

2018年3月6日

日本の国民食・カレーを探る「家庭での手作りカレー実態調査結果」

金曜日のカレーで家族の幸福度が増す可能性

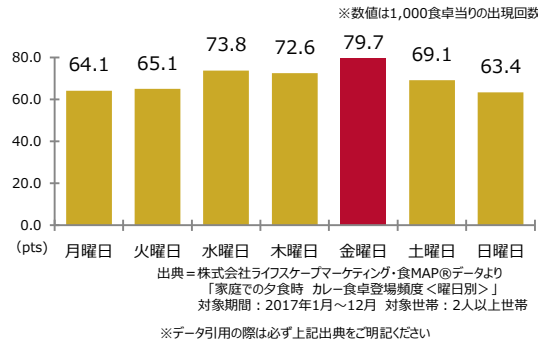
金曜日にカレーを食べる家庭が多く、金曜のカレーで土日が充実し睡眠効果も高まる。

脳波測定結果ではカレーの香りと味はともに食事をより楽しくさせ、
楽しく食事ができることでストレスが下がりやすくなる可能性が明らかに。

日本の国民食とも呼ばれるほど人気の高いメニューがカレーです。株式会社ライフスコープマーケティングの「食MAP®データ」によると、家庭でカレーが食べられることが一番多いのが「金曜日」です。海上自衛隊の部隊では曜日感覚を保つために、毎週金曜日はカレーを食べることが習慣化されていますが、一般家庭で金曜日にカレーが食べられるのはなぜなのでしょう？

そこでエスビー食品株式会社では、全国の20代～50代の既婚の子どもがいる男女1000人を対象に、「家庭での手作りカレー実態調査」を行い、金曜日のカレーについて、実態やメリットを探りました。また別調査として、カレーが感性にもたらす影響を検証する「感性アナライザ」による脳波測定調査も行いました。主な調査結果は以下の通りです。

カレーを自宅夕食に食べる曜日別頻度（2017年）



● 定量調査結果

金曜日の夜は、働き方改革で家族が集いやすくなった

- 働き方改革の効果かも？ 20代・30代は、金曜日に家族が自宅に集う頻度も、家族全員で食卓を囲む頻度も増えている。
- 家族が集う金曜日の夕食、夫は「疲れを癒やし」、妻は「簡単にすませたい」と、夫婦ともやさしいメニューを希望。

家族みんなが好きなカレーだから、家族が集う金曜日選ばれている

- 「いつ食べてもおいしい」し、「家族が好き」「みんなが好き」だから、金曜日は手作りカレーの日。金曜日のカレーは、「食べると土日も元気が出る」など週末効果にも期待。
- 家族が集う金曜日の手作りカレーとしては、「子どもに合わせた辛さ」の「さっと作れるカレー」がポイント。

金曜日の手作りカレーは、睡眠満足度を高め、週末の体調をよくすると実感されている

- 金曜日にカレーを食べる人は、週末も気持ちよく眠れる割合が高く、睡眠効果も高い。
- 「家族全員で」食べたい金曜日のカレー。家族全員で金曜日のカレーを食べる人は、土日の寝起きがよく家族仲もいい。

● 脳波測定調査結果

カレーの香り、味ともに食事をより楽しくさせ、ストレスが下がりやすくなる可能性が示唆される

- カレーの香りは、心をうれしい状態にする可能性があることが脳波から判明。
- 食後の好意度も、ハンバーグは減少するのに対しカレーは上昇傾向。
- カレーを食べると、ハンバーグとの比較において、はるかにストレス度が減少。特に子どもで顕著。

※慶應義塾大学理工学部準教授満倉靖恵先生監修のもと、満倉研究室と電通サイエンスヤムで開発した、脳波計より取得した感性が分析可能な簡易型評価キット「感性アナライザ」を用いて調査・分析。

◇ 働き方改革の影響か、金曜日は家族で集う日に。特に若年層で顕著。

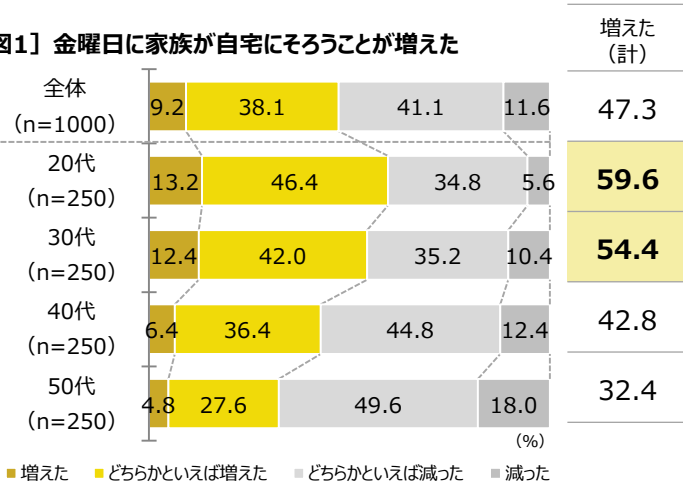
家族で食卓を囲む頻度も、若い世代が多い。

働き方改革の推進により長時間労働の是正が進んでいます。そこで、20代～50代の既婚の子どもがいる男女に、数年前に比べ金曜日に家族が自宅にそろうことが増えたかを聞くと、「増えた」47.3%、「減った」52.7%と、ほぼ半々の結果となりました。これを年代別に見ると、20代（59.6%）・30代（54.4%）は「増えた」と答える人が過半数を占めています〔図1〕。

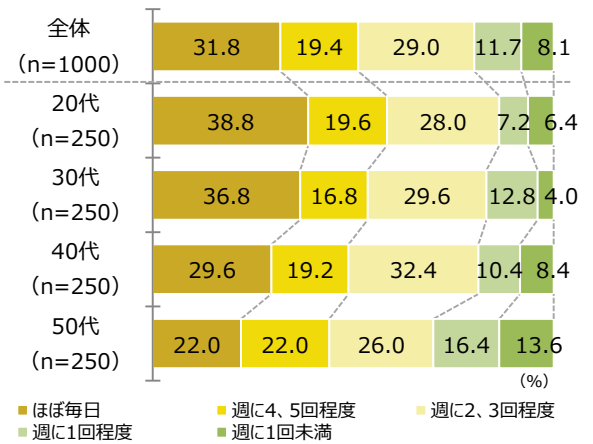
また、家族全員で食卓を囲む頻度を聞くと、20代（38.8%）・30代（36.8%）の4割近くが「ほぼ毎日」家族全員で食卓を囲むと答えています〔図2〕。

これらのことから、20代・30代の若い世代では、金曜日に自宅で家族全員が食事をすることが増えていると推測できます。

〔図1〕 金曜日に家族が自宅にそろうことが増えた



〔図2〕 家族全員で食卓を囲む頻度



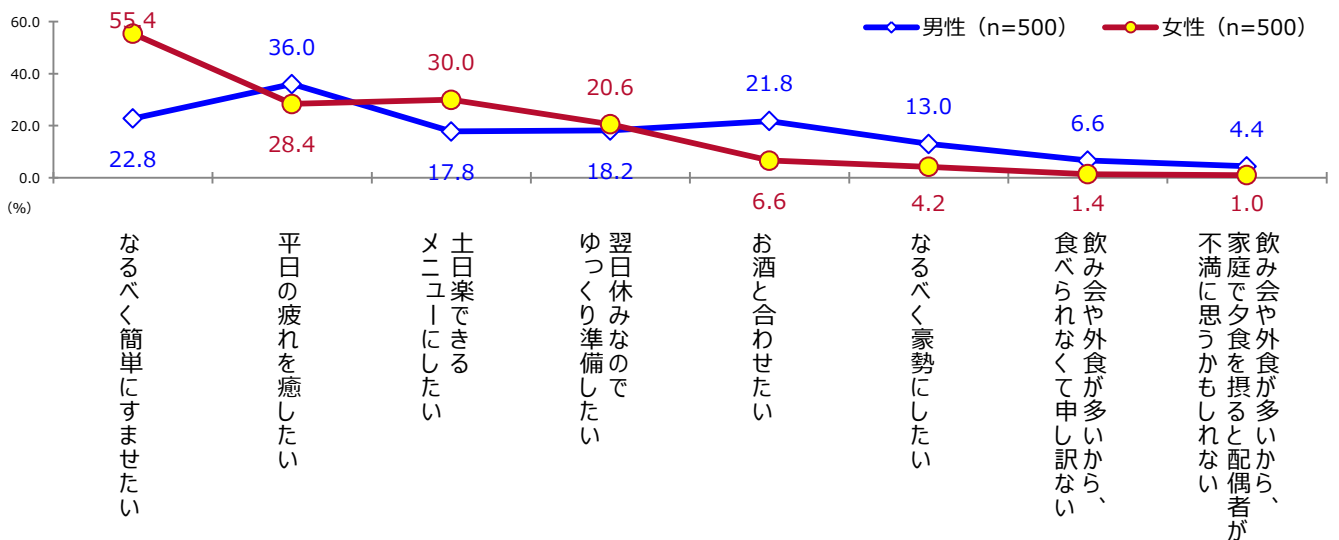
◇ 家族で集う金曜日の夜ご飯は、疲れを癒やして手軽にできる、妻にも夫にも“やさしい”ものがいい。

家族で集うことが多くなりつつある金曜日の夕食について、考え方を聞いてみました。

男性は「平日の疲れを癒したい」（36.0%）を一番に望むのに対し、女性は半数以上が「なるべく簡単にすませたい」（55.4%）と手軽さを重視しています〔図3〕。

金曜日の夕食には、疲れを癒やすものや手軽にできるものなど、どちらも“やさしさ”を求めていることがわかりました。

〔図3〕 金曜日の夕食に対する思い



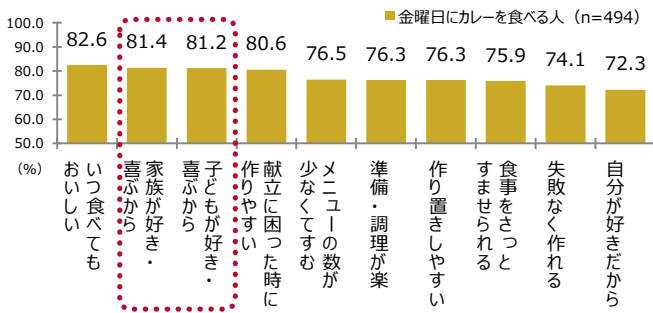
◇ 家族みんなが大好きで作りやすいから、金曜日はカレーを選ぶ。

金曜日のカレーは、食べると「土日も元気が出る」など週末効果にも期待。

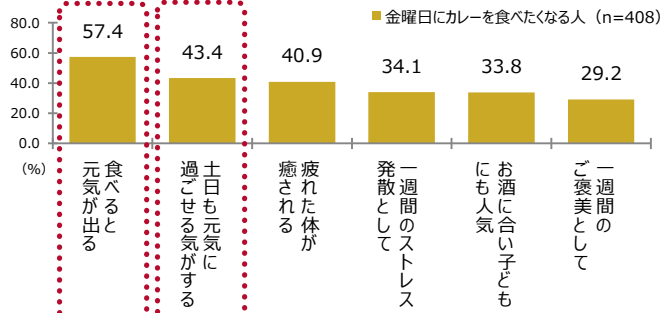
やさしさを求める金曜日の夕食にカレーを選ぶのはなぜでしょうか。金曜日に家庭で手作りカレーを食べると答えた人（494人）にその理由を聞くと、「いつ食べてもおいしい」（82.6%）、「家族が好き・喜ぶから」（81.4%）、「子どもが好き・喜ぶから」（81.2%）、「献立に困った時に作りやすい」（80.6%）などが上位に挙げられました〔図4〕。

また、金曜日に手作りカレーを食べたいとなると答えた人（408人）にその理由を聞くと、「食べると元気が出る」（57.4%）、「土日も元気に過ごせる気がする」（43.4%）、「疲れた体が癒される」（40.9%）などが挙げられました〔図5〕。

【図4】 金曜日に手作りカレーを食べる理由（上位10項目）



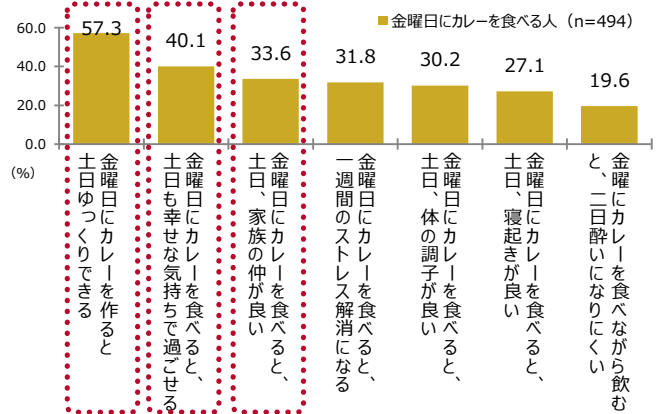
【図5】 金曜日に手作りカレーを食べたいくなる理由



◇ 金曜日の手作りカレーは、週末を体調よく、より充実させる効果があると感じられている。

次に、金曜日に家庭の手作りカレーを食べるメリットを聞きました。その結果、「金曜日にカレーを作ると、土日ゆっくりできる」（57.3%）、「金曜日にカレーを食べると、土日幸せな気持ちで過ごせる」（40.1%）、「金曜日にカレーを食べると、土日、家族の仲が良い」（33.6%）、「金曜日にカレーを食べると、一週間のストレス解消になる」（31.8%）、「金曜日にカレーを食べると、土日、体の調子が良い」（30.2%）、「金曜日にカレーを食べると、土日、寝起きが良い」（27.1%）など、金曜日の手作りカレーには、週末をより充実させる効果が期待できることがわかりました〔図6〕。

【図6】 金曜日の手作りカレーの効果

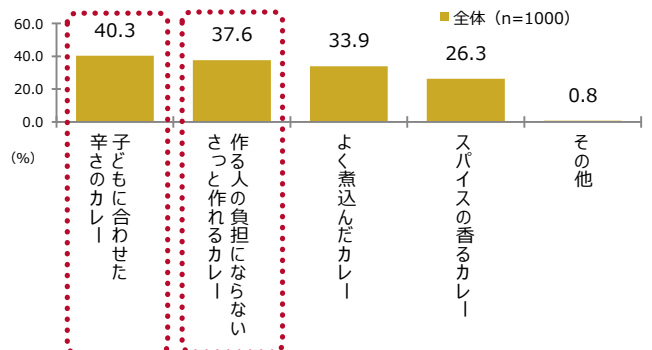


◇ 金曜日のカレーは、子どもの口に合い、さっと作れるカレーがベストチョイス。

では、どのようなタイプのカレーが金曜日のカレーにふさわしいと思うか聞くと、「子どもに合わせた辛さのカレー」（40.3%）、「作る人の負担にならないさっと作れるカレー」（37.6%）、「よく煮込んだカレー」（33.9%）、「スパイスの香るカレー」（26.3%）の順となりました〔図7〕。

金曜日の手作りカレーは、子どもにも食べられる辛さの、さっと作れるカレーがよく合うようです。

【図7】 金曜日の手作りカレーのタイプ



◇ 金曜日の手作りカレーは、翌日の睡眠の質を高めるのにも有効！

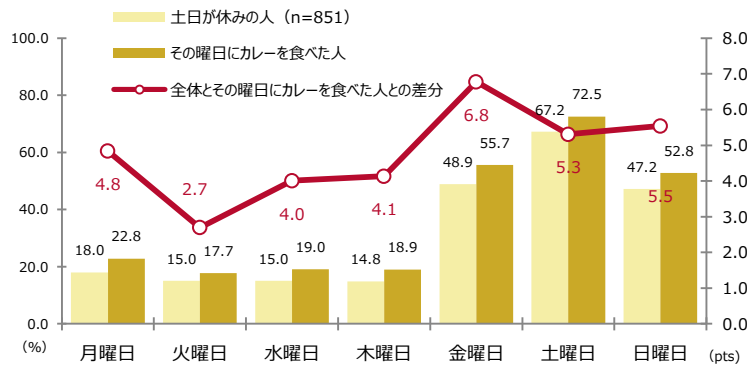
金曜日のカレーは睡眠の面からも良い効果をもたらしているようです。ほぼ土日に休日をとっている人（851人）を対象に、1週間の中で気持ちよく寝ることができる曜日を聞くと、「土曜日」（67.2%）、「金曜日」（48.9%）、「日曜日」（47.2%）の順となりました。

これをその曜日にカレーを食べた人でみると、すべての曜日で気持ちよく眠れるスコアが高くなっています。

また、全体の睡眠満足度と、各曜日にカレーを食べた人との睡眠満足度の差を折れ線グラフで示すと、左図のように金曜日でその傾向が顕著です。[図8]。

このため、金曜日の手作りカレーには、翌日の質の高い睡眠をもたらす効果が期待できそうです。

[図8] 気持ちよく寝ることができる曜日とカレーを食べた曜日の関係



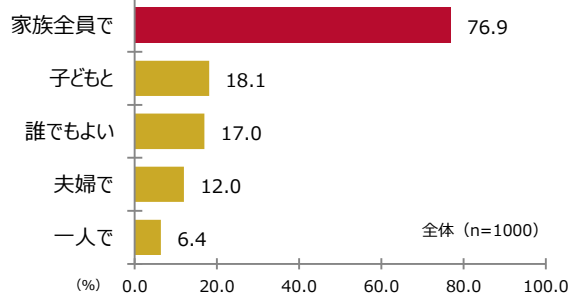
◇ 幸せの象徴、手作りカレーは「家族全員」で食べたいもの。

そのためか、家族で食卓を囲む頻度が高い人ほど、「金曜日のカレー」効果を実感している。

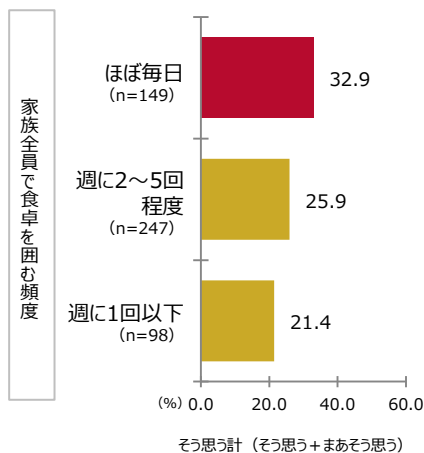
誰とカレーを食べたいかと聞くと8割が「家族全員で」（76.9%）と答えており、カレーは家族の幸せの象徴の食べ物です [図9]。

そのためか、金曜日に家庭で手作りカレーを食べる人（494人）を対象に、金曜日のカレーの効果を家族全員で食事をとる頻度別に見ると、家族と一緒に食卓を囲む頻度が高いほど、金曜日のカレーで土日寝起きがよく [図10-1]、土日ゆっくりでき [図10-2]、家族仲が良い [図10-3] と実感しています。

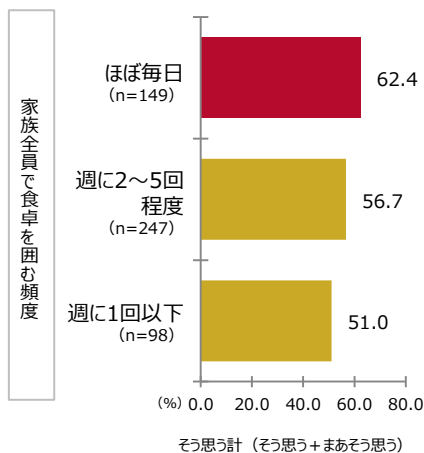
[図9] 家庭の手作りカレーと一緒に食べたい相手



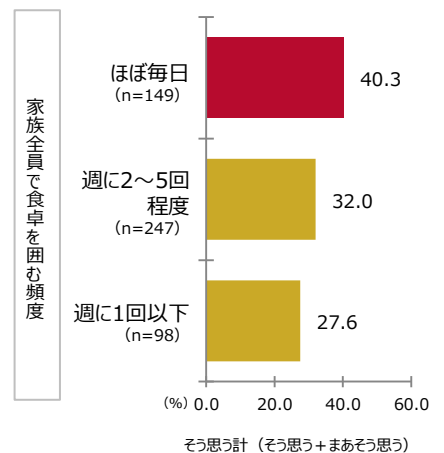
[図10-1] 金曜日に手作りカレーを食べると「土日寝起きがよい」



[図10-2] 金曜日に手作りカレーを食べると「土日ゆっくりできる」



[図10-3] 金曜日に手作りカレーを食べると「家族仲が良い」



<調査概要> ■実施時期 2018年2月2日（金）～2月5日（月） ■調査手法 インターネット調査
 ■調査対象 普段自宅で手作りカレーを食べている全国の20代～50代の既婚の子どもがいる男女 各500人・計1000人（10歳刻みで250人ずつ）

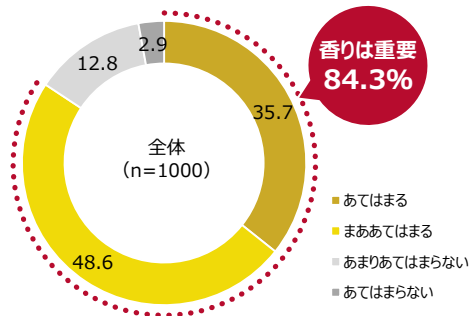
カレーを食べると元気が出て、食べた日はよく眠れるなど、生活者にとってカレーはさまざまな効果が実感されています。また、家族で食卓を囲む頻度が高い人ほど、「金曜日のカレー」効果を実感するなど、カレーは家族団らんと幸せの象徴です。このカレーを家族全員で食べてもらって、脳波に与える影響（効果）を、同じように温かく香りがよく、スプーンで手軽に食べられる家庭の人気メニュー、ハンバーグとの比較の上、検証してみました。

香り カレーの香りは、心をうれしい状態にする可能性があることが脳波から判明

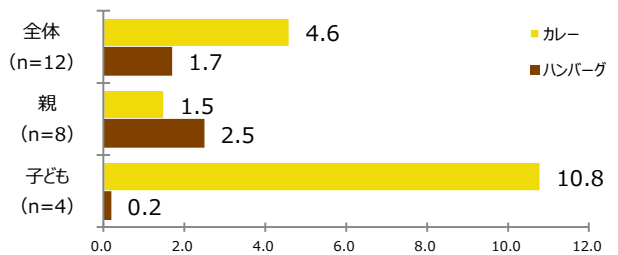
まずはじめに、カレーの香りがどのように脳波へ影響を与えるかを検証しました。定量調査でも「カレーのおいしさの要素として、香りは大きいと思う」（84.3%）とほとんどの人が回答していますが【図11】、実際に脳波にはどのような反応があるのか、目を閉じた状態（視覚情報がない状態）でカレーの香りをかいてもらったところ、香りをかぐ前と比較して、10秒間の「好意度（好ましい状態、うれしい状態の時に上昇する脳波）」の差が、カレーの方がハンバーグを上回ることが分かりました。特に子どもで顕著です【図12】。

今回の被験者はカレーもハンバーグも双方好きな人を条件としていますが、この結果は、ハンバーグの香りよりもカレーの香りの方が、かいた時によりうれしい状態になった可能性を意味します。

【図11】 カレーのおいしさの要素として、香りは大きいと思う



【図12】 脳波測定：好意度
香りをかぐ前後の安静状態（10秒間平均の差）



■実施概要

《実施目的》

カレーの香りおよび摂食の感性への影響を、脳波測定を用いて検証する。ハンバーグと比較した際のカレー摂食時の感性の変化を明らかにする。

▼比較対象としてのハンバーグの理由

【カレーとの類似要素】

- ・温かい
- ・香りがある
- ・一品で完結するご飯もの
- ・スプーンだけで食べられる
- ・調理が比較的簡単
- ・カレーと同様に家庭での人気メニューである

《試験方法》

- 検証手法 : 慶應義塾大学理工学部准教授満倉靖恵先生監修のもと、満倉研究室と電通サイエンスジャムで開発した脳波計より取得した、感性が分析可能な簡易型評価キット「感性アナライザ」を用いて調査・分析。
- 測定脳波 : 「わくわく度」「興味度」「集中度」「ストレス度」「好意度」「沈静度」について測定。脳波の分類は、慶應義塾大学満倉先生監修のもと、満倉先生の長年の研究をバックボーンとした独自アルゴリズムに基づく。
- 試験対象 : 父、母、小学校5年生以上高校生以下の子ども 計3人のユニット 4家族
- 試験方法 : ①カレーライスの香りのみ（アイマスク着用）、
視覚情報あり摂食前、摂食中、摂食後の脳波測定
②ハンバーグライスの香りのみ（アイマスク着用）、
視覚情報あり摂食前、摂食中、摂食後の脳波測定
※結果に偏りのないよう家族毎に①、②の実施順を変更して調査。
- 試験日 : 2018年2月4日（日）

「わくわく度」：対象への楽しい期待が高まりワクワクした状態で上昇する脳波
「興味度」：対象物に接した時の瞬時的なWANT もっと知りたい、見たいといった情報取得意欲が高まると上昇する脳波
「集中度」：集中している時に上昇している脳波
「ストレス度」：ストレスを感じている時に上昇する脳波
「好意度」：好ましい状態、うれしい状態の時に上昇する脳波
「沈静度」：気持ちが落ち着いたときや瞑想状態に上昇する脳波

好意度

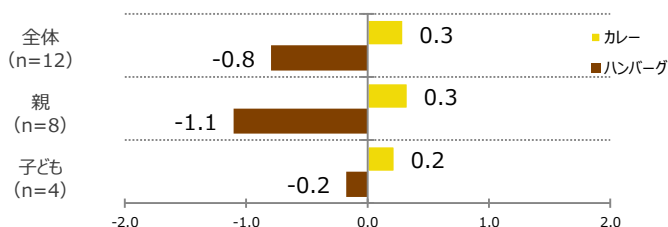
食後の好意度も、ハンバーグは減少するのに対しカレーは上昇傾向。

また、食事前後の「好意度」の差も、ハンバーグは減少傾向にあるのに対し、カレーは上昇傾向にあることがわかりました。香りと合わせ、ハンバーグを食べた後よりもカレーを食べた後の方がよりうれしい状態になったことが分かります。特に親で顕著です [図13]。

定量調査で、カレーは、家族団らんの象徴であることがわかりましたが、これらの脳波測定の結果は、カレーが家族団らんにふさわしいメニューであることを、補強すると言えるのかもしれませんが。



【図13】 脳波測定：好意度 食事前後の安静状態 (各2分間平均の差)

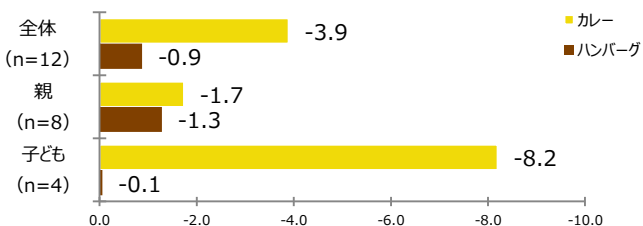


ストレス

カレーを食べるとハンバーグ以上にストレス度が減少傾向、子どもだと特に顕著。

次に「ストレス度」について、カレーとハンバーグの食事前後を比較したところ、双方食べると「ストレス度」は減り、特にカレーの方がより顕著に「ストレス度」を軽減させる可能性があることがわかりました。特に子どもでその傾向は顕著です [図15]。

【図14】 脳波測定：ストレス度 食事前後の安静状態 (各2分間平均の差)



考察 カレーの香り、味ともに食事をより楽しくさせ、ストレスが下がりやすくなる可能性が示唆される。

エスビー食品ではこれらの脳波測定の結果から、カレーは楽しく食べられて、ストレスを下げる可能性のあるメニューであると推察しました。その理由として、今回の実験でカレーの香りがハンバーグ以上に被験者の好意度（好ましい状態、うれしい状態の時に上昇する脳波）を上昇させ、また食後にも好意度を上昇させる可能性があることが挙げられます。

全体考察 金曜日の食卓にカレーを取り入れると、ゆっくり眠れて土日元気が出て、家族仲がより良くなる可能性。

定量調査では、カレーが家族団らんや幸せの象徴であり、特に一週間のうちもっとも高頻度で食べられていた「金曜日」のカレー(※)は、食べるとぐっすり眠れることができ、「土日も元気が出る」と実感され、特に家族一緒に食卓を囲む頻度が高い家庭で強く実感されていることがわかりました。金曜日の食卓にカレーを上手に取り入れると、楽しくストレスのない食卓となり、家族仲をより良くさせてくれるかもしれません。

(※株式会社ライフスケープマーケティング・食MAP®データより)