

物価上昇にあたり食費を抑えたい大学生が約9割！手作り弁当を食べる理由第1位は「食費を抑えるため」(※1)  
女子栄養大学とサーモスが「物価高騰下における大学生の食事をサポートする取り組み」を実施  
**女子栄養大学の学生が、コスパが良く、栄養を丸ごと摂れる  
「スープジャーレシピ」を開発**

魔法びんのグローバル企業として、人と社会に快適で環境にもやさしいライフスタイルを提案するサーモス株式会社(本社:東京都港区 社長:片岡 有二)は、2024年11月に『大学生のお弁当に関する調査』を実施しました。調査より、昨今の物価上昇の影響から食費を抑えたいと考える大学生が約9割いることが判明(※1)しました。また、厚生労働省「国民健康・栄養調査(※2)」によると、女性の全世代の中で、20代女性の1日あたりの野菜摂取量が最も低い(※2)ことを受けて、学校法人香川栄養学園 女子栄養大学(本部:東京都豊島区 理事長・学長:香川 明夫、以下女子栄養大学)の栄養学部 上西 一弘教授(栄養生理学研究室)のゼミに所属する学生と、物価高騰下における大学生の食事をサポートする取り組みを実施しています。取り組みの一環として、当社が販売する「真空断熱スープジャー」を活用した、コスパが良く、栄養を丸ごと摂れる「スープジャーレシピ」を女子栄養大学の学生に開発いただきました。

(※1) 2024年11月サーモス調べ『大学生のお弁当に関する調査』

調査期間: 2024年11月29日~12月5日

調査対象: 全国の大学生(18歳以上、女性)計333名

調査方法: インターネット調査

(※2) 令和5年国民健康・栄養調査結果の概要 (<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001338334.pdf>)

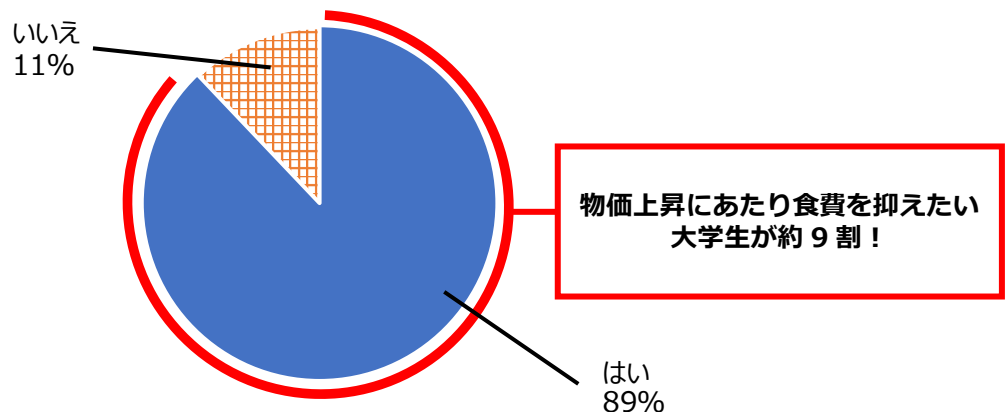
## 『大学生のお弁当に関する調査』

- 物価上昇の影響から「食費を抑えたい」大学生が約9割
- 手作り弁当を食べる理由の第1位は「食費の節約のため」！重視するポイントは、「コスパ」が最多！
- スープ(汁物)を飲みたいと思っている人は、  
「適した容器がない/温める環境(電子レンジ)がない」ことから、スープを飲めていないことが判明！

## 約9割の大学生が「物価上昇にあたり食費の支出を抑えたい」

『昨今の物価上昇にあたり、食費の支出を抑えたいと考えていますか?』と質問したところ、約9割が「はい」と回答しました。

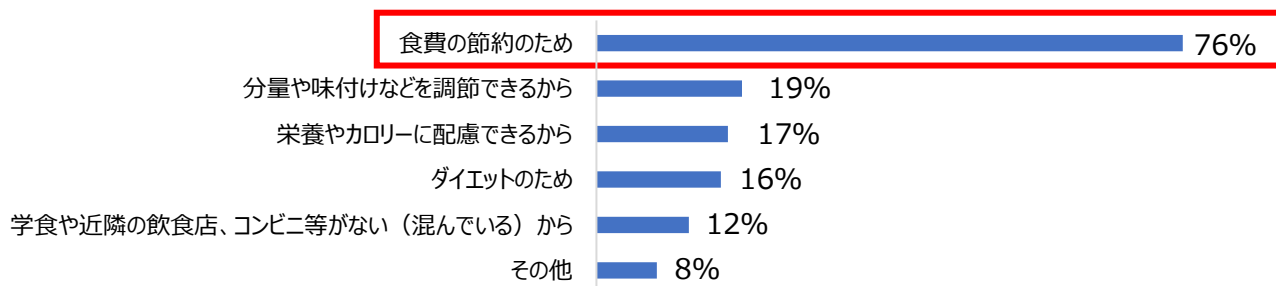
### Q1. 昨今の物価上昇にあたり、食費の支出を抑えたいと考えていますか? (単数回答/n=333)



### お弁当を手作りする理由 第1位は「食費の節約のため」

大学生が手作り弁当を食べる理由として、最も多かった回答は「食費の節約のため」という結果となりました。

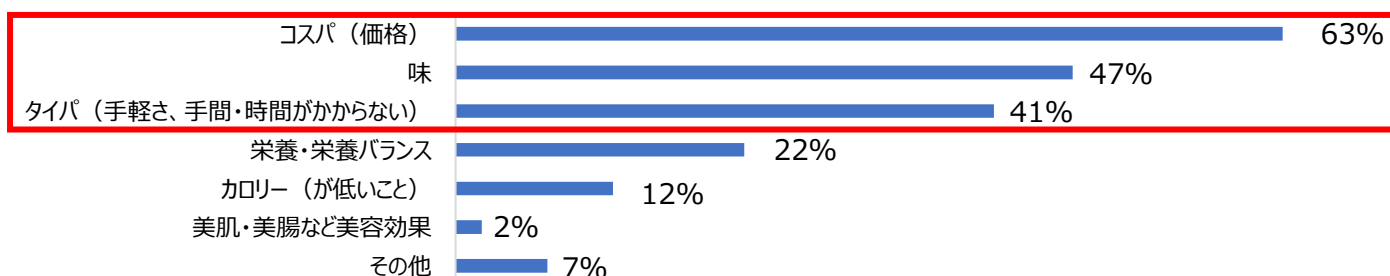
#### Q2. 手作り弁当（ランチ）を食べる理由を教えてください。（複数回答／n = 213）



### お弁当を手作りする上で重視するポイントは、「コスパ」！

お弁当を手作りする上で重視していることについて、「コスパ」「味」「タイプ」を意識する人が多く、「栄養・栄養バランス」は4位という結果となりました。

#### Q3. 手作り弁当で重視していることは何ですか？（複数回答／n = 213）



### お弁当を食べるときにスープ（汁物）を食べていない人のうち、57%は「スープを食べたい」結果に！

スープを食べていない理由は「持ち運びでスープがこぼれないか不安／適した容器がない／温める環境（電子レンジ）がない」

お弁当を食べるときにスープを食べていない人のうち、57%が「お弁当と一緒にスープ（汁物）を食べたい」と回答しました。またスープを食べたいのに食べられていない理由として、「持ち運びでスープがこぼれないか不安」、「適したサイズの容器がない」、「温かいスープ（汁物）を食べたいが、温める環境がない」などが挙げられました。

#### Q4. お弁当と一緒にスープ（汁物）を食べますか？

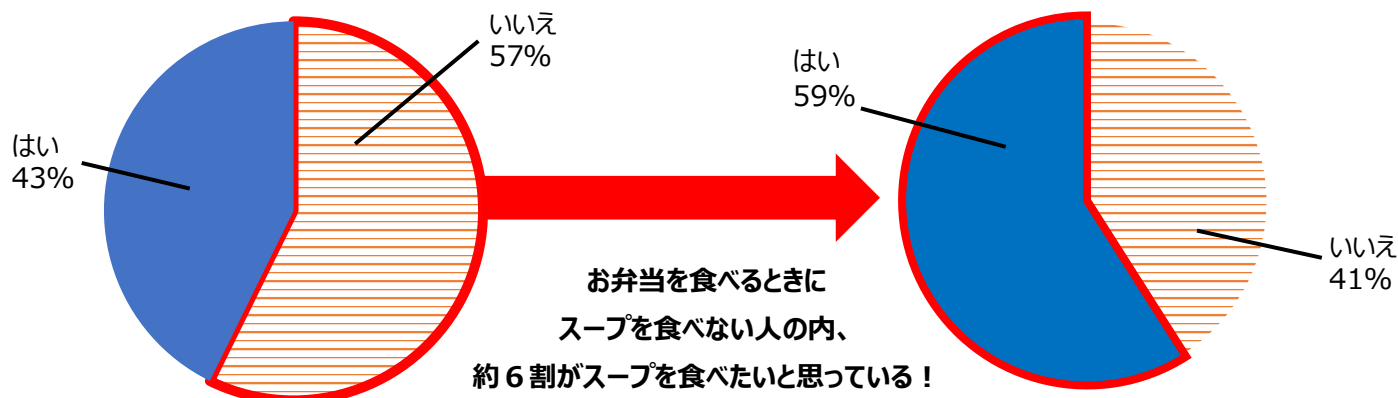
（お弁当+スープや、スープのみを含む）

（単数回答／n = 213）

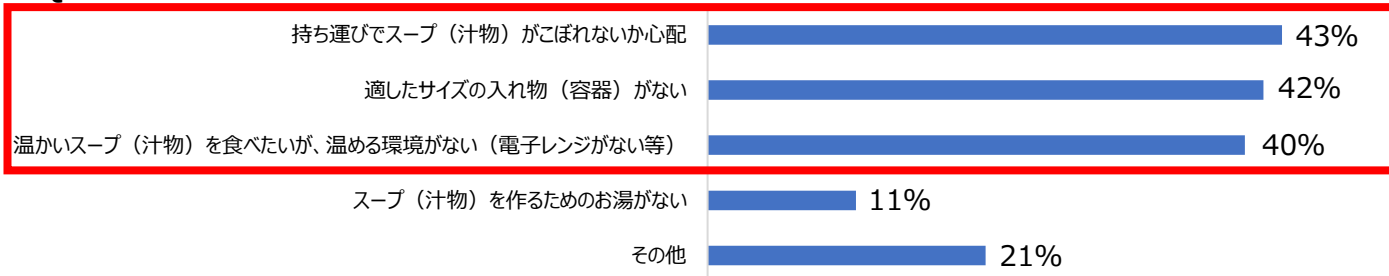
#### Q5. お弁当を食べるときにスープ（汁物）を

食べたいと思いますか？（お弁当と一緒にスープを食べない人）

（単数回答／n = 122）



## Q6. スープ（汁物）を食べられない理由を教えてください。（複数回答／n = 72）



### ◆外出先でも温かいスープを食べられる「真空断熱スープジャー」

当社は、長年にわたり真空断熱技術を活用した製品で「温かさ、冷たさ」といった温度による心地よさを提供してきました。当社が販売する「真空断熱スープジャー」は、ステンレス製魔法びん構造により、高い保温・保冷力が特長です。電子レンジが無くてもスープを温かいまま持ち運べることから、2009年の発売以降、多くの方にご愛用いただいております。スープジャーを使用するレシピは、保温調理を活用することで手軽に美味しく食べられることから、あらゆる世代におすすめです。



「真空断熱スープジャー（JEDシリーズ）」

【容量】0.3L／0.4L／0.5L  
 【色(0.3L/0.4L)】BK：ブラック、IV：アイボリー、GYG：グレーグリーン  
 【色(0.5L)】BK：ブラック、IV：アイボリー

### ◆外出先でも温かいスープを食べられる「真空断熱スープジャー」を活用！

#### 女子栄養大学の学生がコスパ良く、栄養を丸ごと摂れるレシピを開発

このたび、当社が行った『大学生のお弁当に関する調査』より「物価上昇にあたり食費の支出を抑えたい」、「スープを食べたいと思っているが持ち運ぶ際の容器がない／温める環境がない」等のお弁当に関する悩みが浮き彫りになりました。さらに、手作り弁当で重視するポイントでは「栄養・栄養バランス」と回答した人が全体の22%のみとなりました。一例として、厚生労働省が定めた1日あたりの野菜摂取量を達成している世代はなく、減少傾向にあります。特に20代女性の摂取量が低く、野菜不足が懸念されております。このような結果を受け、日本で初めて栄養学部を創設し、日本の栄養学教育を発展させてきた女子栄養大学 上西一弘教授（栄養生理学研究室）のゼミ生に協力いただき「真空断熱スープジャー」を活用したコスパが良く、栄養を丸ごと摂れる「スープジャーレシピ」を開発しました。

### 女子栄養大学 学生が開発した「スープジャーレシピ」2選

#### ① タイパが実現！かぼちゃとブロッコリーのクリームパスタ

材料を電子レンジで温めてスープジャーに入れるだけで、忙しい朝でも簡単に準備ができます。さらにペンは、保温調理することで、茹でずに完成します。

##### <材料> (0.4Lサイズ使用)

- ペンネ・・・・・・・・・・30g
- ハーフベーコン・・・・・・・・2枚
- 冷凍かぼちゃ・・・・・・・・3個（80g）
- 冷凍ブロッコリー・・・・・・・・2個（30g）
- コンソメ・・・・・・・・小さじ 1/4
- 塩・・・・・・・・ひとつまみ
- オリーブオイル・・・・・・・・小さじ 1
- 水・・・・・・・・50cc
- 牛乳・・・・・・・・150cc

##### <下準備>

スープジャーに熱湯（分量外）を入れ、フタをせずに5分以上保温する。

##### <作り方>

- ①ベーコンを1cm幅に切る。
- ②ペンネ以外の材料を電子レンジで500w 5分加熱する
- ③スープジャーにペンネを入れ、②で加熱したスープを入れる。



## ② 野菜の摂取を全力応援！旨辛麻辣湯風スープ

今話題の麻辣湯（マールータン）風のスープジャーレシピ。野菜をたっぷり使用しているため、1食で豊富な栄養を摂ることができます。

### <材料> (0.4L サイズ使用)

春雨	15g
小松菜	40g
白菜	80g
冷凍エビ	1尾 (15g)
豚バラ	20g
もやし	30g
にんじん	15g
水	80ml
牛乳	100ml
豆板醤	2g
顆粒和風だし	3g (小さじ1)
おろしにんにく	5g
ラー油	お好みで



### <下準備>

スープジャーに熱湯（分量外）を入れ、フタをせずに5分以上保温する。

### <作り方>

- ①白菜、豚バラを5cm幅のざく切りに、にんじんを厚さ2mm程度の輪切りに切る。
- ②①で切った食材を耐熱ボウルに入れ、電子レンジで500w 1分加熱する。
- ③鍋に水、牛乳、豆板醤、顆粒和風だしを入れて中火で火にかける。
- ④電子レンジで加熱した白菜、豚バラ、もやし、にんじんを鍋に入れる。
- ⑤鍋の具材が柔らかくなったら小松菜、冷凍エビ、おろしにんにくを入れて1分程煮込む。
- ⑥スープジャーに春雨をいれる。
- ⑦スープジャーに⑤のスープを入れる。