している。
- ・ 働いている人の3分の1以上が在宅勤務を経験。在宅勤務をしている人は、住む街に「自然の多さ」を求める傾向が。
- ・ コロナ禍をきっかけに、新居の購入などを実施・検討する人も少なくない。特に在宅勤務をしている人は新居の購入などの実施・検討率が高めに。



▶ ポストコロナの「料理と暮らし」予測

ワークスタイルの変化により、職場への通いやすさにとらわれず、「住みやすさ」を軸に居住エリアを選ぶ人が増加。住まいの選択肢が大きく広がり、実現したいライフスタイルに合わせた家選び・街選びが定着していく。

日々の暮らしを支える住環境はもちろん、近場に豊かな自然があるエリアが注目され、「地元でいかに暮らしを楽しむか」がこれからのカギに。



New normal 4

自宅は 「休む場所」から「暮らしを楽しむ場所」へ。

▶ 調査結果のサマリー

- ・ 自宅の中でより快適に過ごすために、リビングやキッチン、バスルームなどを改善したいと考える人が増加。
- ・ おうちキャンプやベランピングをしたり、家族と映画やゲームを楽しむなど、これまで家の外でしていたレジャーを自宅でできるよう工夫した人が多数。
- ・ 次に住まいを選ぶ際、最も重視する条件は「間取り」。おうち時間の増加に伴い、家族と過ごす時間も増え、自分のプライベート空間を持つことへのニーズも顕在化。在宅勤務をしている人は防音性・遮音性の確保や、安定した通信環境といったテレワークを快適に行うための設備面も重視。



▶ ポストコロナの「料理と暮らし」予測

コロナ禍を経て、自宅は単にオフタイムを過ごすだけの場所ではなく、人生をより豊かに過ごすための“暮らしの拠点”という意識がより鮮明になった。住まいには、リラックスとアクティブの両側面が求められるように。

夫婦それぞれが仕事に集中できるワークスペースのほか、家族や友人などが集っても快適に過ごせる広い空間や、複数人が同時に作業できる導線設計がされたキッチン、仕事や趣味、運動など適宜用途を変更できる多目的スペースなど、いかにフレキシブルに楽しめる要素があるかが住まい選びの基準となっていく。



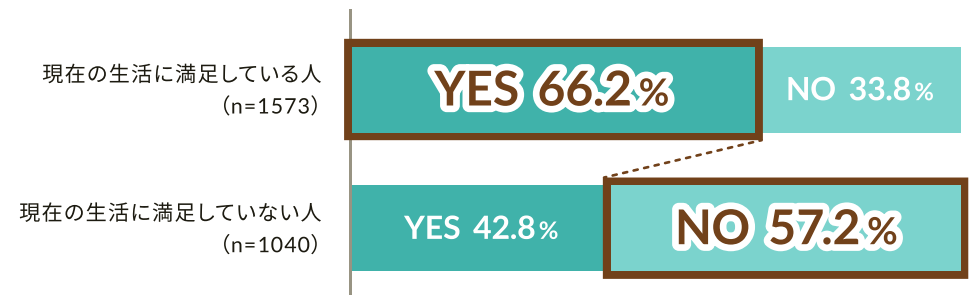
New normal 5

スキマ時間の活用スキルが上がり、暮らしの質がアップ。

▶ 調査結果のサマリー

- ・最も大きく変わった価値観は「時間の使い方」となり、仕事以外の時間の有効活用に取り組む人が多数。
- ・現在の生活に対する満足度と、おうち時間を楽しむ工夫をしたか否かには、相関関係が見られた。
- ・現在の生活では「経済面」で満足している人は3割にとどまり、節約やポイ活・資産運用・副業などを検討する人が多くいた。

Q. おうち時間を楽しむ工夫をした？(単一回答)



▶ ポストコロナの「料理と暮らし」予測

コロナ禍で生活様式が一変する中、多くの人の「時間」に対する意識が変わった。おうち時間を楽しむためにさまざまな工夫を重ねるうち、スキマ時間の活用スキルもレベルアップ。オンラインで効率化できることは積極的に取り入れ、それによって生まれた時間を副業や健康維持、家族とのコミュニケーションなどに割り当てる流れが定着する。日々の生活の充実を自分の手でコントロールできる人が増えていく。

料理と暮らし白書 2021

2021.08

