

# 料理をより簡単にするレシピ本

## A simple recipe book

田丸 未来

指導教員 李盛姫

サレジオ工業高等専門学校 デザイン学科 ビジュアルコミュニケーション研究室

キーワード：料理， 冊子， 簡単， 一人暮らし

### 1. 研究動機

コロナウィルスの影響で家にいることが増えてきた。ずっと家にいると料理のレパートリーが無くなって行き、毎日の食事に困っていることが多かった。その末に、毎日同じような料理になってしまいがちだった。リモートの実施率は23区内で約20%と、リモートで様々なことを行うことが増え、家にいることが多くなった人が同じように料理のレパートリーに困っているのではと考えた。

### 2. 調査内容

#### 2-1. 一人暮らしの増化傾向

総務省統計局平成27年国勢調査によると、(図1)一般世帯数を世帯人員別にみると、世帯人員が1人の世帯が1841万8千世帯(一般世帯の3割弱)と最も多かった。平はいずれも増加している。

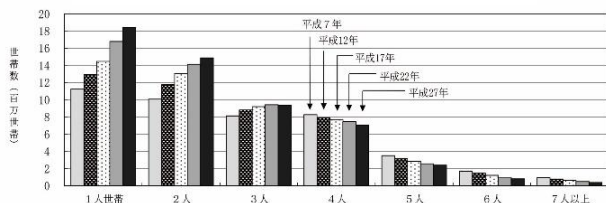


図1 世帯人数の増加傾向

#### 2-2. 一人暮らしの食事に関する調査

平日/休日に摂る食事をみると、昼食・夕食はほとんどの人が食べているが、朝食については食べる人の割合が6~7割程度である。特に、休日の

方が朝食を食べない人が多く、休日は全体の3分の1以上が朝食を食べていないことがわかった。

#### 2-3. 一人暮らしの自炊についての調査

平日の朝食は「そのままの素材で食べられるものを食べる」が4割弱で最多だが、休日の朝食は「~料理を行い、食べる」と「そのままの素材で~」が3割で同程度だった。平日の昼食は、「調理済のものを買ってきて食べる」が3割強で最多である。一方、休日の昼食は「~料理を行い、食べる」が36%で最も多い。夕食については平日・休日とも6割前後が「~料理を行い、食べる」との回答だった。

自炊をする理由については、男女共に、『食費節約のため』という回答が約6割で唯一過半数を超える結果になった。女性は次いで、『健康のため(糖質・脂質を抑えたいなど)』との回答が約3割と多かったが、男性では『自分にあったボリュームで用意できるから』が約2割と2番目に多い結果であった。また、自炊しない・できない理由については『時間がない』との回答が4割と最も多かったが、『準備が面倒』が3割『片づけが面倒』2割と、自炊が面倒という意見も多く見られた。

#### 2-4. 現状のレシピサイトの問題点

現状のレシピサイトに関しての不満は『検索』に関しての不満が最も多く、次いで『レシピ』『料金』と続いた。『検索』の不満の多くは『一つの食材や料理で沢山出てきてどれにしたらいいかわからない』や『似たものが出てくる』など数が多い

すぎることに問題があった。

### 3. 分析・考察

FORDAYS の実地調査によると一人暮らしのひとは、平日、休日共に調理をする人は6割で過半数を超えているものの、自炊をしない人がまだ多い。また、料理の基本を覚えられれば自分でアレンジを加えられるため、より健康的な料理や、ボリュームのある料理を作ることもできる。また、インターネット内だと同じ料理、同じ食材でも当てはまるものが多すぎて、どれにしたら良いか分からないとの問題もあった。

以上の調査から、料理をしようとインターネットで調べても数が多すぎてどれにしたら良いかわからないや、そもそも載っているレシピは、ある程度料理ができる前提のものもあり作り方を見ても初心者の自分にはわからないなどの問題があると考える。そのため、材料から料理までの過程をなるべく簡潔にまとめ、見開きでページをめくる必要のないレシピ本の作成をする。

### 4. アイデア展開

あまり大きすぎると、料理に際に邪魔になってしまうのでなるべく小さくするように考えた。しかし小さすぎると載せられる情報が少なくなってしまうので A4 以下 A5 以上の横長とした。

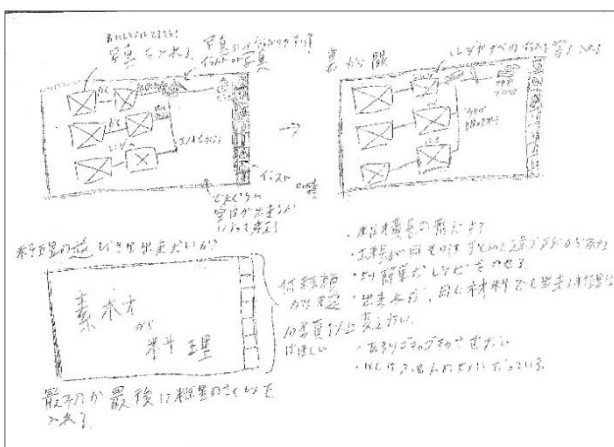


図2 アイデアスケッチ

一つの食材から調理法に合わせて枝分かれしていき、最終的に1ページに3種の料理を載せられる

ようにした。また、使われるメインの食材は、ページの端に付箋のようにページを飛び出させそこに材料のイラストを載せることにした。さらに、より多くの種類を見やすく載せるため、本を裏表に分けて、表から見れば野菜がメインの料理が並び、裏に返せばお肉メインの料理が並ぶようにした。

### 5. 今後の展開

アイデアをより展開しつつ簡単なレシピの発見をしていき、それにそった美味しそうな料理や工程の写真や、材料のイラストを用意しより見やすいレイアウトを考えていく予定である。いくつかの試作を作り実際に使用しながら、実物制作に取り掛かる。

### 参考文献

- [1]省統計局平成27年国勢調査  
<https://www.stat.go.jp/data/kokusei/2015/kekka/kihon1/pdf/gaiyou1.pdf> 2020/04/27/13:43
- [2]FORDAYS 一人暮らしの食生活の意識・実態調査 [https://food.fordays.jp/wp-content/uploads/2018/01/resarch\\_201801.pdf](https://food.fordays.jp/wp-content/uploads/2018/01/resarch_201801.pdf) 2020/05/02/13:51
- [3]自炊に関する調査  
<https://www.research-plus.net/html/investigation/report/index133.html> 2020/04/25/15:50
- [4]ドゥ・ハウスレシピサイトに関する調査  
[https://www.myenq.com/myresearch/resultsurvey/id\\_login.php?login\\_id=A4755379C](https://www.myenq.com/myresearch/resultsurvey/id_login.php?login_id=A4755379C) 2020/09/9/11:30