

【調査レポート】子育て世帯の『大人の食生活』、 約3人に1人が食事環境に不満 食生活満足度向上のカギは「育児の分担」 ～ 赤ちゃんのいる暮らし研究所レポート ～

大人の食生活

満足のカギは
育児の分担

株式会社赤ちゃん本舗（本社：大阪市中央区 <https://www.akachan.jp>）の調査・研究機関「赤ちゃんのいる暮らし研究所」は、子育て世帯の大人の食生活をテーマに、0～3歳のお子さまがいるママ・パパ1,218名へのアンケート調査と、6名へのインタビュー調査を実施しました。

子育て世帯では、お子さまのお世話や家事、仕事などにより時間的な制約を受けやすく、子どもの食事を優先することで大人の食事がおろそかになってしまうことは少なくありません。

調査の結果、大人の食生活は「何を食べるか」よりも「どのような環境で食べるか」に課題があり、食生活の満足度向上には夫婦間の育児分担が関係していることが分かりました。

調査結果

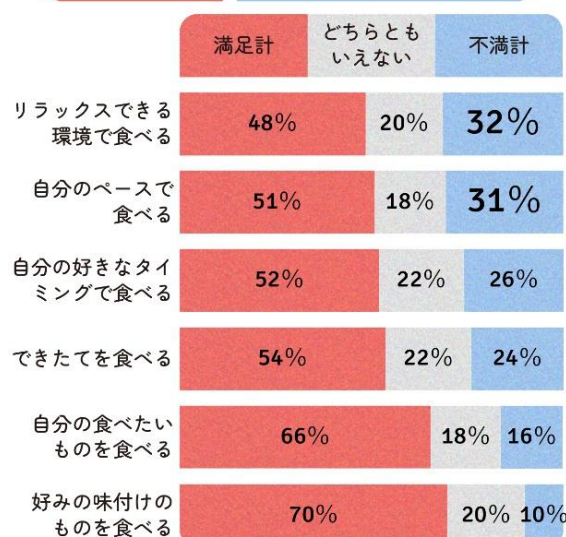
■子育て世帯の大人の食事は食事内容よりも「食べる環境」に課題

大人の食生活に関する満足度を調査したところ、「リラックスできる環境で食べる」「自分のペースで食べる」といった食事環境に関する項目で約3割が不満と回答しました。

一方、「自分の食べたいものを食べる」「好みの味付けのものを食べる」について不満を感じる人は2割未満にとどまりました。

この結果から、子育て世帯の大人にとっては、食事の内容そのものよりも、落ち着いて食べられる時間や環境の確保が大きな課題となっていることが見てきました。

Q. 大人の食生活、困りごとは？



(n=1,218)

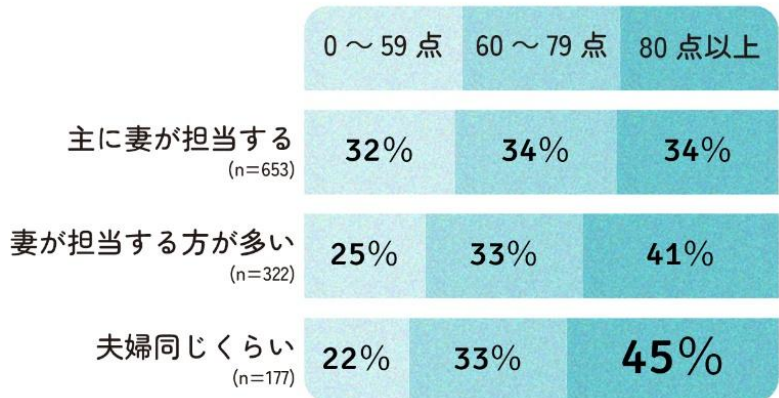
ママAさん	子どもが大泣きしてる時は、私が抱っこしている間にパートナーがバーって食べて、食べ終わったら交代して、みたいな感じ。
ママBさん	パートナーは帰りが遅くなると外食しちゃうから、「自分だけならもういいや」みたいな感じ。眠いしそれどころじゃないし。

おふたりの発言からも、ママやパパが落ち着いて食事ができる環境づくりに課題があることがうかがえます。

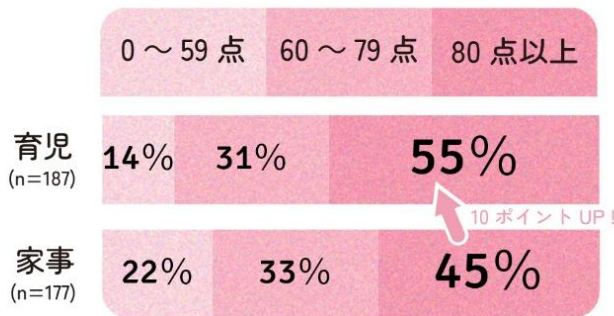
■食生活満足度が高い人は「夫婦同じくらい」に家事・育児を分担

食生活の満足度別に分析したところ、家事を「夫婦同じくらい分担している」と回答した人では、食生活の満足度を80点以上と評価した割合が他のグループより高いことが分かりました。

Q. 家事分担 × 食生活の満足度は？



Q. 「夫婦同じくらい家事 / 育児分担」食生活の満足度は？



さらに家事分担と育児分担で比較してみると、『家事を夫婦同じくらい分担する』よりも『育児を夫婦同じくらい分担する』場合のほうが、食生活の満足度80点以上の割合が約10ポイント高い結果となりました。

これらの結果から、食生活の満足度向上には家事分担以上に育児分担が影響している可能性が考えられます。ここで気を付けたいのは、今回の調査で分担を「夫婦同じくらい」としたのは、時間数や作業の数ではないということ。何を・どれくらい分担するかだけでなく、「夫婦同じくらいで分担できている」という気持ちを持てることが重要です。

■インタビューから見た困りごとと、「育児協力」が生むゆとり

育児を「夫婦同じくらい」分担することが、なぜ食生活の満足につながるのでしょうか？

インタビューではそれぞれのご家庭の食生活について、困りごとや工夫について聞いてみました。

ママCさん	食事を作っているときに子どもがグズると手を止めないといけなくて進まない。 そういう日があると嫌になってきます。
ママDさん	パートナーに子どもを見てもらって料理を作れたら、もうちょっと私も作りたいものを作れると思う。

調理の途中で手を止めなければならぬことにストレスを感じたり、効率が悪くなってしまうという困りごとが挙げられました。それに対し、家族の協力が得られることで困りごとが軽くなる場面もあるようです。

ママBさん	大人の食事はどうにでもなるけど、子どものことはどうにもならない。 パートナーも子どものことをできるようになってくれた方がいいなと思います。
ママCさん	休日はパートナーが子どもを見てくれるので、平日よりは食事を作る余裕はありますね。 作業を中断されずに作れるので、休日のほうが楽だなと思います。
ママEさん	一人が子どもを見ている間にもう一人が集中して家事をできる方が効率も良い。

今回の調査から、食事に関することだけでなく育児も協力し合うこと、生活全体のバランスを一緒に考えることが大人の食生活の満足度を上げる近道、ということが示唆されました。子育て中はつい後回しになりがちな大人の食事ですが、本調査では、育児を協力して担うことが食事環境の改善や生活全体の満足度向上につながる可能性がうかがえる結果となりました。

【調査概要】

＜アンケート＞	＜インタビュー＞
調査期間：2026年1月30日（金）～2月1日（日）	調査期間：2026年6月23日（火）、25日（木）
調査方法：インターネット調査	調査方法：オンライングループインタビュー
調査対象：0～3歳のお子さまがいる20～49歳のママ・パパ	調査対象：0～3歳のお子さまがいるママ
有効回答数：1,218名	参加者数：6名
調査機関：赤ちゃんのいる暮らし研究所	調査機関：赤ちゃんのいる暮らし研究所

関連記事

「赤ちゃんのいる暮らし研究所」が公開した記事「子どもが生まれたあと、家事・育児の分担はどう決める？」では、産後ママへのインタビューをもとに、夫婦で無理なく分担するためのヒントなどを掲載しています。これから出産を迎えるママ・パパの産後の準備や計画にご活用ください。

▶詳細な記事内容は下記のリンクよりご覧いただけます。

https://www.akachan.jp/ah_laboreport/260820

【赤ちゃんのいる暮らし研究所について】

赤ちゃんのいる暮らし研究所は、2023年3月、「赤ちゃんのいる暮らし」に関わる人たちの課題を解決するために、赤ちゃん本舗に設立されました。妊娠・出産・子育て中の暮らしやモノ・コトについて情報収集し、インサイトを調査、分析することで、商品・企画やサービス開発に役立てています。また、ママ・パパや社会への情報発信とともに暮らしの困り事に寄り添うことで、スマイルな育児の実現を目指します。

赤ちゃんの
いる暮らし
研究所

赤ちゃんのいる暮らし研究所 | アカチャンホンポ

お問い合わせ窓口：https://www.akachan.jp/ah_laboreport/contact/

アカチャンホンポ公式コミュニティサイト「あかちゃんほんね」

今回のインタビュー調査では、アカチャンホンポ公式コミュニティサイト「あかちゃんほんね」を通じて参加者を募集しました。

「あかちゃんほんね」はプレママ・プレパパ、子育て中のママ・パパが気軽につながれる場所です。妊娠・出産・育児の悩みを相談したり、日々の出来事やうれしかったことを共有したり、一緒にお話しませんか？

「あかちゃんほんね」でお待ちしています！



【あかちゃんほんね <https://honne.akachan.jp/>】

以上

【お問い合わせ先】

報道関係者さま 赤ちゃん本舗 ブランド広報部
TEL：06-6258-7125
メール：ah-kouhou@akachan.co.jp

お客さま 赤ちゃん本舗 コールセンター
TEL：0120-500-684（9：00～17：30）
お問い合わせ：<https://akachan.my.site.com/contactsupport/s/>