

報道関係各位

2024年11月15日  
株式会社LIXIL

## 作るだけじゃない、料理にまつわる「名もなき工程」 約8割が献立に悩み、洗い物を面倒と感じている現状が明らかに キッチン事情の意識調査を実施、タサン志麻さんによるアドバイスも紹介

株式会社LIXIL（以下、LIXIL）は、LIXILサイト来訪者840人を対象に、料理にまつわる家事に関する意識調査を実施しました。料理には、下ごしらえや調理などの「作る工程」以外にも、レシピ本に載っていない「名もなき工程」が複数存在します。今回は、その中から「献立を考える」「調理中の洗い物」「お皿を出して盛り付け」の3テーマについて意識調査を実施。そこから明らかとなった実態を、LIXILのキッチンアンバサダーを務める伝説の家政婦 タサン志麻さんによる負担軽減のためのアドバイスと共にご紹介します。

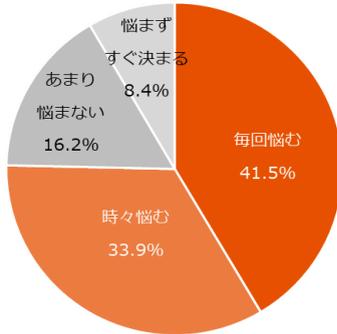


### テーマ1：献立を考える

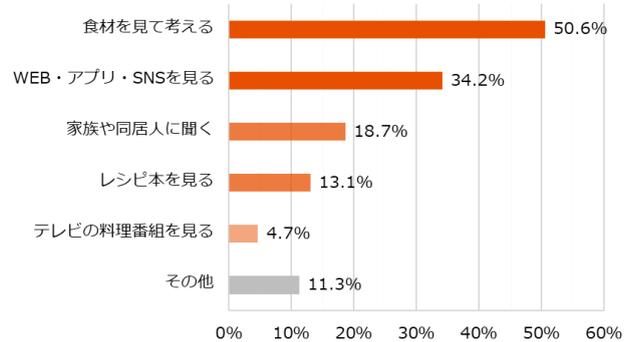
#### ■約8割が「献立を考えるのに悩む」と回答

献立について質問したところ、「毎回悩む」（41.5%）「時々悩む」（33.9%）と、約8割（75.4%）の人が献立を考えることに悩んでいることが明らかとなりました。さらに、どのように献立を考えているかについては、「食材を見て考える」という回答が最も多く（50.6%）、次いで「WEB・アプリ・SNSを見る」（34.2%）「家族や同居人に聞く」（18.7%）となりました。他にも「安い野菜を使ったレシピ」や「健康を考えて」などの家計や健康には配慮して考える人、「その日の気分」などの回答も複数挙げられました。

献立を考えることに悩みますか？



どのように献立を考えていますか？



### ■志麻さんからのアドバイス「シンプルな調理法を覚えるのがコツ」

次々と新しいレシピを生み出している志麻さんは、ゼロから献立を考えるのではなく、基本の調理法から食材や調味料を変えて思いつくことが多いそうです。ちょっとアレンジするだけで別の料理になるので、簡単にマンネリから抜け出せるとのこと。特にオープン料理はアレンジしやすく、好きな野菜に、肉または魚を並べ、味付けを変えるだけでよいので、オススメだそうです。



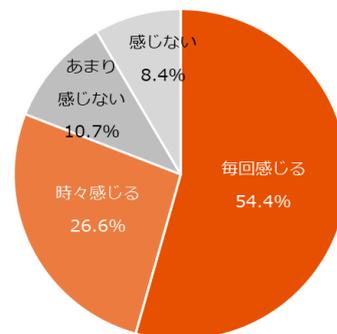
### テーマ2：調理中の洗い物

#### ■半数以上が「毎回洗い物を面倒に感じている」

食器や調理器具などの洗い物は、料理につきものの作業です。料理は好きだけど洗うのは苦手、という方も多いのでは。今回の調査で洗い物について尋ねたところ、半数以上が「毎回洗い物を面倒に感じている」（54.4%）と回答し、「時々面倒に感じる」（26.6%）まで含めると、8割以上（81.0%）に及ぶことがわかりました。

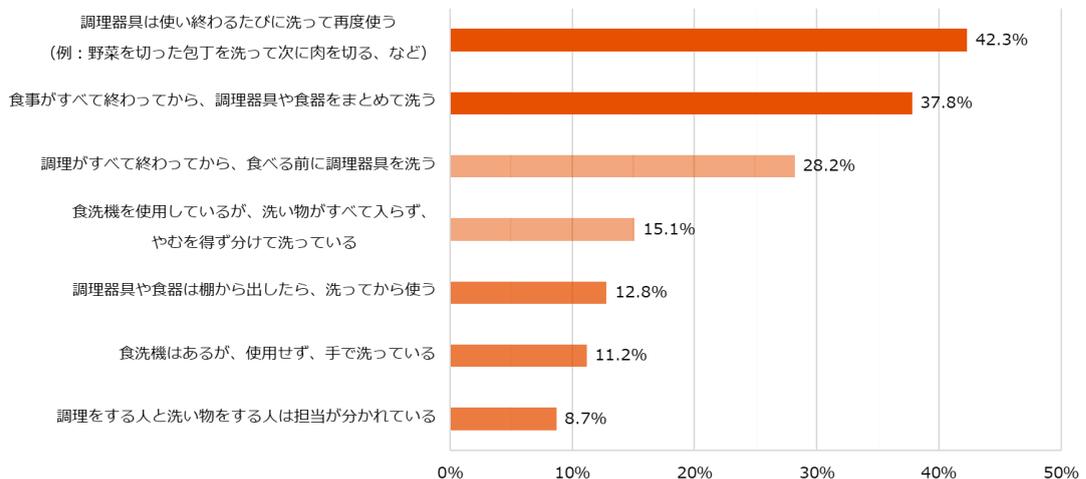
洗い物をするタイミングとしては、調理中に作業工程が切り替わるとき（野菜を切った包丁を洗って肉を切るなど）（42.3%）や、食事後に調理器具や食器をまとめて洗うとき（37.8%）が多かった一方で、調理器具や食器を棚から出したら洗ってから使うというマメな人も1割強（12.8%）いました。

洗い物を面倒に感じるがありますか？



また、食洗機があるのに使わずに手洗いしているという回答が11.2%あり、キッチン機器の利便性を上手く活用できていない可能性が示唆されたほか、料理をする人と洗い物をする人で担当を分担している人は1割未満（8.7%）に留まり、役割が集中している傾向も見られました。

調理の際の洗い物（食洗機も含む）で当てはまるものをすべて選んでください。



多くの人が面倒と感じていることが明らかになった洗い物。その負担を少しでも軽減するために工夫していることを聞いたところ、多くのアイデアが寄せられました。一部をご紹介します。

#### <調理の際>

- 「はさみを使う」
- 「まな板を使わず牛乳パックを活用」「まな板シートを使う」
- 「食材を袋の中で混ぜる」
- 「1つのフライパンで複数の料理をする（タレなどを使う場合は後半に）」
- 「野菜を切ってから肉を切るなど、順番を工夫して調理器具を使いまわす」
- 「こまめに洗ってシンクに溜まり過ぎないようにし、1回の洗う量を減らす」

#### <盛り付けの際>

- 「なるべくワンプレートにする」
- 「大皿に盛ってみんなですべて食べる」
- 「食器としても使える保存容器を使う」
- 「食洗機に入れやすい食器を使う」

#### ■志麻さんからのアドバイス「こまめ洗いがポイント、進化しているキッチン機能も活用して効率アップ」

実は調理の中で洗い物をしている時間は意外と長いと語る志麻さん。皆さんからのアイデアにも登場した、油で汚れる前にこまめに洗うことや、茹で汁で油汚れを浮かせることが後々の手間を省くコツだと教えてくれました。今後キッチンリフォームを考えている方は、手をかざすだけで水が出てくるLIXILのタッチレス水栓「ナビッシュ ハンズフリー」や、調理と片付けを同時にできる「Wサポートシンク」など、こまめ洗いを格段にやりやすくする機能にもぜひご注目ください。



写真左：ナビッシュ ハンズフリーでこまめ洗いの効率アップ。

写真中・右：Wサポートシンクを活用し、油で汚れたフライパンの上から茹で汁を流せば油が浮いて洗い物がラクに。2段の水切りでよく使う菜箸や危険な刃物などを置き分ければ、効率的で安全面にも配慮できる。

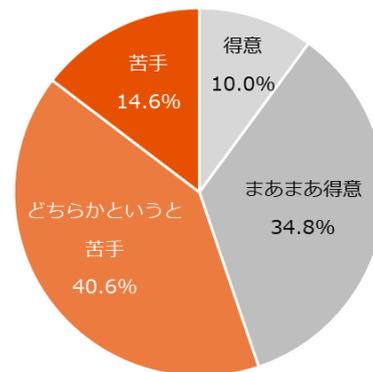
### テーマ3：お皿を出して盛り付け

#### ■半数以上が、料理の盛り付けは「苦手」

##### 「どちらかという苦手」

せっかく料理が完成しても、最後の盛り付けで苦戦する人も多いようです。今回の調査でも半数以上（55.2%）が料理の盛り付けを「苦手」（14.6%）「どちらかという苦手」（40.6%）と回答しています。

料理の盛り付けは得意（好き）ですか？



#### <苦手な理由>

- 「美味しそうな彩り、雰囲気を出すのが難しい」
- 「不器用」
- 「センスがない」
- 「フライパンからお皿に上手に移せない」
- 「盛り付け方とお皿の選択のセオリーがわからない」
- 「面倒」
- 「時間に追われて気が回らない」
- 「見た目よりも栄養、食べればよい」

#### <得意な理由>

- 「料理の仕事をしている」
- 「彩りをよくしている」
- 「盛り付けを前提に食材を選んで調理している」
- 「インスタで学んでいる」

#### ■志麻さんからのアドバイス「大皿を使えば、会話や食育にも」

志麻さんからのアドバイスは大皿を使うこと。小皿に分けるより簡単で華やかになりますし、お皿をいくつも並べて盛り付ける必要がないので洗い物を減らすこともできます。また、今回の調査で苦手と回答した人が多かった、彩りなどのセンスもあまり問われずに盛り付けられま

す。大皿から自分で取り分けると「何が入ってるんだろう?これは美味しそうだなあ」など会話が弾むので、子どもの食育にもオススメだそうです。



今回ご紹介した「名もなき工程」に関する志麻さんのアドバイスは、リシェル公式インスタグラムでもご紹介しています。

リシェル公式インスタグラム：[https://www.instagram.com/richelle\\_kitchen\\_official/](https://www.instagram.com/richelle_kitchen_official/)

#### ■調査概要

調査名称：料理にまつわる家事に関する意識調査

調査方法：インターネット調査

調査期間：2024年10月1日～同年10月31日

有効回答：LIXIL公式HPのキッチンページ閲覧者840人（20～80代男女）

#### ■参考資料

##### らくパッと収納／スライドストッカー

調理する人の動線に沿って道具が取り出せる、らくパッと収納。扉が斜めに傾く動きを利用して、引出しを開けるために必要な力を約30%<sup>\*</sup>軽減しました。ワイドに開くので中が見渡しやすく、取り出しやすい収納です。

<sup>\*</sup>スライドストッカー らくパッと収納なしと比較



##### タッチレス水栓 ナビッシュハンズフリー

吐水口にあるセンサーが物や手の位置と動きを正確に捉え、自動で吐水・止水。調理中のムダな動きを減らし、調理の効率を高めます。離すと水が止まるので、余分に水を流してしまう心配もありません。



### Wサポートシンク

2段のレーンと2種類のプレートを組み合わせることで、下ごしらえや調理、後片付けの効率アップを実現します。シンクとプレートを立体的に活用できるので、シンク中段が水洗いできる調理スペースにもなり、茹でこぼしなどの水ハネが気になる作業も行えます。



### セラミックトップ

熱、キズ、汚れに強いセラミックトップは、日々の調理をよりスムーズに、快適にしてくれます。また、変色や退色の少ない焼き物だから、美しい表情が長く続きます。高熱なフライパンや鍋などを置いても、変形や変色が起こりにくい丈夫な素材です。



LIXILキッチンについて：

<https://www.lixil.co.jp/lineup/kitchen/>

タサン志麻さんと作る理想のキッチンライフ：

<https://www.lixil.co.jp/lineup/kitchen/s/shima/>

### About LIXIL

LIXILは、世界中の誰もが願う豊かで快適な住まいを実現するために、日々の暮らしの課題を解決する先進的なトイレ、お風呂、キッチンなどの水まわり製品と窓、ドア、インテリア、エクステリアなどの建材製品を開発、提供しています。ものづくりの伝統を礎に、INAX、GROHE、American Standard、TOSTEMをはじめとする数々の製品ブランドを通して、世界をリードする技術やイノベーションで、人びとのより良い暮らしに貢献しています。現在約53,000人の従業員を擁し、世界150カ国以上で事業を展開するLIXILは、生活者の視点に立った製品を提供することで、毎日世界で10億人以上の人びとの暮らしを支えています。

株式会社LIXIL（証券コード：5938）は、2024年3月期に1兆4,832億円の連結売上高を計上しています。

LIXILグローバルサイト：<https://www.lixil.com/jp/>