

2026 年 10 月 5 日

昭和産業株式会社

【20・30 代の働く女性の夕食調査】**「がんばりすぎてがんばれない夜のごはん白書」発表****“自炊疲れ”による罪悪感の救世主は「タイパ」と「野菜」の両立！****～レンジで 5 分、野菜をおいしく食べられる新しい粉もん料理「お好みーる」を提案～**

昭和産業株式会社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長執行役員 塚越英行）は、一都三県在住の 20～30 代の働く一人暮らし女性 415 名を対象に、「仕事終わりの夕食に関する意識調査」を実施しました。

調査の結果、多くの女性が「ちゃんとした食事を摂りたい」という理想を持ちながらも、日々の疲れから自炊ができず、罪悪感を抱えている実態が浮き彫りとなりました。当社では、こうした「がんばりたくてもがんばれない夜」の新たな選択肢として、レンジ調理で野菜をおいしく摂れる『お好みーる』を提案いたします。

<調査背景>

近年、女性の社会進出がますます進む中で、仕事と家事の両立において、健康志向の高まりによる「きちんとした食生活を送りたい」「栄養バランスの整った食事を摂りたい」というニーズと、生活実態との間にギャップが生まれているのではないかと仮説のもと、昭和産業では、働く一人暮らし女性たちが、仕事終わりの夜の食事にどのような思いを抱き、どのような課題やニーズを感じているのかを明らかにすべく、本調査を実施しました。主な調査結果は以下の通りです。

「がんばりすぎてがんばれない夜のごはん白書」サマリー**① 働く女性の 4 割が、週 4～5 回以上「もう今日はごはん作りをがんばれない」と限界を実感。**

帰宅時点での「やる気」残量を尋ねたところ、約 2 割が「0～10%（とても疲れている）」と回答。年代別では、30 代女性の 22.0%が「ほぼ毎日、ごはん作りをがんばれない」と感じており、疲労が日常化している様子がうかがえます。

② 「がんばれない夜」に自炊をしなかった女性の約半数が、そのことに「罪悪感」を感じている。

「がんばれない夜」に外食やお惣菜に頼る女性の約半数が、後ろめたさを感じています。その理由は、「食費の増加（72.5%）」と「栄養バランスの偏り（49.0%）」が多く、家計への負担だけでなく、健康や美容への配慮が欠けてしまうことへの不安が背景にあります。

③ 疲れた夜でも「自分を大切にできた」と感じられる条件、1 位は「野菜が摂れている（45.8%）」。

凝った料理ではなくても、「野菜が摂れていること」「温かいものを食べられること」が、疲れた心と体を満たす鍵となっていることが分かりました。また、準備にかかる許容時間は「10 分以内」が約 6 割を占めています。

<調査概要> 調査手法：オンラインアンケート

調査期間：2026 年 6 月 24 日～26 日

調査対象：一都三県在住 20～39 歳女性 現在働いている一人暮らしの方（パート・アルバイト含む）

普段、ご自身で料理（食事の支度）を「ほとんど・まったくしない」と回答した人を除く。

有効回答数：415 名（20 代：206 名、30 代：209 名）

※本調査結果をご利用の際は事前にご連絡の上、必ず「昭和産業調べ」と明記ください。

調査に関するご質問は本リリースおよび掲載に関するお問い合わせ先までお願いします。

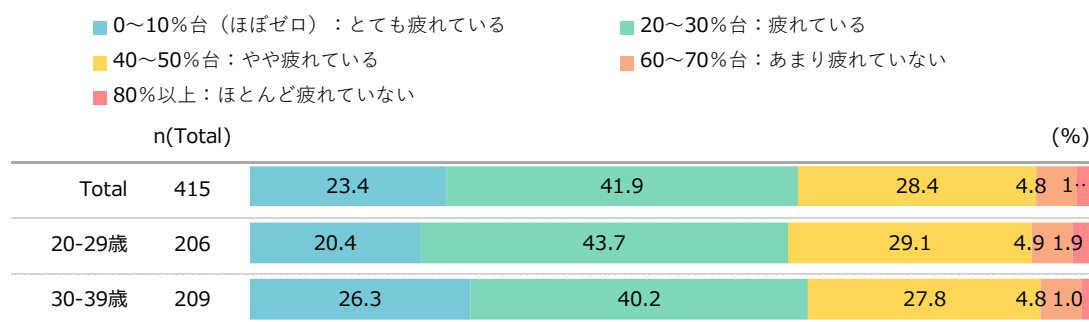
働く女性の帰宅時点での「やる気」残量

がんばりたくてもがんばれない現実…働いた日の帰宅時点での「やる気」残量、
「10%台以下（ほぼゼロ/とても疲れている）」と回答する女性が 23.4%

働いて帰宅した時の「やる気」の平均残量について尋ねたところ、最も多い回答は「20～30%台」で 41.9%。0～10%台の「とても疲れている」という女性も 23.4%に上り、6割以上の女性が30%台以下しかやる気が残っていないという働く女性の「がんばりすぎてがんばれない夜」の実態が明らかになりました。

年代別に見てみると、30代女性で「0～10%台」という回答が 26.3%となり、実に 1/4 を超える結果となっています。

Q. 働いて帰宅した時、あなたの「やる気」は平均して何%くらい残っていますか？



働く女性が「もう今日はごはん作りをがんばれない」と感じる頻度

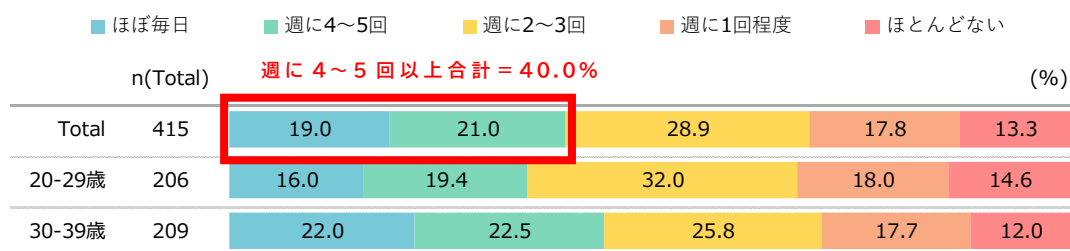
“がんばれない夜”が日常に

働く女性の4割が「週4回以上」、30代の2割超は「ほぼ毎日」ごはん作りをがんばれない結果に。

「もう今日はごはん作りをがんばれない」と感じる夜が週に何回あるかを尋ねたところ、週4～5回以上「がんばれない」と感じる人が4割に上り、平日の食事づくりに負担を感じている女性が一定数いることが分かりました。

平日はほぼ“がんばれない日”という計算になり、疲労が特別な日ではなく日常に溶け込んでいる様子がうかがえます。年代別では、30代女性の22.0%が「ほぼ毎日」と回答し、2割以上が毎日限界を感じている一方、「ほとんどない」という人は全体で13.3%にとどまりました。

Q. あなたは「もう今日はごはん作りをがんばれない」と感じる夜が、週に何回くらいありますか？



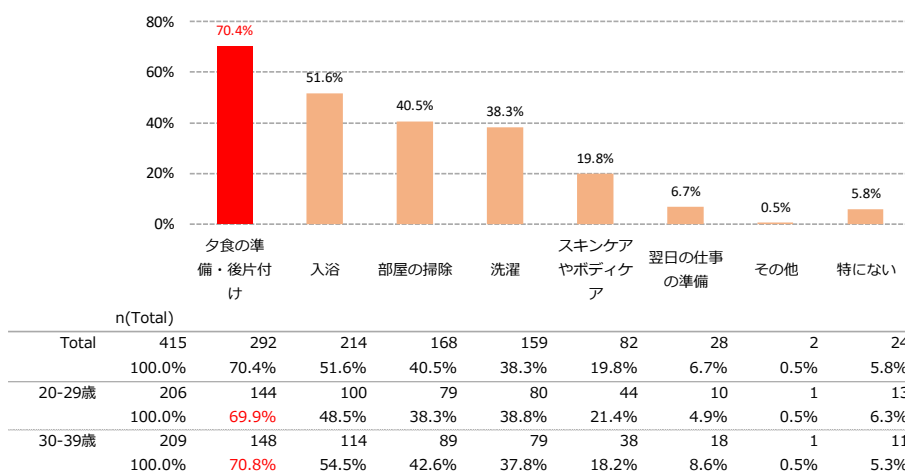
「夕食の準備・後片付け」の負担

一日の疲れの最後に待ち受ける“夕食づくり”

働く女性の 7 割超が最大の負担と回答、そのうち約 7 割は「本当はもう少し頑張りがかった」

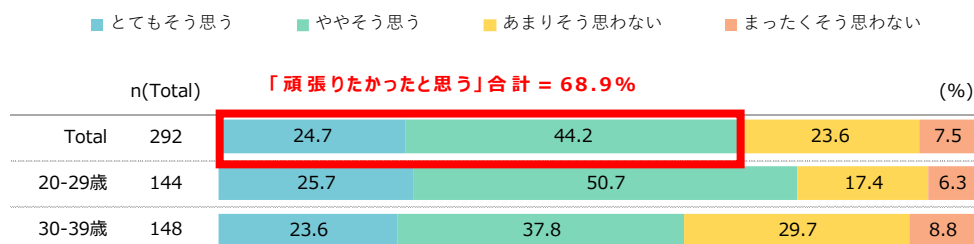
仕事で「疲れた」と感じる日にやるのが大変なことを上位 3 つまで選んでもらったところ、「夕食の準備・後片付け」を 3 位までに挙げた人が 70.4%でトップに。2 位の「入浴」（51.6%）を約 20 ポイントも突き放し、疲れきった一日の締めくりに待ち受ける夕食づくりが、働く女性にとって最大の負担となっていることが分かりました。さらに、この「夕食の準備・後片付け」を大変だと感じている 292 人に「できればもう少し頑張りがかったか」を尋ねると、68.9%が『そう思う』と回答。特に 20 代では 76.4%にのぼり、「本当はきちんと作りたのに、余力が残っていない」という葛藤が浮き彫りになりました。

Q. 仕事で「今日は頑張った」「疲れた」と感じる日、やるのが大変だと思うことはなんですか？ 上位 3 つをお答えください。



Q. (「夕食の準備・後片付け」を選択した方に)

「夕食の準備・後片付け」を『できればもう少し頑張りがかった』と思いますか。



「がんばれない夜」の夕食実態

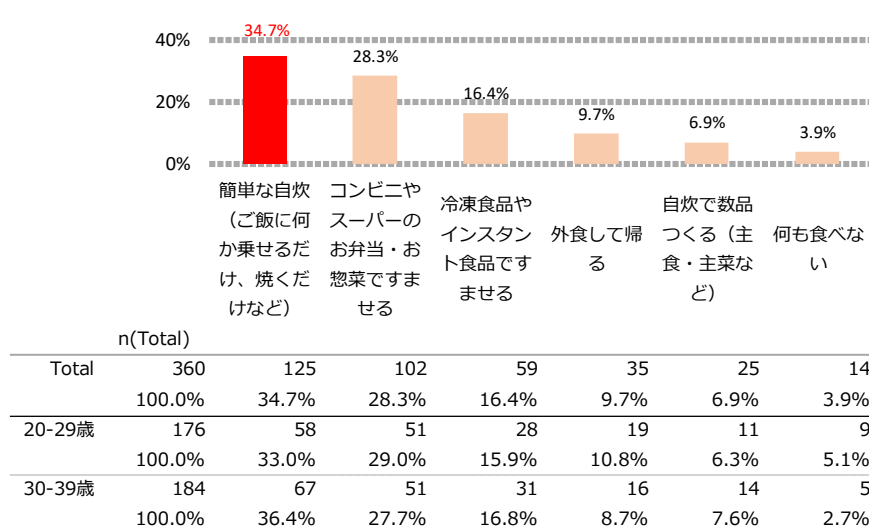
それでもキッチンに立つ女性が 3 人に 1 人

「がんばれない夜」でも「簡単な自炊」を頑張る女性が 34.7%

ごはん作りをがんばれない夜の夕食について尋ねたところ、「コンビニやスーパーのお弁当・惣菜」（28.3%）、「冷凍食品やインスタント食品」（16.4%）、「外食」（9.7%）など、自炊をせずに済ませる女性が過半数（58.3%）に上りました。

一方で、そんながんばれない夜でも「簡単な自炊（ご飯に何か乗せるだけ、焼くだけなど）」を頑張っている女性が 34.7%と、およそ 3 人に 1 人。疲れきっていても、あと一歩だけキッチンに立とうとする女性が一定数存在することが分かりました。

Q. ごはん作りをがんばれない日の夜、あなたの夕食はどうなることが多いですか？



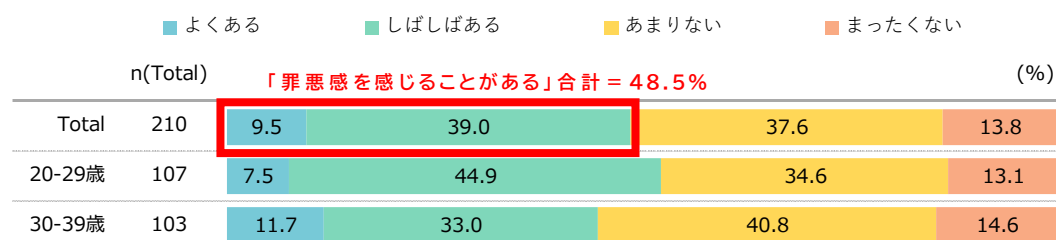
自炊をしなかったことへの「罪悪感」、その理由は「余計な食費」が 7 割超

惣菜や外食に頼った夜、心に残る後ろめたさ

自炊をしなかった女性の約半数が罪悪感を覚えている。正体は「余計な食費」で 7 割超

ごはん作りをがんばれない日の夜に外食や惣菜に頼ることが多いと回答した 210 名に、自炊をしなかったことに“罪悪感”を感じるか尋ねたところ、「よくある」「しばしばある」を合わせて 48.5%と、約半数の女性が後ろめたさを抱えていることが判明。特に 20 代では 52.3%と過半数に達しました。

Q. 自炊ができず、外食や惣菜に頼ってしまったときに“罪悪感”を感じることはありますか？

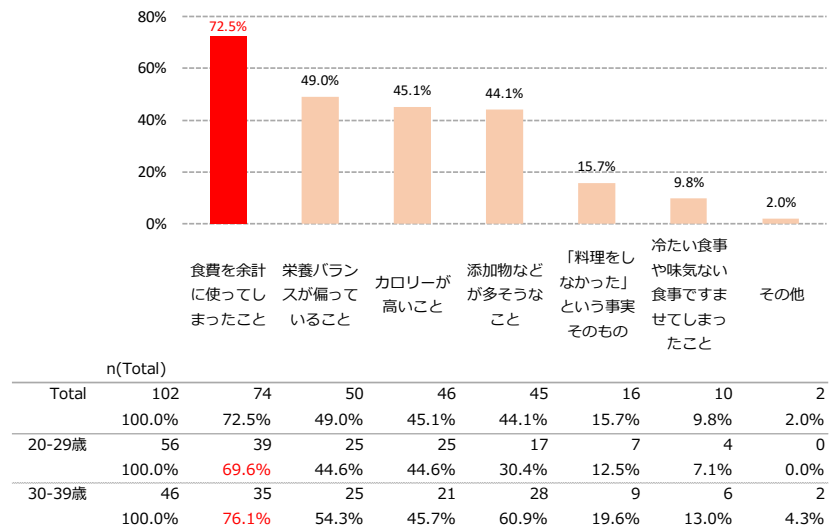


さらに罪悪感を覚えるポイントを尋ねると、トップは「食費を余計に使ってしまったこと」で 72.5%。

以下「栄養バランスが偏っていること」（49.0%）、「カロリーが高いこと」（45.1%）と続き、経済面への意識だけでなく、健康・栄養面への気がかりも入り混じった複雑な心境がうかがえる結果となりました。

また 30 代では「添加物などが多そうなこと」が 2 位につけるなど、年代別でやや異なる結果となりました。

Q.（罪悪感を覚えることがあるという方に）どのような点に罪悪感を覚えますか？（複数回答）



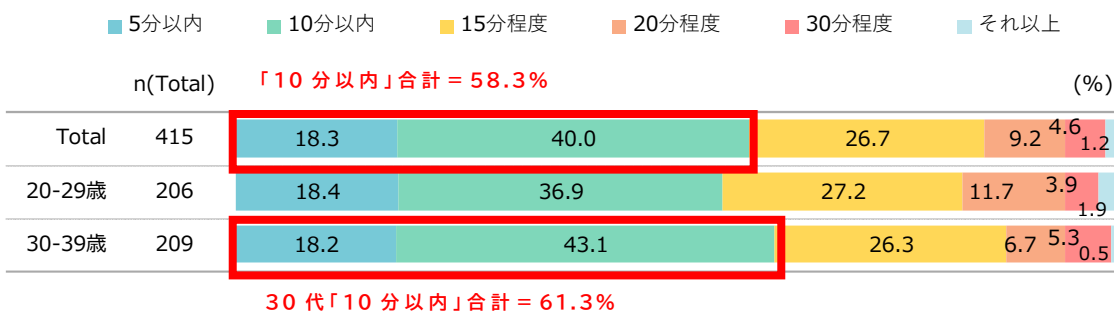
「がんばれない夜」のごはん準備、約 6 割が「10 分以内」を希望

限られた時間で手早く一皿を…「がんばれない夜」の調理・温めの許容時間、約 6 割が「10 分以内」

「がんばれない夜」に食事の準備（調理・温めなど）にかけられる許容時間を尋ねたところ、約 6 割が「10 分以内」と回答。疲れた体には、できるだけ短い時間で食卓を整えたいというニーズが強くあることがうかがえます。

また、「5 分以内」という人が 18.3%と、「20 分以上かけられる」という人（14.9%）を上回る結果に。年代別では、30 代のほうが「10 分以内」の割合が高く 6 割超（61.3%）に達しています。

Q. 「がんばれない夜」の夜ごはんの準備（調理・温めなど）にかけられる、許容時間は最大どれくらいですか？



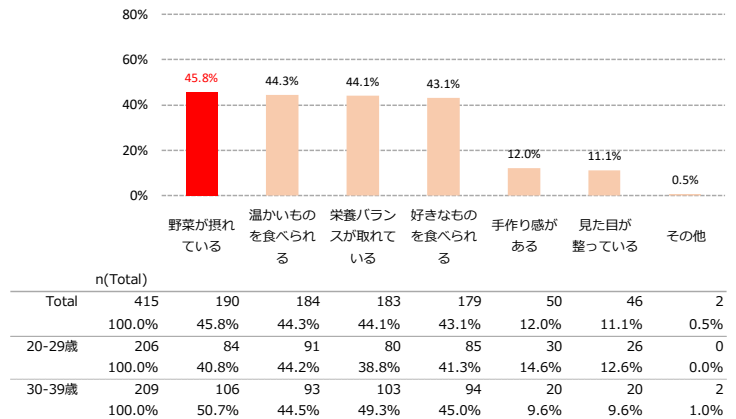
「がんばれない夜」でも「自分を大切にできた」と感じるごはんの条件

凝った手作りじゃなくても、たった一皿の“野菜”と“温かさ”

「自分を大切にできた」と感じるごはんの条件が判明

「がんばれない夜」でも「自分を大切にできた」と感じられるごはんの条件を尋ねたところ、「野菜が摂れている」が45.8%でトップに。注目すべきは、「手作り感がある」(12.0%)や「見た目が整っている」(11.1%)を大きく上回った点。手の込んだ一品よりも、「野菜が摂れていること」や「温かいものを食べられること」が、疲れた夜の食事において重視されていることが分かりました。

Q. 「がんばれない夜」でも、「自分を大切にできた」と感じられるごはんの条件は何ですか？（複数回答）



調査で見た“理想の夜ごはん”を叶える、新感覚のワンプレート『お好みーる』

今回の調査から、「10分以内で準備できる食事」へのニーズや、「野菜が摂れること」「温かいものを食べられること」を重視する傾向が見られました。

昭和産業の『お好みーる』は、短時間で野菜をおいしく摂りたいというニーズに応える、新しい粉もん料理です。

働く女性の「がんばりすぎてがんばれない夜」の夕食を応援！

「時短」かつ「野菜が摂れる」ニーズに応えるレンジできる新感覚の粉もん『お好みーる』

【お好みーる商品特長】

1. 「包丁・まな板不要」の3ステップ調理

カット野菜と水、ミックスをポリ袋の中で混ぜてレンジで加熱するだけ。準備から完成まで10分足らずの3ステップ調理。洗い物もお皿一枚だけで済むため、後片付けの負担も最小限です。

2. 「罪悪感」を「満足感」に変える野菜量

キャベツやトマト、冷凍ほうれん草など、身近な野菜で手軽にアレンジができ、ボリューム満点の一皿に。外食やコンビニ弁当に頼りがちな夜にも、野菜を手軽に摂れる選択肢を提案します。

3. Z世代社員のリアルな悩みから誕生

本商品は、「手間をかけずに自炊したい」という若手社員のアイデアから生まれました。働く女性と同じ視点で作られたからこそ、タイプ（タイムパフォーマンス）とおいしさの絶妙なバランスを実現しています。



商品名	『お好みーる』
内容量	80g
希望小売価格(税込)	140円
販路	全国の取り扱い各店

以 上

<本件に関する報道関係の方のお問い合わせ先>

昭和産業株式会社 企画部コーポレート・コミュニケーション室

TEL : 03-3257-2042 担当 : 関口