



ジップロック®スクリュウロック®

<食卓の品数に関する調査結果発表>

9割の人が「理想の品数は3品以上」と回答するも、実際は2品以下が5割 品数の理想と現実にはギャップがあることが明らかに 貯金が計画通りにできている家庭は、品数に満足している傾向も！？

ジップロック®ブランドを企画・販売する旭化成ホームプロダクツ株式会社は、食卓の「品数」に関する実態を明らかにするため、2022年5月に15歳以下の子どもを持つ家庭で、週一回以上料理をする男女計800名を対象にインターネット調査を実施しました。

その結果、主菜を含む品数の理想は3品以上（2品は副菜）と答えた人が9割以上であったのに対して、実際は2品以下と答えた人が5割となり、理想と現実にはギャップがあることが明らかになりました。さらに、品数に満足している家庭は、貯金が上手くできている傾向もありました。

調査サマリー

TOPICS.1 食卓の品数に対する理想と現実にギャップあり！

✓ 9割が理想の品数は3品以上と回答、実際の品数は2品以下が5割を占め、ギャップがあることが明らかに

TOPICS.2 計画通りに貯金できている人ほど、品数の満足度が高い！？やりくり上手は「作り置き」を活用

✓ 貯金できている人の8割以上は「品数に満足」しているのに対し、貯金できていない人は「品数に満足」しているのは5割程度という結果に

✓ 副菜の用意の仕方は、3割の人が「作り置き」をしている

✓ 作り置きのメリットは「平日の時間短縮・品数が増える・節約」が上位に！

「作り置き」は手間や時間・お金を上手にやりくりする手段

✓ 副菜を当日手作りする人は、副菜を作り置きする人に比べて、「計画的に貯金できていない」の項目が11pt多い結果に

TOPICS.3 作り置きしてみたい副菜ランキング 1位は「煮物」、保存容器のこだわりは「汁漏れしない」

✓ 作り置きしてみたい副菜ランキング：1位「煮物」、2位「和え物」、3位「蒸し物」

✓ 作り置きした保存容器のこだわり：1位「汁漏れしない」、2位「電子レンジで加熱可」、3位「フタ付き」

節約アドバイザー 丸山晴美（まるやま・はるみ）氏へご取材可能 品数と貯金の相関関係とは！？

**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。

<本件に関する報道関連のお問い合わせ先>

Ziploc®PR 事務局 担当：小池・平・青木
TEL：03-5413-2411/ E-mail：screwloc@bil.jp

本調査に関する丸山晴美氏のコメント

食品の値上げラッシュが続く昨今。とくに小麦粉と食用油を使った冷凍食品などの加工食品の値上げ幅が大きくなっています。また、値上げのスパンも短くなっており、その傾向は今後も続くでしょう。とは言え、可処分所得が増えない中、日々工夫してしっかり節約する必要があります。「固定費」の見直しも大切ですが、月ごとに支払額が変わる食品などの「変動費」も上手にやりくりしたいところです。米飯と旬の食材を中心とした自炊を心掛けましょう。

今回の調査で品数と貯金の相関関係が分かったことから、作り置きを上手に取り入れている人は、食事を楽しむ工夫も貯金も効果的に行っていることが分かります。値上げが続く中、家計と手間が節約できる作り置きを取り入れてみてはいかがでしょうか。

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5月

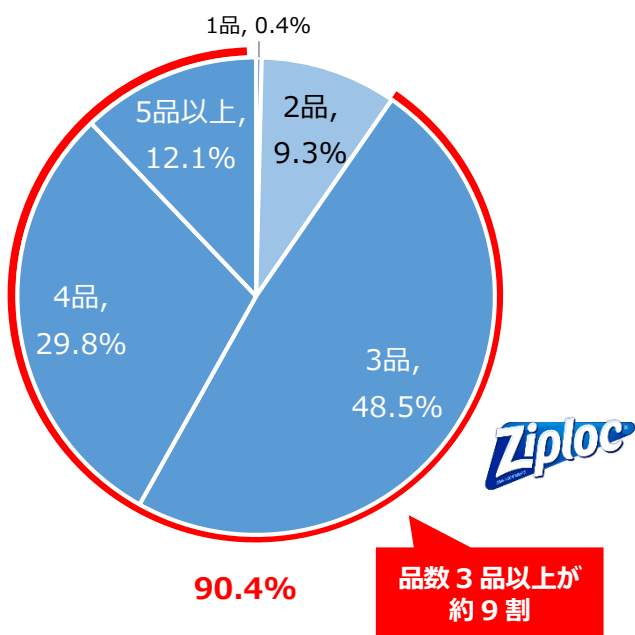
対象地域：全国

対象者：15歳以下の子どもを持つ家庭で、週一回以上料理をする20代～60代の男女計800名

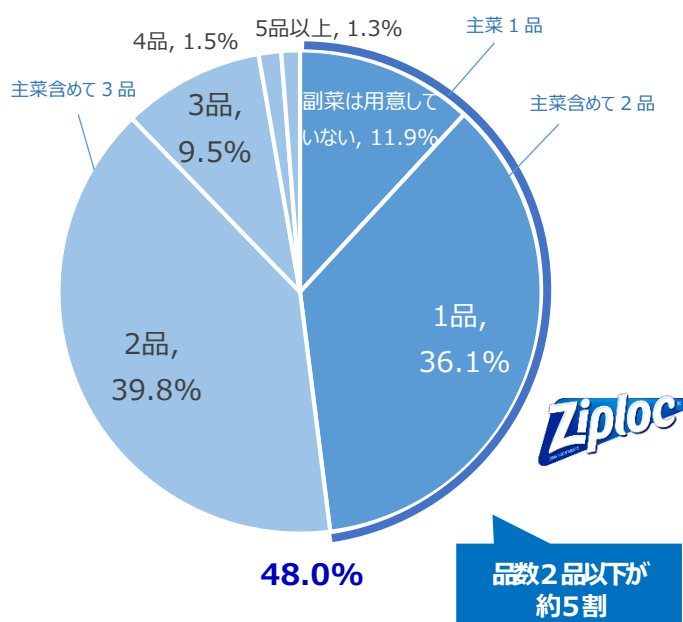
TOPICS.1 食卓の品数に対する理想と現実にギャップあり！

「食卓の品数について、何品が理想的だと考えますか」と質問したところ、**9割が3品[※]以上の品数が理想的であると**答えました。一方で、食卓で実際に用意している品数は、主菜を含め**2品以下と答えた人が5割**となり、半数が理想の3品を下回る結果となりました。[※]主菜1品と副菜2品の合計

理想の品数 (単一回答：n=800)

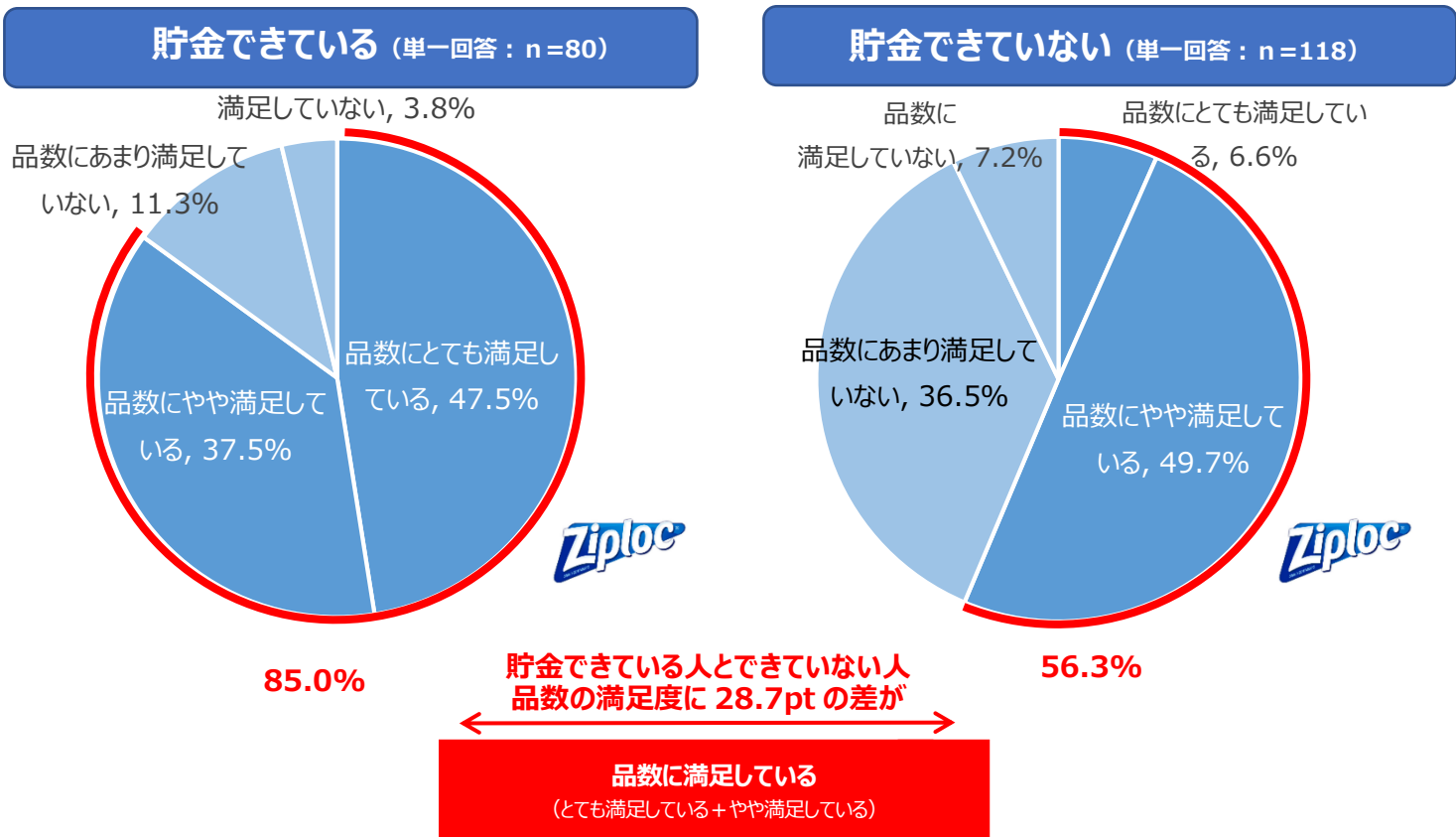


実際の品数 (単一回答：n=800)



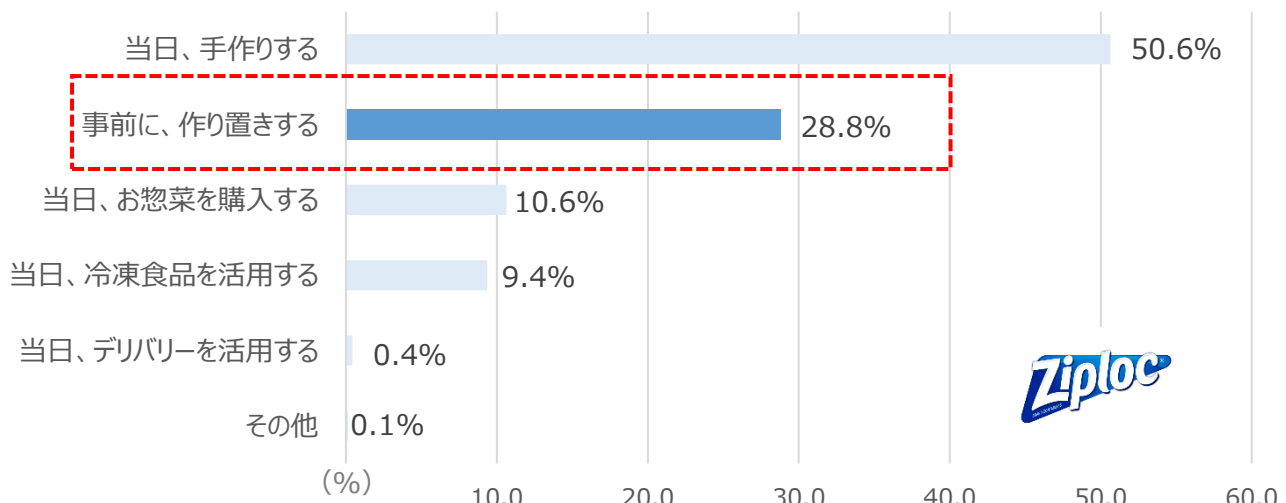
TOPICS.2 計画通りに貯金できている人ほど、品数の満足度が高い！？ やりくり上手は「作り置き」を活用

貯金と品数の満足度の相関関係を調査しました。その結果、計画的に貯金できていない人は「品数に満足している」のが56.3%であったのに対し、計画的に貯金できている人は85.0%が「品数に満足している」と回答しています。約30ptの差がみられ、計画通りに貯金できている人ほど、品数の満足度が高い傾向がありました。



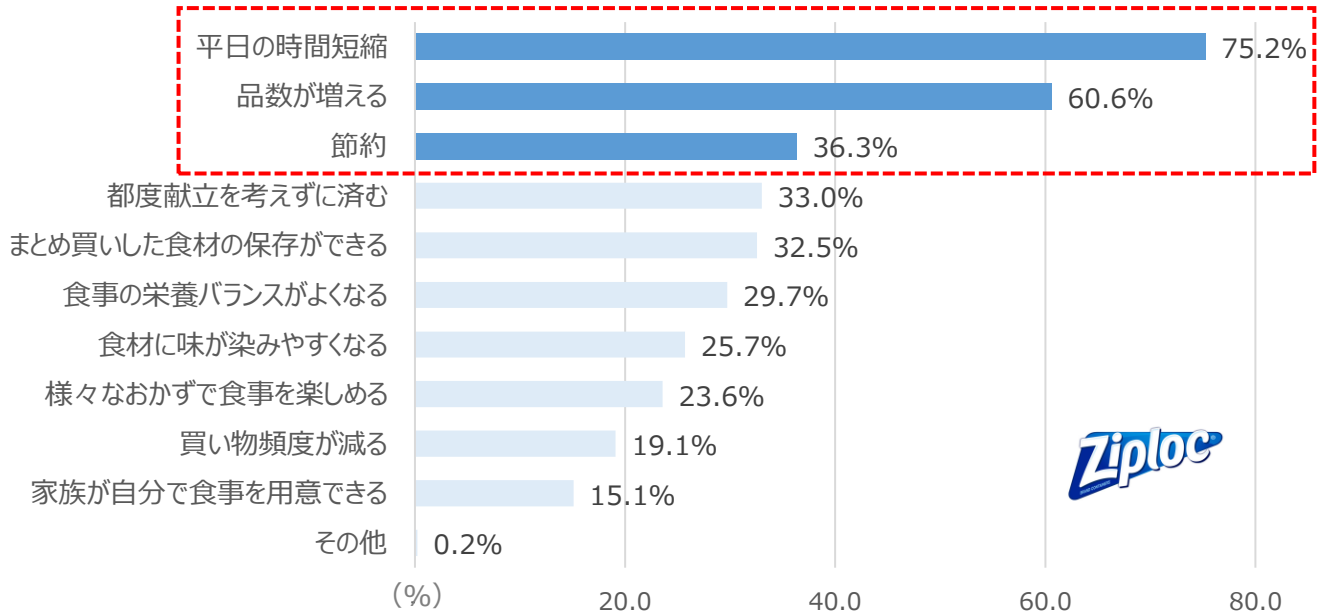
副菜の用意の仕方 (単一回答：n=705)

主菜以外の副菜の用意の仕方について聞くと、約3割の人が「作り置き」をしていることがわかりました。



作り置きをするメリットは？ (単一回答：n=424)

副菜を作り置きするメリットについて聞くと、「**平日の時間短縮 (75.2%)**」、「**品数が増える (60.6%)**」、「**節約 (36.3%)**」があげられました。



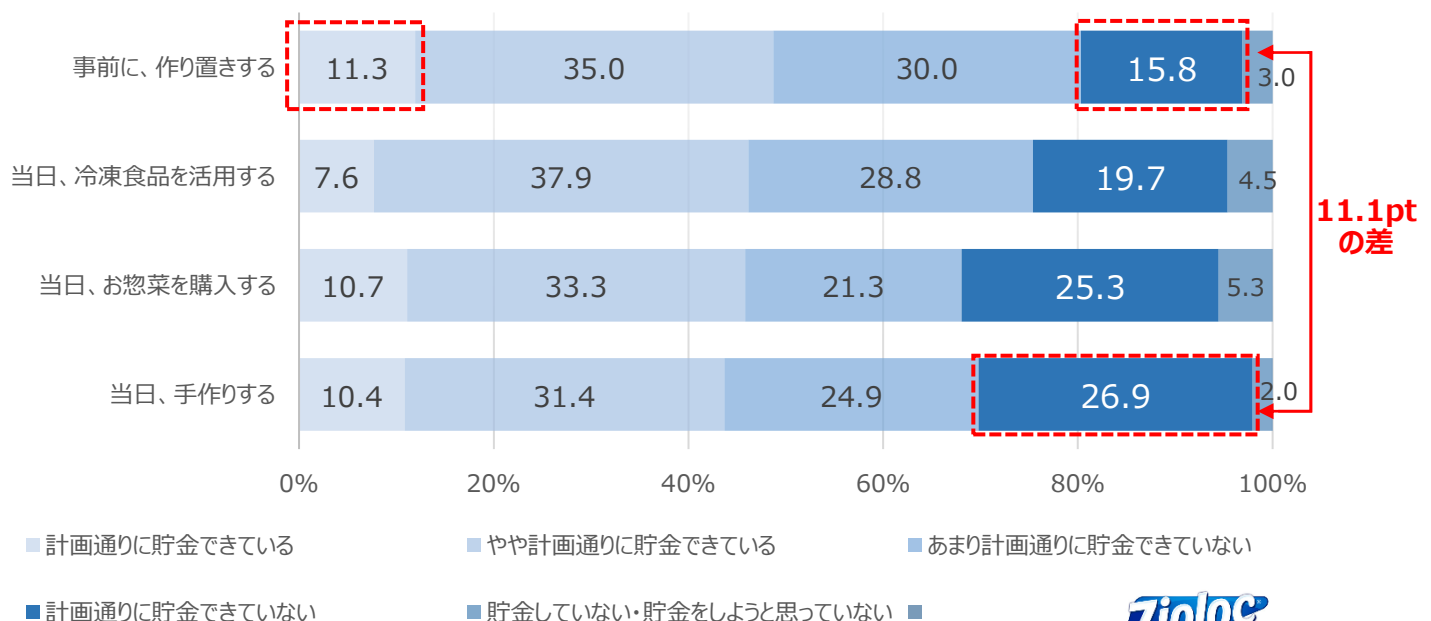
副菜を用意している人の貯金状況 (単一回答：n=701)

「副菜を用意している」と答えた人の貯金状況についてもみていきます。

副菜の用意の仕方について「事前に、作り置きする」人の貯金状況をみると、「**計画通りに貯金できていない**」と回答した人が**15.8%**と、その他の用意の仕方を選択した人に比べて、最も低い結果となりました。一方で、「当日、手作りする」人は、「計画通りに貯金できていない」が26.9%と4つの選択肢の中で最も高い結果で、両者には、11.1ptの差がでています。

また、「事前に、作り置きする」人のうち、「計画通りに貯金できている」と回答した割合は11.3%でした。ポイント差は大きくありませんが、4つの選択肢で最も高い結果となりました。

これらを踏まえると、「事前に、作り置きする」人は、計画通りに貯金できている傾向がみられます。






TOPICS.3 作り置きしてみたい副菜ランキング 1位は「煮物」、保存容器のこだわりは「汁漏れしない」

作り置きに挑戦してみたい副菜の結果をみると、**第1位は「煮物（53.8%）」**、**第2位は「和え物（38.7%）」**、**第3位は「蒸し物（38.2%）」**がランクインしました。

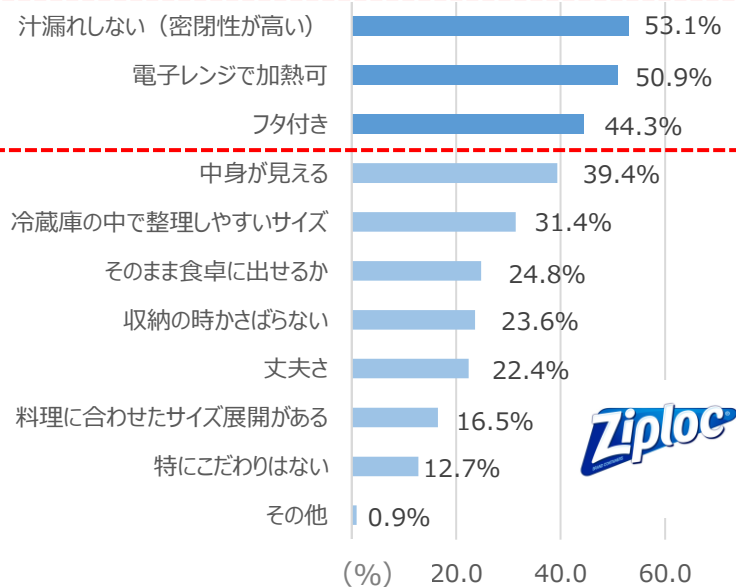
また、作り置きした副菜などの保存容器のこだわりについて聞くと、「**汁漏れしない（密閉性が高い）（53.1%）」**、「**電子レンジで加熱可（50.9%）」**、「**フタ付き（44.3%）」**などがあげられました。

作り置きしてみたい副菜（単一回答：n=424）

| | | |
|----|------------------------|---|
| 1位 | 煮物 (53.8%) |  牛肉の生姜煮 |
| 2位 | 和え物 (38.7%) |  夏野菜のネバとろあえ |
| 3位 | 蒸し物 (38.2%) |  かんたんふんわりオムレツ |

▲旭化成ホームプロダクツ レジビライブラリより

保存容器のこだわり（単一回答：n=424）



ジップロック®スクリューロック®製品概要

ジップロック®シリーズは約 30 種類。その中でもジップロック®スクリューロック®はフタがスクリュー式だから、開け閉めが簡単で、汁ものの保存にも便利。冷凍からレンジ加熱まで可能な保存容器です。

サイズは 3 種類（300ml、473ml、730ml）を展開。半透明で中身が見やすく、きれいに重ねられるので冷蔵庫・冷凍室のスペースを有効活用できます。

使わないときは重ねてコンパクトに収納できます。



汁もの、粉ものの保存に

- ・密閉性が高いから、汁ものの保存に便利
- ・開け閉めしやすいので、粉ものを入れても飛び散らず安心



密閉性が高く、液体が漏れにくい

- ・フタがスクリュー式だから、開け閉めがラク。液体保存にも便利
- ・温気を嫌う食品の保存にも便利です



冷凍・冷蔵に

- ・きれいに重ねられるので、冷蔵庫・冷凍庫のスペースを有効活用！半透明で中身が見えるのも便利
- ・使わない時は重ねてコンパクトに収納できます

冷凍からレンジ加熱まで OK

- ・冷凍保存からフタごとレンジ加熱までできて、移し替えるの必要なし
- ・便利な目盛り付きで料理を作ってそのまま保存するのも簡単

※レンジで加熱の際はフタをずらしてご使用ください
※容器の目盛りは目安としてお使いください



ジップロック®スクリューロック®を使った作り置きレシピ

牛肉の生姜煮

時間：10分 カロリー：274kcal/全量 難易度：★☆☆☆☆



- 材料
- 牛薄切り肉・・・100g
 - [A]
 - しょうゆ・・・大さじ 1 弱
 - 酒・・・大さじ 2
 - 砂糖・・・大さじ 1/2
 - しょうが（せん切り）・・・1 かけ分
 - 赤とうがらし（小口切り）・・・少々

- 作り方
- ①「ジップロック®スクリューロック®（300ml）」に一口大に切った牛肉とAを入れて混ぜる。
 - ②フタをずらしてのせ、電子レンジ（500W）で約1分加熱し、一度取り出して全体を混ぜ、フタをずらしてのせ、再び電子レンジで約30秒加熱する。
- （※保存する場合はあらかじめ熱をとってからフタをして下さい。）

<https://ahp-recipe.jp/sheet.php?recipe=771>

夏野菜のネバとろあえ

時間：20分 カロリー：121kcal/全量 難易度：★☆☆☆☆



- 材料
- きゅうり・・・1本（100g）
 - なす・・・1本（80g）
 - オクラ・・・4本（60g）
 - 長ねぎ・・・5cm
 - みょうが・・・2～3個
 - 青じそ・・・5～6枚
 - 昆布・・・5cm角

- 作り方
- ①昆布は30分ほど水に浸してもどし、ごく細いせん切りにする。昆布のもどし汁は、大さじ2程度とっておく。
 - ②きゅうり、なす、長ねぎ、みょうが、青じそはすべて5mm角のみじん切りにし、水500mlに塩小さじ3をとかした塩水に5分ほどさらして水けを軽く絞る。オクラはさつとゆで、5mm角に切る。
 - ③「ジップロック®スクリューロック®（473ml）」にみりんを入れ、電子レンジ（500W）で約30秒加熱し、アルコール分をとばす。そこへしょうゆ、削り節、①の昆布ともどし汁、②の野菜類をすべて入れ、粘りが出るまでよくかき混ぜる。

<https://ahp-recipe.jp/sheet.php?recipe=827>

かんたんふんわりオムレツ

時間：5分 カロリー：224kcal/全量 難易度：★☆☆☆☆



- 材料
- ソーセージ・・・1本（20g）
 - ピーマン・・・1/2個
 - 冷凍フライドポテト（市販品）・・・30g（300ml）」に入れる。塩、こしょうをし、フタをずらしてのせ、
 - 卵・・・1個
 - 牛乳・・・大さじ1
 - 塩、こしょう・・・各少々

- 作り方
- ①ソーセージは小口切りに、ピーマンは7mm角に、フライドポテトは1cm角に切り、「ジップロック®スクリューロック®」に入れる。塩、こしょうをし、フタをずらしてのせ、電子レンジ（500W）で約1分加熱する。
 - ②いったん電子レンジから取り出し、材料が熱いうちに、牛乳を加えたとき卵を加える。再びフタをずらしてのせ、電子レンジで約1分加熱する。
 - ③フォークなどをオムレツの周囲に軽く差し込んで「スクリューロック®」から出す。

<https://ahp-recipe.jp/sheet.php?recipe=730>

※「Ziploc」「ジップロック」は旭化成ホームプロダクツ株式会社の登録商標です。

<本件に関する報道関連のお問い合わせ先>

Ziploc®PR 事務局 担当：小池・平・青木
TEL：03-5413-2411/ E-mail：screwloc@bil.jp