

物価上昇で約8割が生活費節約！自宅での食事に76%がメリットを実感 “節約だけじゃない”利点とは

積水ハウス株式会社は、昨今の節約への関心の高さを踏まえた暮らしのご提案を目的に、全国の20~60代の男女を対象に「物価上昇による暮らしの調査」を実施しました。

積水ハウスの研究機関の住生活研究所では、暮らしにおける「幸せ」のさらなる追求のために「住めば住むほど幸せ住まい」研究として様々な調査を実施しています。今回は、物価上昇や光熱費高騰が続く中、暮らしや住まいへの節約意識や行動の変化、お悩みなどを調査しました。

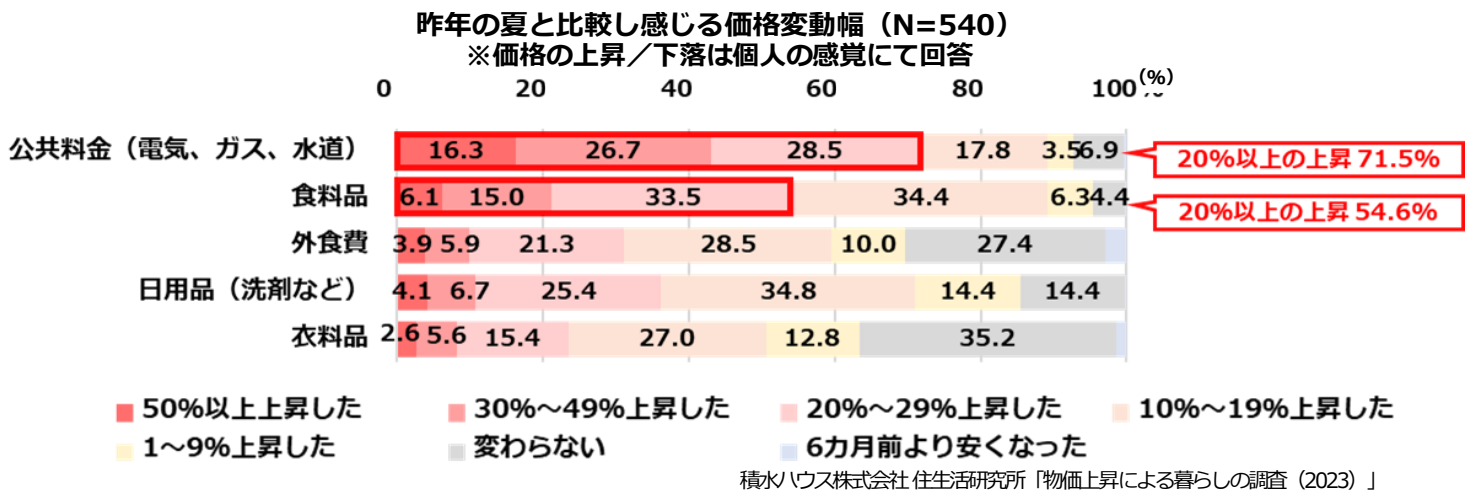
～調査サマリー～

- ✓半数以上が「公共料金」「食料品」における物価上昇率が2割以上と実感。物価高で約8割が生活費節約
- ✓約7割が外食より自宅での食事が節約になると回答。アフターコロナの外食意向は「節約」を理由に大きな変化なし
- ✓自炊派は「冷凍食品」「買いだめ」「大容量品」などストック型の買い物傾向。それによる困りごと
- ✓コロナ禍初期に「家族と一緒に食卓を囲む機会が増えた人」の8割はアフターコロナの現在も続く

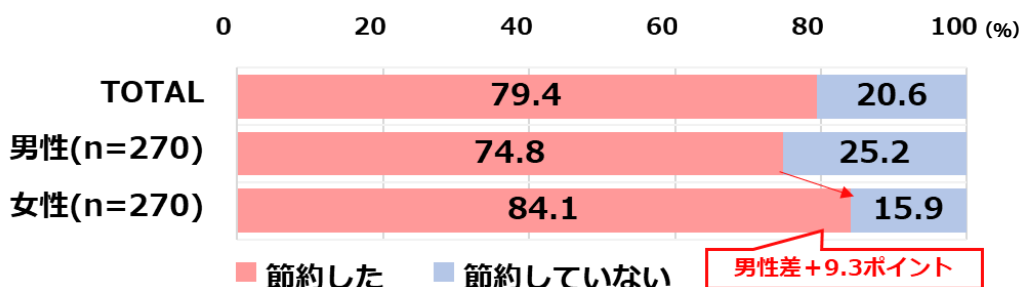
さらに、新型コロナウイルス感染症が5類に移行され、アフターコロナでもあり、物価上昇が続いている現在とコロナ禍初期、コロナ禍前との生活の変化における調査結果をはじめ、節約しながらも楽しく家で過ごすための住まいの4つの「幸せ Tips」もご紹介します。

物価高で約8割が節約志向。半数以上が「公共料金」「食料品」における物価上昇幅が2割以上と実感

昨今、様々なサービスや商品の物価が上昇していますが、実際に、昨年（2022年）の夏と比較し、商品やサービス別に個人が感じる物価上昇幅を聞いたところ、20%以上の上昇を感じているものとして、公共料金（電気、ガス、水道）では71.5%、食料品でも54.6%におよびました。また、物価上昇により、約8割が「節約をした」と回答しました。女性は男性より9.3ポイント高い84.1%が節約しています。

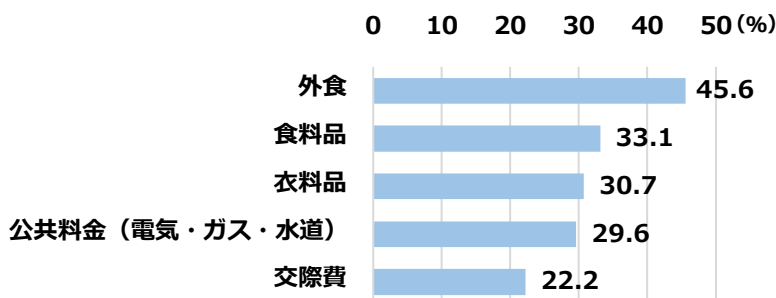


物価上昇や光熱費高騰による生活費節約の実施有無 (N=540)

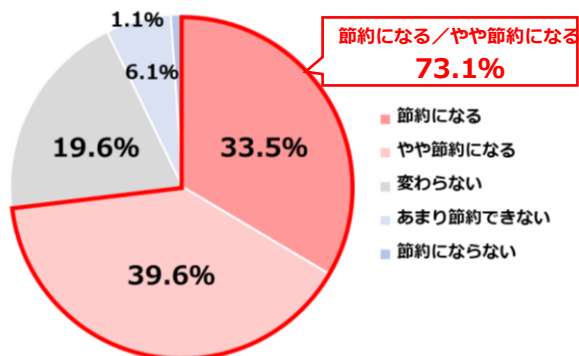


物価の上昇により節約した項目は、最も多い「外食」45.6%に続き、「食料品」33.1%、「衣料品」30.7%、「公共料金」29.6%の結果になりました。比較的柔軟に対応しやすい食事に関する節約傾向が見受けられます。なお、自宅での食事は外食と比較し「節約になる/やや節約になる」と73.1%が回答しました。

物価上昇により節約した項目 TOP5 (N=540)



自宅での食事は外食より節約になるか (N=540)



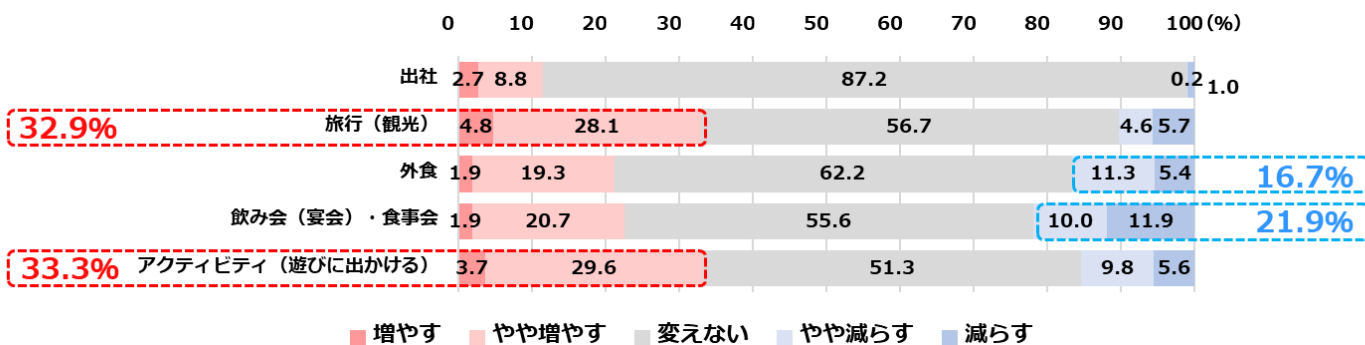
積水ハウス株式会社 住生活研究所「物価上昇による暮らしの調査 (2023)」

積水ハウス株式会社 住生活研究所「物価上昇による暮らしの調査 (2023)」

「節約」を理由にアフターコロナでも外食意欲は増加せず。コロナ禍前と比べ 42.4%の人が自炊頻度増える

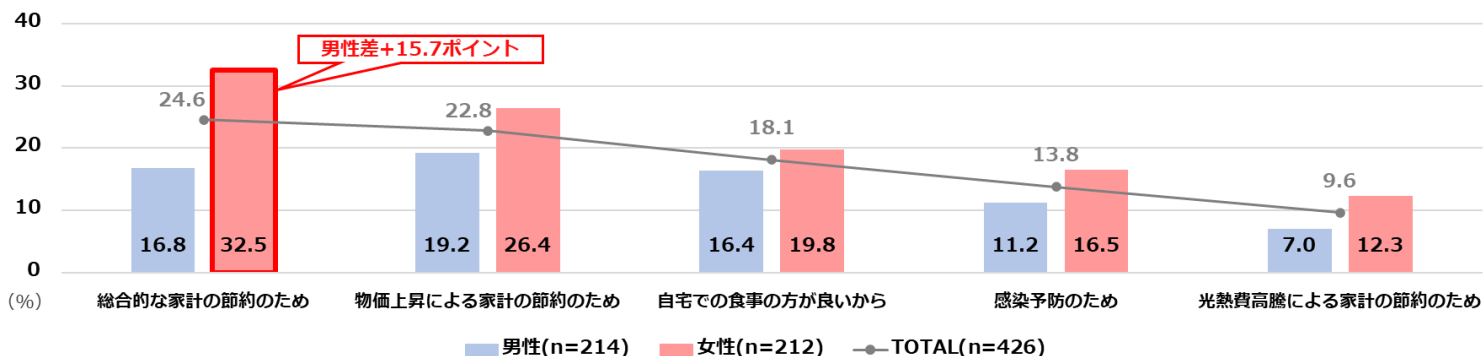
2023年5月より新型コロナウイルス感染症の5類への移行を受け外出制限が解除されるにあたり、外出頻度の意向を伺ったところ、旅行(観光)やアクティビティ(遊びに出かける)などイベントごとにおいては、約3人に1人は「増やす/やや増やす」と回答しました。「減らす/やや減らす」人と比べ2~3倍多く、全体としても増えることが見込まれます。一方、外食や飲み会・食事会は、「増やす/やや増やす」と「減らす/やや減らす」とあまり差がなく、全体として大きな変化は見受けられません。また、食事関連の外出頻度を「やや減らす/減らす」と回答した人はイベントごとと比較し+6ポイント高い結果になりました。また、外食をしない理由として「総合的な家計の節約のため」が24.6%と最も多く、続いて「物価上昇による家計の節約のため」22.8%と節約に関する理由が見受けられます。また、「総合的な家計の節約のため」と回答した女性は32.5%で、男性と比較し15.7ポイント高い結果になりました。アフターコロナでも、すぐにコロナ禍前に戻るわけではなさそうです。

新型コロナウイルスが感染症法上の第5類に移行をすることを受けて、外出頻度の意向 (N=540)



積水ハウス株式会社 住生活研究所「物価上昇による暮らしの調査 (2023)」

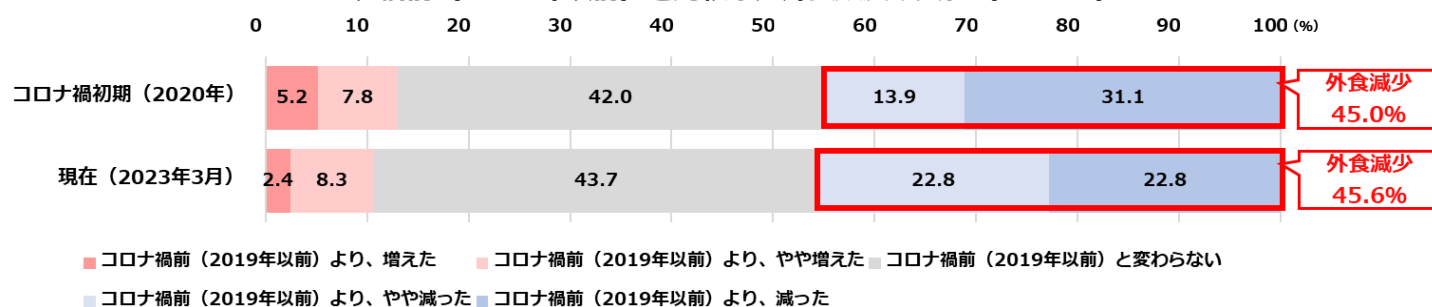
新型コロナウイルス感染症の5類移行後も外食頻度を変えない、または減らす理由 (複数回答)



積水ハウス株式会社 住生活研究所「物価上昇による暮らしの調査 (2023)」

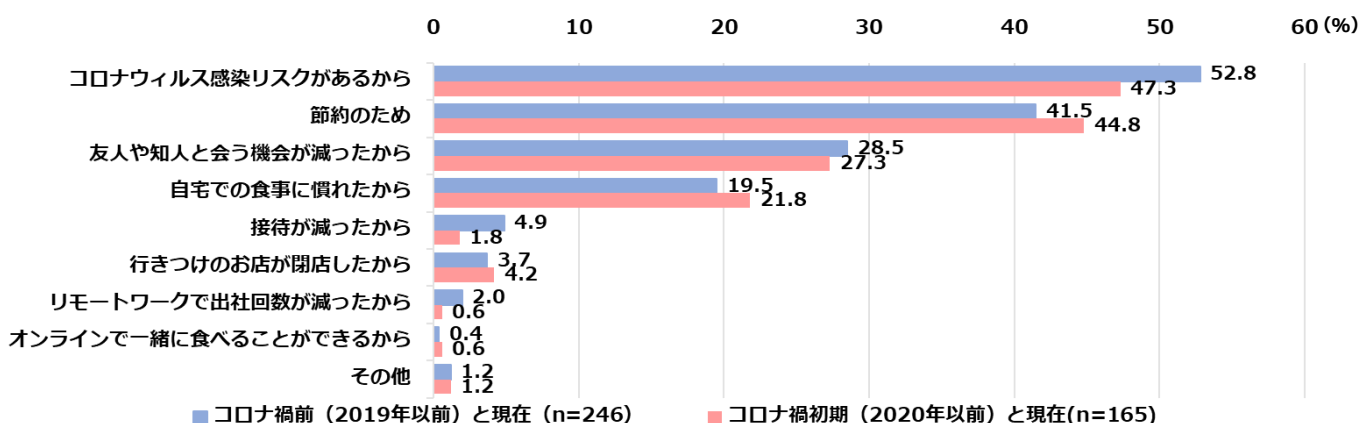
コロナ禍前後での食生活の変化を調査すると、コロナ禍前（2019年）からコロナ禍初期（2020年）にかけて、「外食が減った／外食がやや減った」と回答した人が45.0%となりました。コロナ禍前と現在（2023年）を比較すると、「外食が減った」が22.8%とコロナ禍初期から8.3ポイント外食の減少が穏やかになっているものの、「外食がやや減った」を含めると45.6%であり、コロナ禍初期と大きな違いがないことがわかりました。コロナ禍前から比較し、外食が減った理由として「コロナウイルス感染リスクがあるから」が最も多い52.8%、続いて「節約のため」41.5%、「友人や知人と会う機会が減ったから」が28.5%でした。コロナ禍初期と比較して外食が減った理由は、コロナ禍前の理由と大きな変化は見られませんでした。「コロナウイルス感染リスクがあるから」「友人や知人と会う機会が減ったから」という意図があるようですが、節約の影響もあったことがわかります。

コロナ禍前（2019年以前）と比較した外食頻度の変化（N=540）



積水ハウス株式会社 住生活研究所「物価上昇による暮らしの調査（2023）」

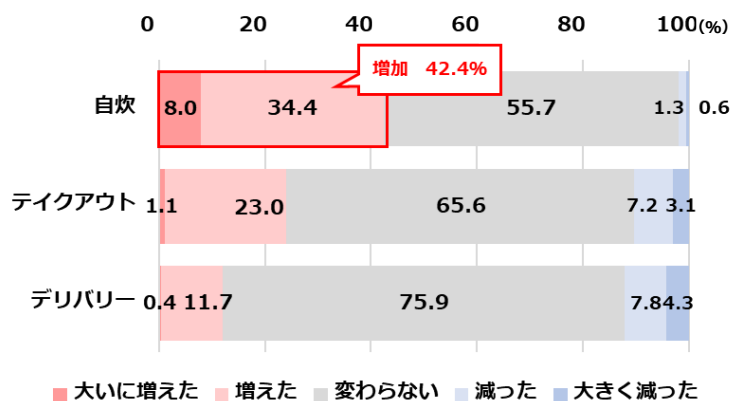
コロナ禍前（2019年以前）、コロナ禍初期（2020年）それぞれと現在（2023年）を比較し外食が減った理由（複数回答）



積水ハウス 住生活研究所「物価上昇による暮らしの調査（2023年）」

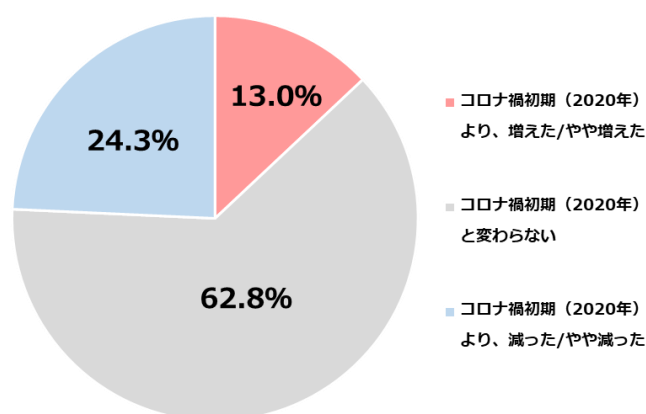
また、自宅での食事の実態として、現在とコロナ禍前を比較すると「自炊」は42.4%、「テイクアウト」は24.1%、「デリバリー」は12.1%増えました。なお、物価上昇を続ける現在とコロナ禍初期を比較すると、テイクアウト・デリバリーの回数は「増えた／やや増えた」が13.0%に対し「減った／やや減った」が24.3%と11.3ポイント高い結果になりました。

現在（2023年）とコロナ禍前（2019年以前）を比較した自宅での食事の変化（N=540）



積水ハウス 住生活研究所「物価上昇による暮らしの調査（2023年）」

現在（2023年）、コロナ禍初期（2020年）と比較したテイクアウト・デリバリー回数の増減（N=540）

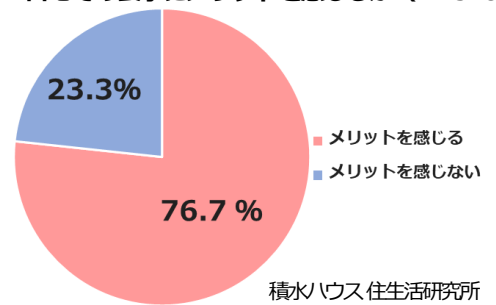


積水ハウス 住生活研究所「物価上昇による暮らしの調査（2023年）」

コロナ禍初期に「家族と一緒に食卓を囲む機会が増えた人」の8割はアフターコロナの現在も続く

コロナ禍前と比較し自宅での食事が増え、約8割の人は自宅で食事をすることのメリットを感じています。全体でみると最も感じられたメリットは「野菜を多くとれる」35.7%で、特に女性は44.4%（男性差+17.4ポイント）となりました。続いて、回答が多かった「家族とのコミュニケーションが増えた」20.9%や、「家族と一緒に買い物に行ってくれる」18.3%など、自宅での食事により家族コミュニケーションに良い影響が見受けられます。食事のシーンとしても、31.3%が「家族と一緒に食卓を囲む機会」がコロナ禍初期に増え、そのうち、アフターコロナの現在も「コロナ禍前から増えたまま」または「コロナ禍初期からさらに増えた」が82.5%を占め、定着していることがわかりました。

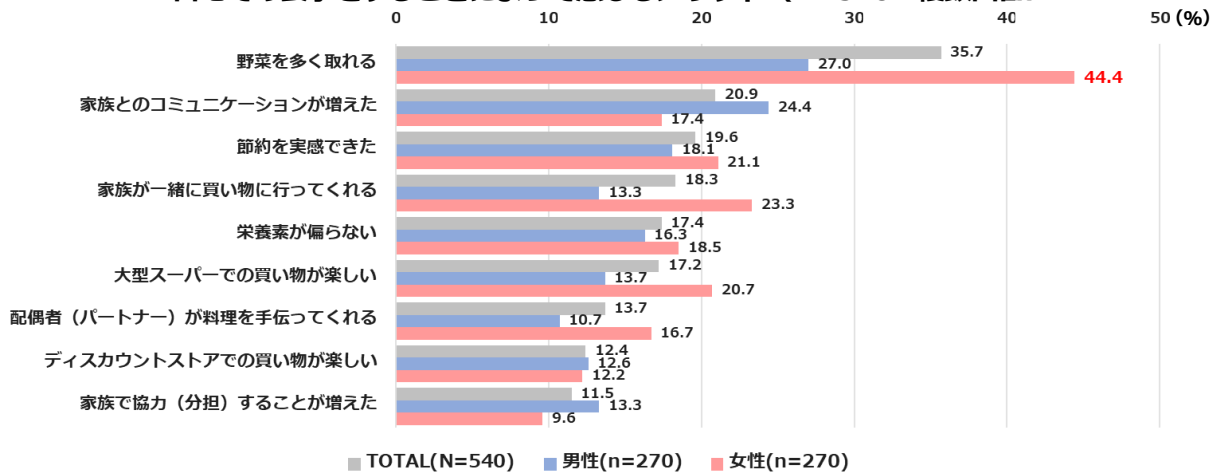
自宅での食事にメリットを感じるか (N=540)



積水ハウス 住生活研究所

「物価上昇による暮らしの調査(2023年)」

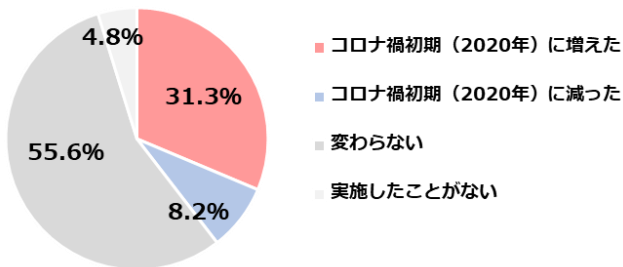
自宅での食事をする事によって感じるメリット (N=540・複数回答)



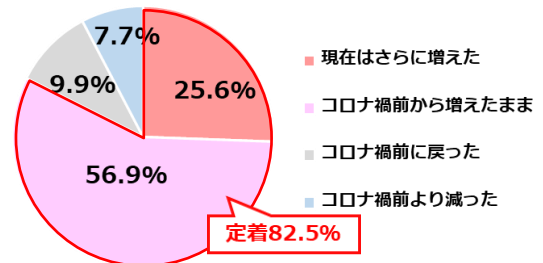
積水ハウス 住生活研究所「物価上昇による暮らしの調査(2023年)」

コロナ禍前(2019年以前)と比較した“家族と一緒に食卓を囲む機会”の増減

コロナ禍初期(2020年)(N=540)



現在(2023年)(コロナ禍初期にコロナ禍前より増えた人 n=169)

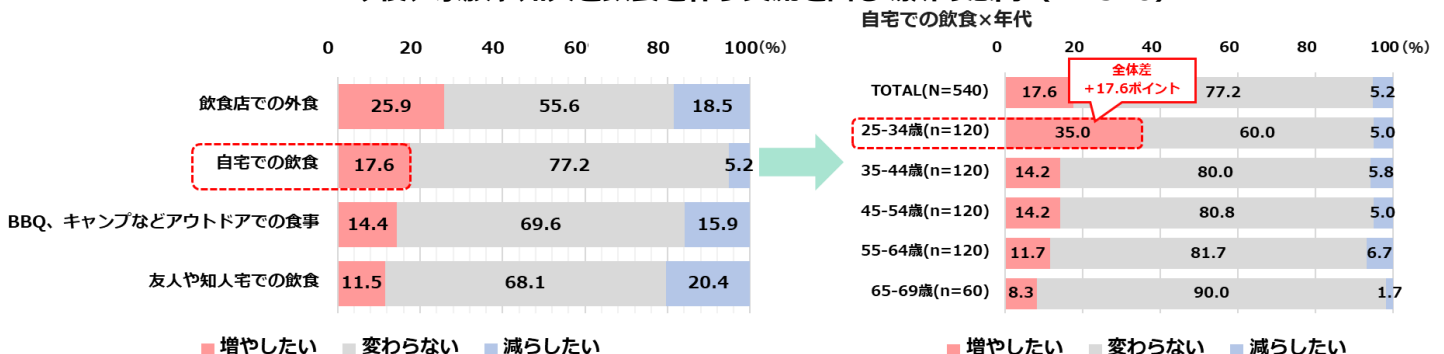


定着82.5%

積水ハウス 住生活研究所「物価上昇による暮らしの調査(2023年)」

また、今後家族や知人と交流をする場所として「増やしたい」割合が最も多かった「飲食店での外食」25.9%に続き「自宅での飲食」は17.6%でした。また、「減らしたい」割合は「自宅での飲食」が5.2%と最も少ない結果になりました。特に、25~34歳は35.0%（全体との差+17.6ポイント）が「自宅での飲食」による交流を「増やしたい」と回答しています。

今後、家族や知人と飲食を伴う交流を図る場所の意向(N=540)



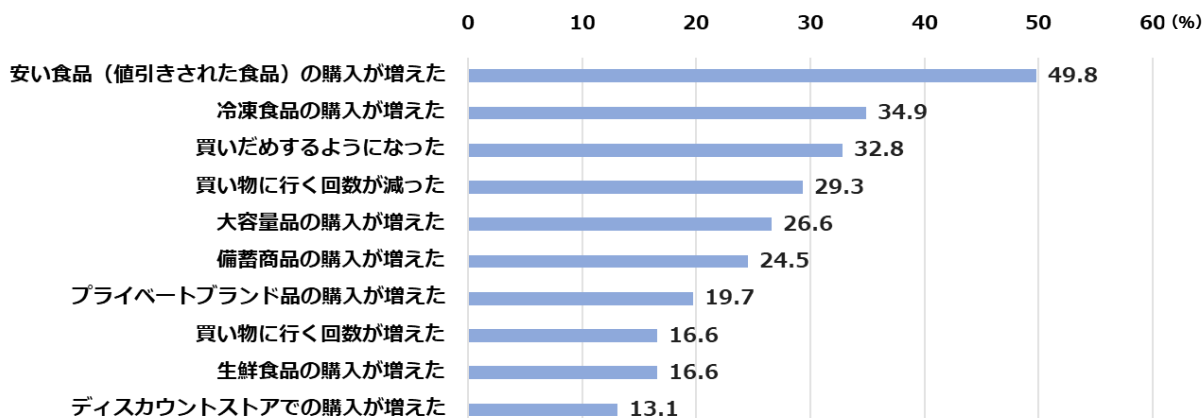
積水ハウス 住生活研究所「物価上昇による暮らしの調査(2023年)」

自炊派は「冷凍食品」「買いだめ」「大容量品」などストック型の買い物傾向に。それによる困りごと

コロナ禍前に比べ自炊が増えた人に、自宅での食事の頻度が増えたことで飲食料品の買い物における変化を聞いたところ、最も多い回答として「安い食品の購入が増えた」49.8%、続いて「冷凍食品の購入が増えた」34.9%、「買いだめするようになった」32.8%、「買い物に行く回数が減った」29.3%、「大容量品の購入が増えた」26.6%という結果になりました。安い商品の購入をはじめ、単分量当たりが安くなる傾向にある大容量商品も節約志向による影響が考えられます。

自宅での食事の頻度が増えたことによる飲食料品の買い物の変化 TOP10

(コロナ禍前(2019年以前)より自炊が増えた人 n=229)

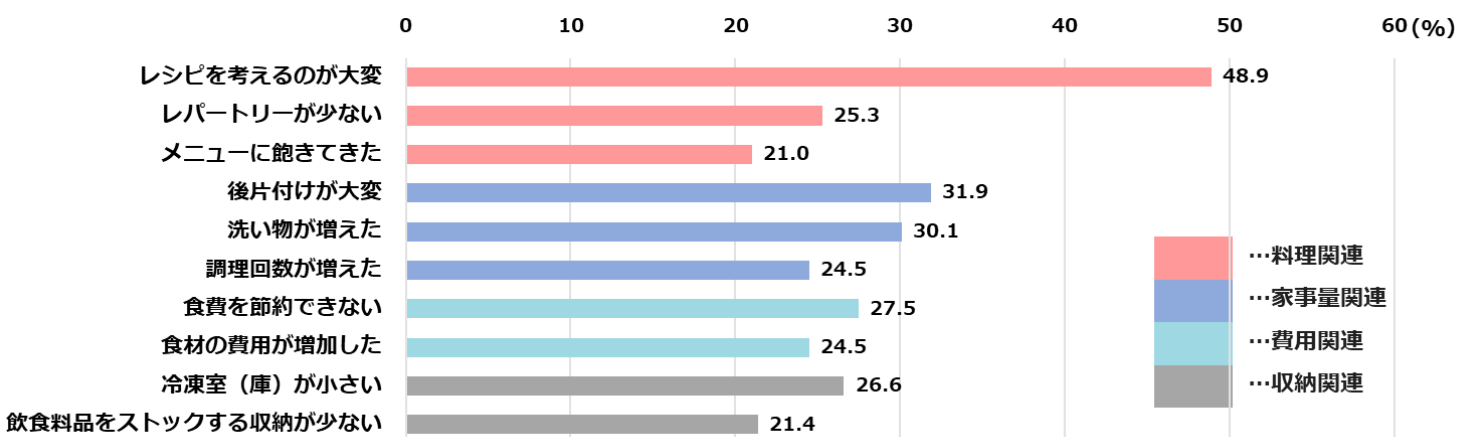


積水ハウス 住生活研究所「物価上昇による暮らしの調査(2023年)」

自宅での食事が増えたことで困っていることを聞いてみると、「レシピを考えること」が48.9%と最も多い結果になりましたが、その他の「後片付けが大変」31.9%、「洗い物が増えた」30.1%など家事量に関する悩みや、「食費を節約できない」27.5%、「食材の費用が増加した」24.5%と節約に関する悩み、「冷凍室(庫)が小さい」26.6%、「飲食料品をストックする収納不足」21.4%と収納に関する悩みなど、食事に関する家事や空間について幅広く困りごとを抱えていることがわかりました。レシピや収納に関する悩みは買い物の変化による影響も大きいと考えられます。

自宅での食事が増えたことで、困っていること(複数回答)

(コロナ禍前(2019年以前)より自炊が増えた人 n=229)

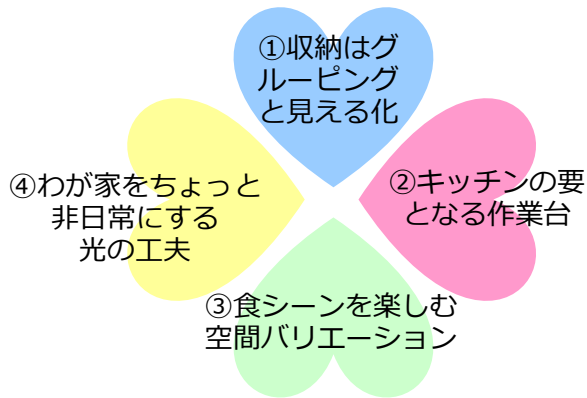


積水ハウス 住生活研究所「物価上昇による暮らしの調査(2023年)」

4つの「幸せ Tips」で節約しながら楽しい食生活を

調査では、今年の5月の新型コロナウイルス感染症の5類移行にもかかわらず、物価上昇による節約志向によって自宅での食事の需要がこれからも続くことが読み取れました。また、コロナ禍の食生活の変化によって、アフターコロナの今でも、自炊が栄養面でも家族間のコミュニケーションに良い影響があることがわかりました。積水ハウスでは、家族と一緒に“つくる、食べる”で家族が幸せにつながるキッチンや収納をご提案しています。ここでは、節約しながら今後も続く自宅での食事をより楽しく、快適にする住まいと暮らしの4つの「幸せ Tips」をご紹介します。

自宅での食事をより楽しく、快適にする 4 つの「幸せ Tips」



- ① **収納はグルーピングと見える化**：セールなどでいろいろ買いためた食料品があふれて、いざ使いたいときに使えない…なんてことはありませんか。買った時に適切な場所に収納することはもちろんですが、使うものを使うシーンごとにまとめて収納するのも大切なポイントです。例えば、パスタの乾麺とパスタソースと一緒に収納するなど、用途ごとに分けて収納すれば、モノが多くなっても使いやすさを損なわずに済みますね。収納するときは、小さいものはかごなどの容器に入れる、大きいものはぴったりの奥行きのところにしまうなど、見やすいように工夫してみましょう。例えば、冷凍食品は、冷凍庫内に立てて収納すれば、量も種類も把握しやすくなります。
- ② **キッチンの要となる作業台**：キッチンには作業台が大事です。複数人で作業するとき、作業台の取り合いになってしまうことはありませんか。お手伝いする人も調理しやすいように、カウンターとは別に作業台を作ってみるのも良いですね。キッチンを新しくするときは、シンクとコンロが別のカウンターにあるⅡ型キッチンがおすすめです。ダイニングテーブルとキッチンが一体になって座れるようなキッチンも良いですね。作業台が確保でき、複数人でも一人でも作業が効率的にできます。
- ③ **食シーンを楽しむ空間バリエーション**：食シーンは日常生活で大きな役割を始めて、家族のコミュニケーションや暮らしの豊かさを高める大きなカギになります。単に「作る」「食べる」だけでなく、テーブルを窓の近くに移動したり、室内やベランダに緑を置いて潤いある豊かな空間にしたりするなど、食べる空間の心地良さにこだわってみるのはいかがでしょうか。午後のティータイムや食後のお酒などをダイニングに限らず、テラスやバルコニーで楽しむのもおすすめです。リビングの一角をバーコーナーにアレンジすれば、家飲みもぐんとグレードアップします。
- ④ **わが家をちょっと非日常にする光の工夫**：普段の食事空間でも、部屋全体を照らす主照明を少し落として、ペンダントやテーブルライトでテーブルの上の料理をよりおいしく見せたり、フロアライトなどの照明を低い位置に置き、間接光で非日常を演出してみたりするのも楽しいですね。例えば、高さの異なる複数のスタンドライトを使用すると、空間の中に光と影のグラデーションが生まれ気軽に雰囲気高めることができます。空間の仕上げとして光にこだわっても楽しめそうです。

ぜひ皆様も4つの「幸せ Tips」を参考に、節約しながら自宅での食事をより楽しく、快適にしてみてください。

住生活研究をはじめとする住まいの専門家 河崎由美子メッセージ

世界的なインフレで、日本でも公共料金や食料品の値上げが続いています。

今回の調査でも物価高で、生活費を節約している人が8割もいました。

我が家でも、値上げの案内をきっかけに、家電製品の消費電力を久しぶりにチェックしました。炊飯器の保温機能や携帯充電器が意外に電力を消費していることを再認識。エネルギーももったいないので、使い終わった

らすぐにコンセントを抜くようにしました。これから夏が近づいて気温が上がってきますが、エアコンに頼らない期間を増やすことも、今から考えておきたいものです。強い日差しを遮ってくれる「タープ」や緑でつくる「グリーンカーテン」を設置して、暑さカットとともに窓外の眺めに変化をつくるのもいいでしょう。マンネリ化しやすい自炊でも、Tips のようにテーブルを窓辺に寄せてみたり、普段とは違う食器を使ってみたりして、食風景に変化をつくってみると、いつものレシピでも違って感じることでしょう。これからも上手に節約しながら、家での暮らしを楽しみたいものですね。

河崎由美子

フェロー R&D 本部

1987 年入社。高校入学までの 12 年間で海外で過ごした経験や子育て経験などを生かし、総合住宅研究所でキッズデザイン、ペット共生、収納、食空間など、日々の生活に密着した分野の研究開発全般に携わる。

執行役員、住生活研究所長を経て 2023 年 4 月より現職。一級建築士。



<「物価上昇による暮らしの調査(2023 年)」調査概要>

調査期間：2023 年 3 月 20 日～22 日

集計対象人数：540 人

集計対象：全国の 20～60 代の男女

<記事などでのご利用にあたって>

- ・引用元が「積水ハウス 住生活研究所」による調査である旨と、引用元調査「物価上昇による暮らしの調査(2023 年)」の記載をお願いします。
- ・積水ハウス ウェブサイトの該当記事 <https://www.sekisuihouse.co.jp/company/research/20230524/> のリンク追加をお願いします。

<住生活研究所について>

住めば住むほど幸せ住まい

積水ハウスが 2018 年に開所した、日本の企業として初めて「幸せ」を研究する研究所です。

人・暮らしの視点で、ライフステージ・ライフスタイル、そしてこれからの住まいのあり方の調査・研究を行っています。今後迎える「人生 100 年時代」には、暮らしにおける「幸せ」のさらなる追求が重要と考え、時間軸を意識した「住めば住むほど幸せ住まい」研究に取り組んでいます。研究を通して、幸せという無形価値、つまり「つながり」「健康」「生きがい」「私らしさ」「楽しさ」「役立ち」といった幸福感を高め、家族やライフスタイルの多様な変化に対応する幸せのかたちをお客さまへご提案することを目指しています。

ウェブサイト：<https://www.sekisuihouse.co.jp/company/rd/humanlife/>

これまでの調査リリース：<https://www.sekisuihouse.co.jp/company/research/>