

30～70代女性500名を対象とした「毎日の食事に関する実態調査」

「手放したいこと」と「手放したくないこと」

—84%が健康的な食習慣を望む中、求められているのは「無理や手間なく続けられる」こと—

テーブルマーク株式会社（本社：東京都中央区築地6-4-10、代表取締役社長：松田要輔）は、植物由来の冷凍ミールブランド「BEYOND FREE（ビヨンドフリー）」の主な利用者層である女性500名（30代～70代）に、「毎日の食事に関する実態調査」を実施しました。

調査の結果、自分ひとりの食事では「時短」や「手軽さ」が重視され、家族やパートナーなど誰かのための食事では、「おいしさ」や「栄養バランス」が重視されることが分かりました。食事シーンによって優先したいことは異なるものの、共通していたのは「健康への気づかい」を大切にしたいという意識です。手間抜き・時短料理に罪悪感を抱く人は多くない一方で、「栄養の偏り」や「野菜不足」を気にする声は多く、ラクをしたい気持ちがありながらも、健康への気づかいを大切にしたいという意識を同時に持っていることがうかがえました。無理をするのではなく、自分らしいペースで健康を取り入れたい。そんな現代女性の等身大の食生活実態が見えてきました。



【主な調査トピックス】

調査結果

- 1 手間を抜くことに罪悪感は抱かないが、「手間抜き料理」には「栄養バランスを疎かにしている気がする」という不満を感じる人も。
- 2 自分ごはんでは「時短」「手軽さ」重視、誰かのためのごはんは「おいしさ」「栄養バランス」重視。
- 3 健康に気を遣った食習慣を望む人は8割以上。始める・続けるためには、手間や面倒がなく、無理をしないことが求められる。
- 4 健康との向き合い方は年齢によって違いあり。「無理なく続けられること」「無理なく始められること」。大切なのは、自分のペースで取り入れられること。
- 5 「食べすぎ・とりすぎ」よりも「不足しがちな栄養を補う」が健康意識の中心。

調査概要

調査名 : 毎日の食事に関する実態調査
調査期間 : 2026年8月29日(土)～9月1日(火)
調査対象 : 30～70代 女性500名
調査方法 : インターネット調査
調査主体 : テーブルマーク株式会社

スクリーニング概要：

- ・ 一人暮らし・単身世帯を除く
- ・ 自身又は同居者の食事内容の決定及び食事の準備・購入に一定程度関与している
- ・ 食や食生活、健康的な食生活に全く関心がない方を除く

60%以上の人が健康面以上に手軽さや時短を優先してしまう自分ごはん。
栄養バランスやおいしさを優先し、食事作りが日々の負担になっている誰かのためのごはん。
根底には、「手間をぬくこと」自体ではなく、健康面も大切にしたいという想い。

ご自身一人分の食事においては、60%以上の人が「時間がかからないこと」と回答し、「時短」や「手軽さ」といった食事全体にかかる身体的な手間を負担に感じる人が多い一方で、自分以外の誰かが食べる食事又は2人以上の食事においては、「栄養バランス」「おいしさ・味付け」を重要視すると回答した割合が多く、「誰が食べる食事か」によって、食事作りにおいて負担となるポイントが異なることが分かりました。

ご自身一人分の食事において／2人以上の食事 又は 自分以外の誰かが食べる食事において大事にしたいこと・していることを最大3つまでお選びください。			ご自身一人分の食事において／2人以上の食事 又は 自分以外の誰かが食べる食事において、負担・面倒に感じる点を最大3個までお選びください。		
項目	自分ごはん	誰かのためのごはん	項目	自分ごはん	誰かのためのごはん
調理に時間がかからない	63.8%	36.4%	後片付けや洗い物をする	46.2%	32.8%
下準備や後片付けに手間がかからない	41.4%	25.6%	調理時間を捻出する	39.6%	35.6%
味付けがおいしく、毎日続けられる	35.4%	46.0%	下ごしらえをする・調理自体	39.4%	36.4%
調理工程が少ない	32.6%	20.4%	レシピや献立を考える	34.6%	44.8%
栄養バランスがとれた食事になっている	28.8%	41.4%	食材を調達する	26.8%	19.2%
コストパフォーマンスが高い	12.8%	10.8%	栄養バランスを考える	18.2%	17.6%
レシピ選びに困らない	11.0%	12.2%	食費を管理する	8.6%	10.0%
3食を規則正しく食べる	11.0%	0.0%	食べる人の好みに合わせる	-	16.8%
素材の味わいを感じられる味付け	8.8%	15.8%	当てはまるものはない	9.8%	10.6%
丁寧な食事をとれていると実感できる	3.0%	1.0%			
ボリュームがある	4.6%	6.8%			
調理工程や選ぶ工程が楽しい	1.4%	4.4%			
パートナーや家族に喜んでもらえる	-	25.8%			
当てはまるものはない	3.4%	3.4%			

N=500／複数回答・最大3つまで

N=500／複数回答・最大3つまで

「手間抜き料理」に対して、「手抜きをしているようで罪悪感を抱く」と回答した人は自分ごはん 7.2%・誰かのためのごはん 13.0%と少ない一方で、「栄養面」や「野菜不足」等、「手間を抜いた結果、健康面を疎かにした気がする」という不満を抱いている人が多いことが、調査の結果わかりました。

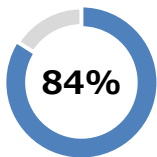
ご自身一人分の食事において／ 2人以上の食事 又は 自分以外の誰かが食べる食事において、「手間抜き料理」や「手間抜き商品」「時短料理」に対して、不満を感じることを最大3個までお選びください。		
項目	自分ごはん	誰かのためのごはん
何となく栄養が偏っている	44.6%	38.6%
何となく野菜が少ない気がする	34.8%	38.2%
味やおいしさに物足りなさを感じる	20.6%	19.8%
塩分やカロリーが気になる	20.2%	24.2%
似たような味付けやメニューになりがち	20.0%	22.4%
値段が高い印象がある	15.2%	17.4%
原材料や添加物が気になる	15.0%	16.6%
ちゃんとした食事をした気がしない	13.4%	10.2%
手抜きをしているようで罪悪感がある	7.2%	13.0%
全員の好みに合わせにくい	4.6%	8.6%
特に不満は感じていない	15.4%	12.8%

N=500／複数回答・最大3つまで

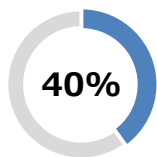
健康的な食習慣を望む人は8割超。続けるためには“手軽さ”も欠かせない。

84%の女性が「健康に気を遣った食習慣を送りたい」と回答した一方で、実際に現在も継続できている人はそのうち4割程度にとどまりました。多くの女性が健康的な食習慣を望んでいる一方、「手間がかかること」や「栄養バランスを考慮することの負担」が伴います。健康には気を遣いたい。しかし、毎日の食事に大きな手間やコストはかけたくない。今回の調査からは、手軽さと健康のどちらかを選ぶのではなく、無理なく両立できることを求める生活者の姿が見えてきました。

健康に気を遣った食習慣を送りたいと回答した割合



その中で、現在も続いていると回答した割合



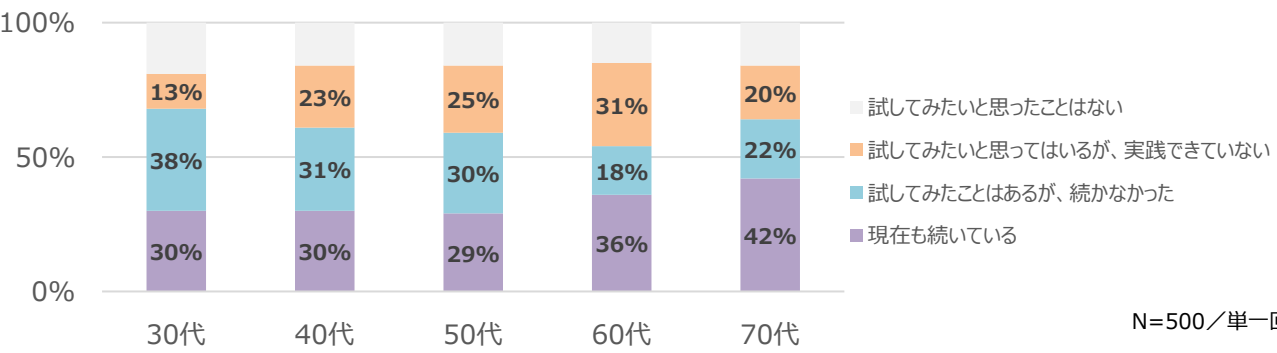
前問でお答えいただいた「健康に気を遣った食習慣」を送るうえで、最もハードルに感じることを最大2個まで教えてください。	
手間がかかる	45%
栄養バランスや成分を考えるのが面倒	31%
価格が高いイメージがある	28%
味付けが単調になりがち・おいしくない	22%
何を食べればいいのかわからない	10%
効果や変化を実感しにくい	10%
外食や会食等があると続けるのが難しい	10%
家族が食べたいものと合わない	8%
売っている場所が限られている	6%

N=251／単一回答

健康との向き合い方は年代によってさまざま。無理なく続けられることが共通の鍵に。

健康に気を遣った食習慣との向き合い方には、年代ごとの違いも見られました。30代では「試してみたことはあるが続かなかった」が38%と最も多く、継続することへの難しさが伺えます。一方、60代では「試してみたいと思ってはいるが実践できていない」が31%となり、まず行動に移すことが課題となっています。また、70代以上では4割以上が「現在も続いている」と回答しています。健康との向き合い方は年代によって異なるものの、自分のペースで無理なく取り入れられることの大切さがうかがえる結果となりました。

これまでに、健康に気を遣った食習慣を送ろうと思って試してみたことはありますか。また、それは続きましたか。



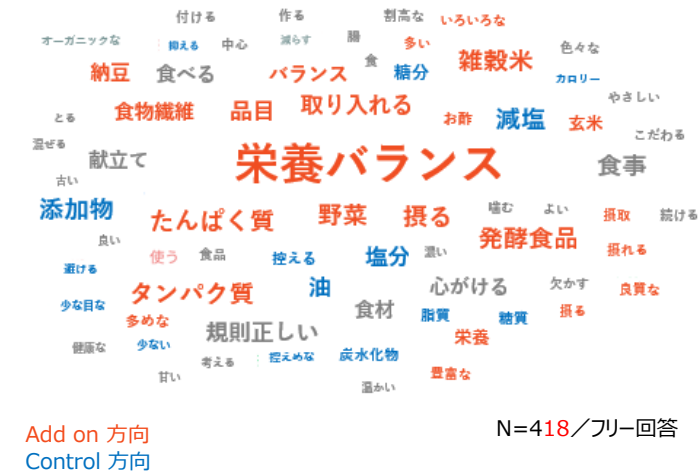
N=500／単一回答

「食べすぎやとりすぎ」よりも「不足しがちな栄養を補うこと」が求められている。

「健康に気を遣った食習慣を送りたい」、一方で「現在習慣としては続けられていない」と回答した人に、健康に気を遣った食生活を送りたいと思ったときに重要視したい事を聞いたところ、「栄養バランスのよい食事をする事」が63.9%で最多となり、「野菜をしっかりとること」が63.0%で続きました。

また、「試してみた」または「試してみたい」と思ったことがある食習慣については、塩分や糖質のカット、カロリーの制限（control）以上に、タンパク質や食物繊維など日々の食事で不足しがちな栄養を補うこと（add on）を重要視している人が多いことが分かりました。

試してみたいと思った「健康に気を遣った食習慣」を教えてください。



健康に気を遣った食生活を送りたいと思ったとき、重視したい項目を最大3個までお選びください。	
栄養バランスのよい食事を心がける	63.9%
野菜をしっかりと食べる	63.0%
タンパク質や食物繊維をしっかりとる	32.8%
塩分や糖分、脂質をとりすぎない	28.7%
できるだけいろいろな食材を食べる	26.1%
健康によさそうな食材を取り入れる	15.8%
規則正しく3食を食べる	10.3%
できるだけ自炊する	9.6%
無理なく続けられる	6.5%
おいしく食べる	5.5%
自分の体質に合ったものを選ぶ	1.9%

N=251／複数回答・最大3つまで

手間なく、おいしく、健康に。
植物由来の冷凍ミールブランド「BEYOND FREE」が大事にしていること

BEYOND FREEは、「植物由来、自然体。」をコンセプトに掲げています。

今回の調査では、多くの人が健康を意識しながらも、毎日の食事に大きな手間や我慢を求めているわけではないことが見えてきました。「健康か、おいしさか。」「手軽さか、栄養か。」「どちらかを選ぶのではなく、無理なく続けられること。その選択肢のひとつとして、BEYOND FREEは植物由来のおいしさと手軽さを大切に商品づくりをしています。

「がんばりたくないけど自分にやさしくしたい」そんな気持ちに寄り添いながら、毎日の食事のなかで自然に健康的な選択ができる商品をお届けしていきます。



雑穀を手軽に日常へ BEYOND FREE「雑穀うどん キヌア・赤米・黒米入り」

BEYOND FREEでは、雑穀を手軽に日常の中に取り入れる新たな選択肢として、「雑穀うどん キヌア・赤米・黒米入り」を販売しています。

小麦粉をベースに、赤米・黒米・キヌアの3種の雑穀を使用。“雑穀の風味が感じられながらも、どんなメニューにも合う味わい”を目指し、雑穀の種類や配合を調整しました。また、高食物繊維小麦粉を中心に、小麦粉、雑穀を配合し、1食（180g）当たり食物繊維6.8gを摂取できます。冷凍庫にストックでき、電子レンジ調理にも対応しており、いつもの冷凍うどんのような手軽さで、雑穀を食生活に取り入れられる一品です。



商品名：雑穀うどん キヌア・赤米・黒米入り

内容量：540g／3食入り

保存方法：要冷凍

調理方法：電子レンジ調理・鍋調理 対応

商品URL：<https://beyond-free.jp/products/ud-0013-001>

「BEYOND FREE（ビヨンドフリー）」とは

BEYOND FREE

がんばりたくないけど、自分にやさしくしたい日は、温めるだけでおいしい、植物由来の冷凍ミール。BEYOND FREEは「おいしいものを我慢せず、でもちゃんとした食生活を送りたい」そんな等身大のきもちに寄り添います。

植物由来なのにおいしくて、お腹いっぱい食べられて満足。そんな食事を目指してメニューごとに植物素材を厳選しました。

味や見た目はもちろん、香りや食感までこだわり新しいおいしさを届けていきます。

- オンラインショップ：<https://beyond-free.jp/>
- 公式Instagram：https://www.instagram.com/beyondfree_jp/

テーブルマーク株式会社 概要



社名：テーブルマーク株式会社

代表取締役社長：松田要輔

本社所在地：東京都中央区築地6-4-10

事業内容：冷凍食品、その他食料品の製造・販売

URL：<https://www.tablemark.co.jp/>

※本資料に記載されている情報は発表日現在のものです。

時間の経過等により内容が予告なしに変わる可能性がありますのでご了承ください。