

冷凍貯金ラボ

＜ママ・パパから一人暮らしまで、習慣的に料理をする2,000人に聞いた「冷凍保存に関する調査」＞

お金も、時間も、栄養も貯まる！ 冷凍って、貯金だ。

知っておきたい！ 得する食材の「冷凍貯金」ランキングTOP10

ママ・パパがやってみたいNO.1は肉・魚・野菜の「特売品フリージング」

普段料理する人の7割が、コロナ禍に「冷凍保存することが増えた」
セカンド冷凍庫の保有率14.0%に！ ご自宅冷凍トレンド加速中！

サランラップ®やジップロック®を使った「冷凍貯金テクニック」を特設サイトにて公開
<https://ahp-web.jp/reitou-chokin/ranking/>

サランラップ®やジップロック®を販売している旭化成ホームプロダクツ株式会社（本社：東京都千代田区、社長：高橋 克則、以下「旭化成ホームプロダクツ」）は、「ゆとりうむプロジェクト」と共同で、食材やおかずを冷凍ストックしておくことで忙しい毎日の暮らしに時間や心のゆとりをうむ新習慣「冷凍貯金」を推奨するプロジェクト「冷凍貯金ラボ」を立ち上げました。そして、「冷凍貯金」に関する実態を明らかにするべく、習慣的に料理をする2,000人を対象に、冷凍王子こと冷凍生活アドバイザー・西川剛史氏監修の調査を実施。その結果、食品ロスを防ぎ、節約・時短にも繋がる食品の「冷凍貯金テクニック」として、まとめ買いをした肉・魚・野菜の「特売品フリージング」が最も多くの人に支持されていること、さらには、食材の「冷凍貯金」がうまい人は、貯金や時短もうまい傾向にあることが明らかとなりました。また、セカンド冷凍庫の需要の高まりなど、「冷凍保存」のニーズが増加していることも明らかになりました。

調査サマリー

TOPIC①

年間食材廃棄量は一人あたり約45.6kg！ うっかり腐らせてしまう食材1位は「もやし」

- ✓ 1人あたりの年間食材廃棄量：平均約45.6kg（回答者2,000人を合計すると、年間約9.1トンの食材廃棄量）
- ✓ 腐らせてしまった経験のある食材：1位「もやし」、2位「きゅうり」、3位「バナナ」

TOPIC②

コロナ禍で冷凍保存ニーズが増加！ 約7人に1人が「セカンド冷凍庫」を持っている！？

- ✓ 冷凍保存の増加率：「ここ数年で、食材を冷凍保存することが増えた」人は、約7割
- ✓ セカンド冷凍庫の保有率：14.0%（約7人に1人）が「持っている」と回答
- ✓ 冷凍庫の重視度：「次に冷蔵庫を買うなら、冷凍庫の機能や容量を重視する」人は、約8割

TOPIC③

冷凍貯金がうまい人は時間・栄養・お金が貯まる！？ 約6割が「計画通り貯金できている」と回答

- ✓ お金が貯まる：「計画通りに貯金ができている」：「冷凍貯金」上級者56.0%、初級者40.8%
- ✓ 時間が貯まる：「冷凍貯金」による、平日夕食の平均時短時間：「冷凍貯金」上級者 約17分
- ✓ 栄養が貯まる：「『冷凍貯金』で毎日の食事に栄養素をプラス！」：冷凍王子・西川氏コメント

TOPIC④

ママ・パパ支持「冷凍貯金」ランキング 1位は、まとめ買いして節約できる「特売品フリージング」

- ✓ やってみたい「冷凍貯金」ランキング：1位「特売品フリージング」、2位「下味冷凍」、3位「自家製冷凍きのことミックス」

調査概要

【調査概要】

- ・調査方法 : インターネット調査
 - ・調査時期 : 2022年2月
 - ・対象地域 : 全国
 - ・対象者 : 「料理をほとんど毎日している」・「習慣的に食品の冷凍保存をしている」と回答した20代～60代の2,000人
- ※グラフの構成比 (%) は小数第2位以下を四捨五入しているため、合計が必ずしも100%にならない場合があります。

TOPIC①

**食材を腐らせやすい梅雨～夏場は要注意！1人あたりの年間食材廃棄量は、約45.6kg！
中でもうっかり腐らせてしまう食材1位は、家計の味方の人気野菜「もやし」**

習慣的に料理をする2,000人を対象に、1年間でどれくらいの食材を廃棄しているか聞きました。結果、1人あたり平均で**約45.6kgの食材を廃棄している**ことが明らかになりました (Q1)。本調査の回答者 (2,000人) だけでも、年間で約9.1トンもの食材が廃棄されていることが分かります。

廃棄した食材の内訳は、**約7割以上が「野菜」**であり、傷みやすい野菜類の食材は廃棄されやすいことが分かりました。うっかり腐らせてしまった経験のある食材については、**1位「もやし (21.7%)」**、2位「きゅうり (15.6%)」、3位「バナナ (13.3%)」という結果に (Q2)。お財布に優しく家計の味方でもある「もやし」は、手に入れやすいからこそ、とりあえず買って置いて、結果使い忘れてしまう・使いきれないケースが多いのかもしれない。

Q1. あなたのご家庭で購入している食材で、よく腐らせてしまうものや、食べられなくなって廃棄してしまうものはありますか。またそれらはそれぞれ、1年間でどのくらい廃棄していると思いますか。(MA)

年間の食材廃棄量 (n=2000)



<廃棄食材内訳>

廃棄食材全体の約7割が「野菜」



※ご回答いただいた年間で各食材の想定廃棄数に対して、1個あたりの平均的な重さ(g) をかけ合わせた数字を、項目ごとに足し上げて算出

Q2. 購入している食材で、よく腐らせてしまうものや、食べられなくなって廃棄してしまうものはありますか。あてはまる食材をすべてお選びください。(MA)

うっかり腐らせてしまう食材 (n=2000)

1位 **もやし (21.7%)**

2位 **きゅうり (15.6%)**

3位 **バナナ (13.3%)**

4位 **キャベツ (6.9%)**
パン類 (6.9%)

5位 **トマト・プチトマト (6.6%)**

約5人に1人が「もやし」を
うっかり腐らせてしまうと回答



TOPIC②

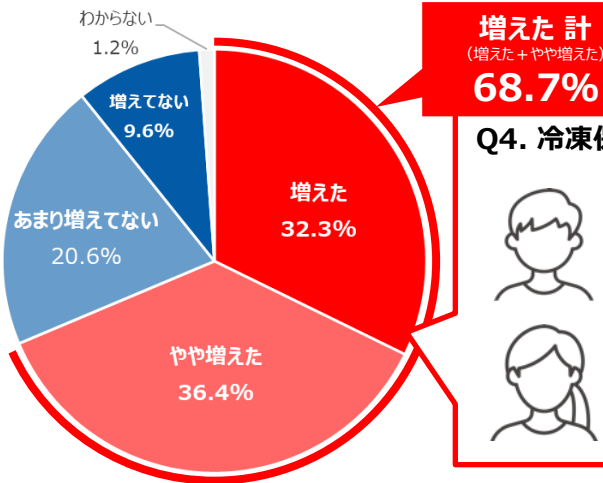
冷凍保存のニーズが増加！ここ数年で、食材を冷凍保存することが増えた人は約7割
さらに、約7人に1人が「セカンド冷凍庫」を持っていることが判明！

続いて、「冷凍トレンド」に関して調査。「ここ数年で、食材を冷凍保存することが増えた」と回答した人は、全体の約7割に上り（Q3）、その理由として「おうちごはんの回数が増えた（30代男性）」、「コロナで買い物の回数が減った（20代女性）」など新型コロナウイルスの感染拡大が影響し、日常の料理の中でも一層、冷凍保存のニーズが高まっていることが分かりました（Q4）。

さらには、「冷凍保存」の需要が高まる中で、2台目の小ぶりな冷凍庫を買い足す「セカンド冷凍庫」が注目を浴びていますが、今回の調査では7人に1人がメインの冷凍冷蔵庫とは別に「セカンド冷凍庫」を持っている、冷凍保存上級者であることが明らかに（Q5）。また、「次に冷蔵庫を買うなら、冷凍庫の機能や容量を重視したい」と回答した人も約8割に上り（Q6）、冷凍トレンドの高まりが伺える結果となりました。

Q3. あなたはここ数年で、食材を冷凍保存することが増えたと思いますか。（SA）

ここ数年の食材を冷凍保存の増減 (n=2000)



Q4. 冷凍保存する機会が増えた理由を教えてください。（FA）



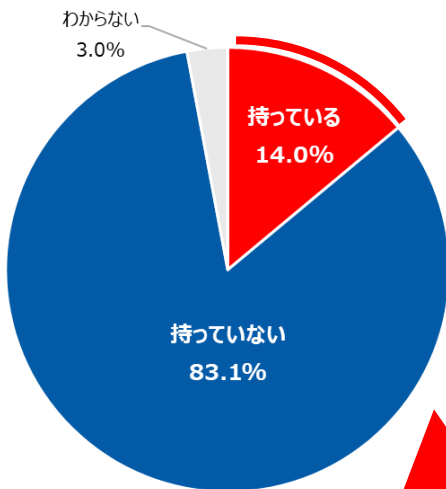
コロナ禍でおうちごはんの回数が増えた。
（自炊するようになった）（30代男性）



コロナの影響で、買い物の回数が減ったため、
一度にまとめて買いやすくなった。（20代女性）

Q5. あなたは、セカンド冷凍庫（メインの冷凍冷蔵庫とは別の、2台目の冷凍庫のこと）を持っていますか。（SA）

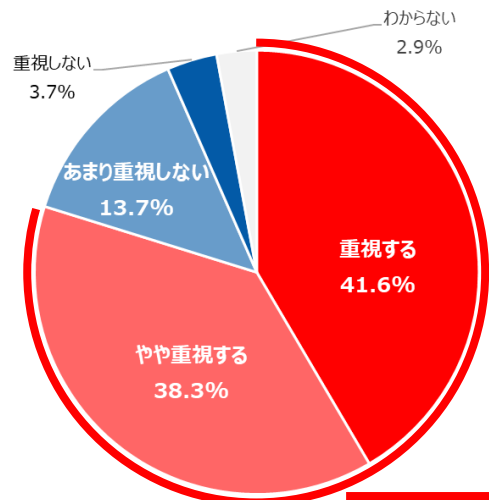
セカンド冷凍庫保持率 (n=2000)



約7人に1人が
「セカンド冷凍庫」保有者

Q6. あなたは、次に冷蔵庫を買うなら、冷凍庫の機能や容量を重視しますか。（SA）

冷凍庫の重視度 (n=2000)



重視する計
(重視する + やや重視する)
79.8%

TOPIC③

あなたはどこまで「冷凍貯金」できている？「冷凍貯金」がうまい人は時間・栄養・お金が貯まる！？約6割が「計画通り貯金できている」と回答

続いて「冷凍貯金」上級者と初級者※のお金の「貯金」状況について比較。その結果、「冷凍貯金」初級者は「計画通りに貯金できている」と回答した人が40.8%であったのに対し、「**冷凍貯金」上級者は半数以上の56.0%が「貯金できている」と回答し**、約15%も差がみられ、「冷凍貯金」がうまいほど、計画通りの貯金ができていることが分かりました。（Q7）

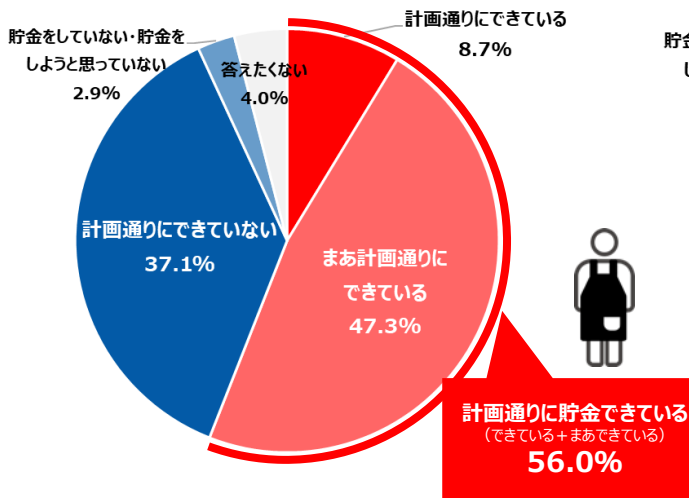
また、「夕食の準備時間」について、食材や料理を冷凍保存しておくことによって、平日の夕食1食あたりの準備時間がどれくらい短くなっているかを聞いたところ、「**冷凍貯金」上級者はなんと平均約17分も時短できている**ことが明らかになりました（Q8）。「冷凍貯金」をしっかりやっている人ほど、お金や時間をうまくやり繰りしていることが分かりました。

Q7. あなたの貯金状況について、最もあてはまるものをお選びください。（SA）

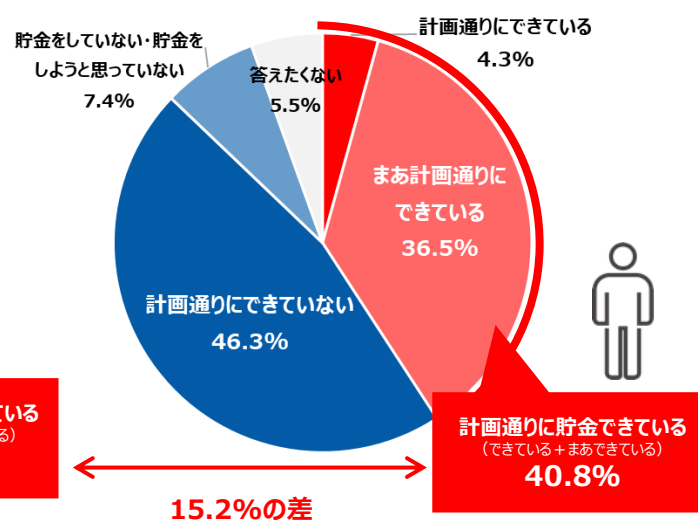
※「冷凍保存の実施率」に関する設問において、5つの項目（「①ラップや保存袋を使用し、小分けにして冷凍保存」、「②買って来てすぐに、使わない分は冷凍保存」、「③料理中に使わない分は冷凍保存」、「④調理時短のために冷凍保存」、「⑤冷凍保存で作置き」）すべての「冷凍保存」を行っている人を「冷凍貯金上級者」実施数が2以下の人を「冷凍貯金初級者」と定義しています。

お金の貯金状況 (n=770 / 326)

「冷凍貯金」上級者 (n=770)



「冷凍貯金」初級者 (n=326)



Q8. あなたは、食材や料理を冷凍保存しておくことによって、夕食1食あたりの準備時間がどの程度短くなっていると思いますか。おおよそのお時間を教えてください。

夕食1食あたりの準備時間 (「冷凍貯金」上級者 n=770)

基本調理時間



「冷凍貯金」で毎日の食事に栄養素をプラス (冷凍王子・西川氏コメント)

上記の調査結果以外にも「冷凍保存」のメリットとして、「栄養」を貯めることができます。買って来たばかりの野菜をゆで、冷凍保存した実験では、1ヶ月経ってもビタミンCの含有量は少し減る程度でした。カロテンやビタミンB群でも似たような結果が出ており、栄養価をある程度保てることがわかっています。その他にも、忙しい日の調理にも「冷凍貯金」があれば、不足している栄養をさっと追加することもでき、足りない栄養素を補うことができます。

TOPIC④

「冷凍貯金」ランキング！最も人気の集まった「冷凍貯金」1位は、ママ・パパの8割以上が試してみたいと回答した肉・魚・野菜の「特売品フリージング」

続いて、さまざまな「冷凍貯金テクニック」から、育児・家事・仕事と日々の生活に追われがちな「冷凍貯金」ニーズの最も高いママ・パパ788人が選んだやってみたい「冷凍貯金テクニック」についての結果を見ると、**第1位は、まとめ買い&冷凍で節約できる、肉・魚・野菜の「特売品フリージング（88.8%）」**、第2位は下味をつけて冷凍しておくことで時短でメインおかずが完成する、肉や魚の**「下味冷凍（84.6%）」**、第3位は用意しておくとかかと便利な**「自家製冷凍きのこミックス（84.3%）」**がランクイン（Q9）。その後も、第4位「まとめ炊きごはん冷凍」、第5位「パン長持ち冷凍」と、ママ・パパが選ぶ本当に実践してみたい、魅力ある「冷凍貯金テクニック」が明らかになりました。

Q9. あなたが実施してみたい「冷凍貯金テクニック」をすべてお選びください。（MA）

ママ・パパが選ぶ やってみたい「冷凍貯金」ランキング (n=788)

1位

まとめ買い&冷凍で節約！
肉・魚・野菜の「特売品フリージング」(88.8%)



2位

時短でメインおかずが完成！
肉や魚の「下味冷凍」(84.6%)



3位

用意しておくとかかと便利な
「自家製冷凍きのこミックス」(84.3%)



4位

まとめて炊いて、時間を節約
「まとめ炊きごはん冷凍」
(83.4%)



8位

寝坊してもOK！時短でしっかり朝食
「自家製冷凍ピザトースト」
(72.8%)



5位

風味をキープしておいしく食べきる
「パン長持ち冷凍」
(82.0%)



9位

餡色玉ねぎが時短で作れる裏ワザ
「冷凍きざみ玉ねぎ」
(71.3%)



6位

野菜を手軽にプラス
「ちよい足し冷凍野菜ストック」
(81.1%)



10位

慌ただしい朝も、小腹満たしにも便利
「自家製冷凍おにぎり」
(70.4%)



7位

多めに作って冷凍保存！
忙しい日に一品追加
「くりこし冷凍おかず」
(77.7%)



第1位「特売品フリージング」はママ・パパだけでなく、一人暮らしにも圧倒的支持！
すべての層で8割以上が「やってみたい・またやりたい」と回答！

88.8%



ママ・パパ

80.1%



一人暮らし

冷凍生活アドバイザー・ゆとりうむプロジェクト理事・西川剛史氏 コメント

<コメント>

「冷凍貯金」とは、食材やおかずを冷凍ストックしておく習慣のことです。そのため、コロナ禍でまとめ買いをする中、知らず知らずのうちに「冷凍貯金」していた人も多いのではないのでしょうか。

調査結果からも「冷凍貯金」はゆとりをうむ時産だけでなく、栄養やお金を貯めることにも繋がります。冷凍には保存だけではない魅力が沢山あるので忙しい現代人にこそ「冷凍貯金」をおすすめします。冷凍方法をマスターし、「冷凍貯金」を習慣化させ、忙しい毎日にゆとりをうみ出していきたいと思います。



冷凍生活アドバイザー 西川剛史（にしかわ・たかし）氏

冷凍生活アドバイザー 養成講座 監修・講師/野菜ソムリエプロ/
ベプロティ株式会社代表取締役社長/ゆとりうむプロジェクト理事

大学で食品栄養学を専攻し、学生時代から冷凍食品に魅了される。冷凍食品メーカー、冷凍食品販売会社の商品開発部門などで勤務。冷凍食品会社で経験したことや独学での実験に基づく知識を生かし、現在は冷凍に関する第一人者として、テレビ・雑誌・ラジオなどでも幅広く活躍。最新刊は5月発売「冷凍王子の冷凍大全」好評発売中！

忙しい現代人のための

冷凍貯金 3か条

食材やおかずを冷凍してストックしておくことで
冷凍貯金とは 忙しい毎日の暮らしに余裕やゆとりをうみだす習慣のこと

- 1 **時間を貯めよう**
 - まとめ買いして冷凍保存しておくことで毎日の買い物の手間を減らそう
 - 下ごしらえ済の食材やおかずの冷凍で忙しい平日の調理時間にゆとりをうむ
- 2 **栄養を貯めよう**
 - 食材の栄養価の減少を抑えやかにして長持ちさせよう
 - ストックしておくことで忙しいときでもバランスのよい栄養をとろう
- 3 **お金を貯めよう**
 - 食材を最後までムダなく使い切ることでもったいない廃棄を減らそう
 - お買い得な日にまとめ買いすることで節約上手になろう

監修：冷凍生活アドバイザー 西川剛史氏

節約アドバイザー・ゆとりうむプロジェクト理事・丸山晴美氏 コメント

<コメント>

家計における「貯金上手」とは、収入が入ったら生活費にまわる前に先取りでお金を貯めて、残ったお金でやりくりできている家計です。計画的にお金を貯め、そして使う仕組みができていない状態のことを表します。

「冷凍貯金」上級者とは、食材を適切に冷凍処理し、時間と手間の先取りストック（貯金）しておくことで、食品ロスを減らし調理時間を短縮することで、食費節約に効果的な自炊を計画的かつ効率的に行うことができる仕組みづくりができています。

そして家計と食費のやりくりは密接な関係にあり、「冷凍貯金」上級者に「貯金上手」が多いのも納得と言える結果です。

食品の値上げが続いていますが、「冷凍貯金」を取り入れることが、食費と家計のやりくりのカギとなるでしょう。



節約アドバイザー 丸山晴美（まるやま・はるみ）氏

節約アドバイザー／消費生活アドバイザー／ファイナンシャルプランナー／ゆとりうむプロジェクト理事

外語系専門学校を卒業後、旅行会社、コンビニ店長などを経て、2001年に節約アドバイザーとして独立。同年にファイナンシャルプランナー(AFP)、2009年に「消費生活アドバイザー」取得。（※内閣総理大臣及び経済産業大臣事業認定資格）

食費や通信費など身の回りの節約術やライフプランを見据えたお金の管理運用のアドバイスなどを執筆、監修している。オンラインコミュニティサロン「女性のための夢を叶える！お金の教室」を開設中

「冷凍貯金」/「冷凍貯金ラボ」とは？

「冷凍貯金」とは、食材やおかずを冷凍してストックしておくことで、忙しい毎日の暮らしに時間や心のゆとりをうむ仕込み習慣のこと。

「冷凍貯金ラボ」は、「冷凍貯金」に関する様々な情報の発信母体として、「ゆとりうむプロジェクト」と共同で立ち上げました。時間・栄養・お金が貯められるなどの冷凍保存のメリットと共に、食材やおかずの適切な冷凍保存方法を伝えていくことで、みなさまの家事の負担軽減や忙しい毎日にゆとりを作ることに貢献していきます。

忙しい現代人のための

冷凍貯金 3か条

冷凍貯金とは 食材やおかずを冷凍してストックしておくことで、忙しい毎日の暮らしに時間や心のゆとりをうむ仕込み習慣のこと

1 時間を貯めよう

- まとめて買って冷凍保存しておくことで毎日の買い物の手間を減らそう
- 下ごしらえ済の食材やおかずの冷凍で忙しい平日の調理時間にゆとりをうむ

2 栄養を貯めよう

- 食材の栄養価の減少をゆるやかにして長持ちさせよう
- ストックしておくことで忙しいときでもバランスのよい栄養をとろう

3 お金を貯めよう

- 食材を最後までムダなく使い切ることでもったいない廃棄を減らそう
- お買い得な日にまとめて買うことで節約上手になろう

監修：冷凍貯金アドバイザー 西川陽起氏

「冷凍貯金」特設サイト

「冷凍貯金」の特設サイトでは、サランラップ®やジップロック®を使った、忙しい毎日の暮らしにゆとりをうむ様々な「冷凍貯金テクニック」を公開。また、今回の調査結果の発表に伴い、育児・家事・仕事と日々の生活に追われがちな「冷凍貯金」ニーズの高いママ・パパがやってみたい「冷凍貯金」ランキングや食材の詳しい保存テクニックを「冷凍貯金」ランキングサイトで公開。今後も生活に役立つ「冷凍貯金」に関する様々な情報を発信してまいります。

- 「サラン＆ジップで！冷凍貯金」LP URL：<https://ahp-web.jp/reitou-chokin/>
- 「冷凍貯金ランキング」LP URL：<https://ahp-web.jp/reitou-chokin/ranking/>



ゆとりうむプロジェクトについて

女性の社会進出が進み、共働き世帯は増えています。一方で、コロナ禍の影響もあり日本の女性は、以前と変わらず家事・育児に長い時間を費やしているというデータもあります。こうした時代背景から、家事を効率化する“時短テクニック”のニーズも高まっていますが、今でも“時短＝手抜き”というネガティブな印象は根深く残っているのです。

ゆとりうむプロジェクトは「時産※」というポジティブな価値観を提唱し、生活者の暮らしにゆとりをうむことを目的に活動しています。理事長の立命館大学 産業社会学部教授 社会学者の筒井淳也氏をはじめ、理事である各分野の専門家、複数の企業や団体が参画し、各社の商品やサービスを活用した「ゆとり」をうむノウハウや情報を提供しています。

※時産：「家事の時短(タスクの省略・手抜き)」という概念を変えて、時短によって時間をうみ、生活のゆとりにつなげるという考え方。

- ゆとりうむプロジェクト公式サイト URL：<https://yutorium.jp>

