



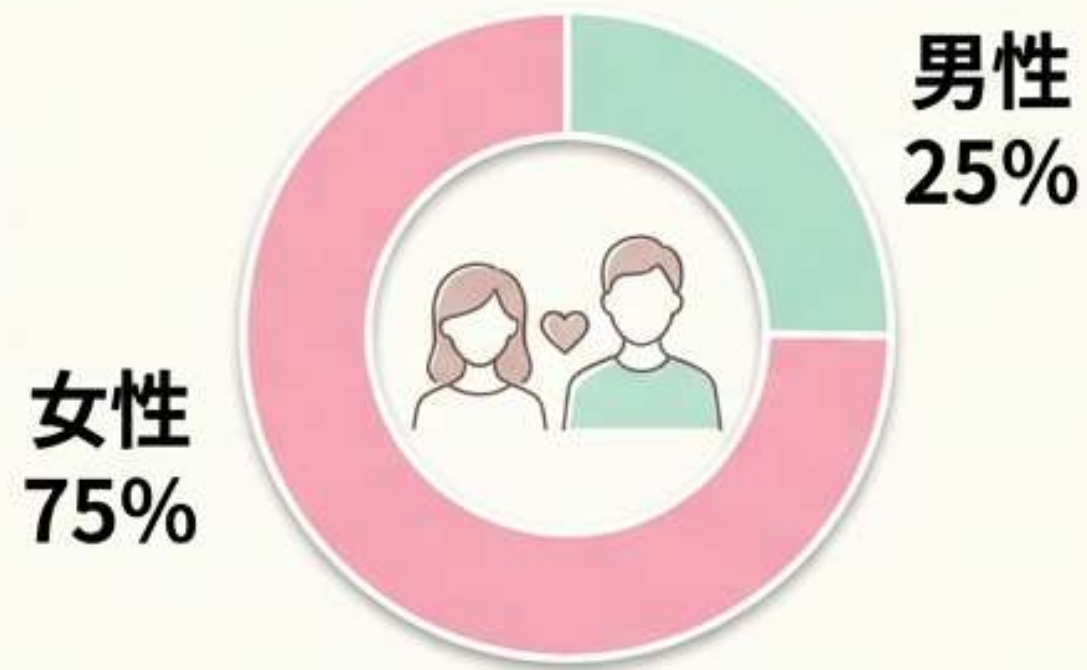
Lil Happiness

**【現役ママ・パパ82名に聞いた】
離乳食づくりのリアルな実態とホンネ調査**

毎日の離乳食、みんな、どのくらい負担に感じてる？

Lil Happiness | 子育て応援・生活情報配信メディア

現役で離乳食に取り組むママ・パパの高純度なリアルデータ



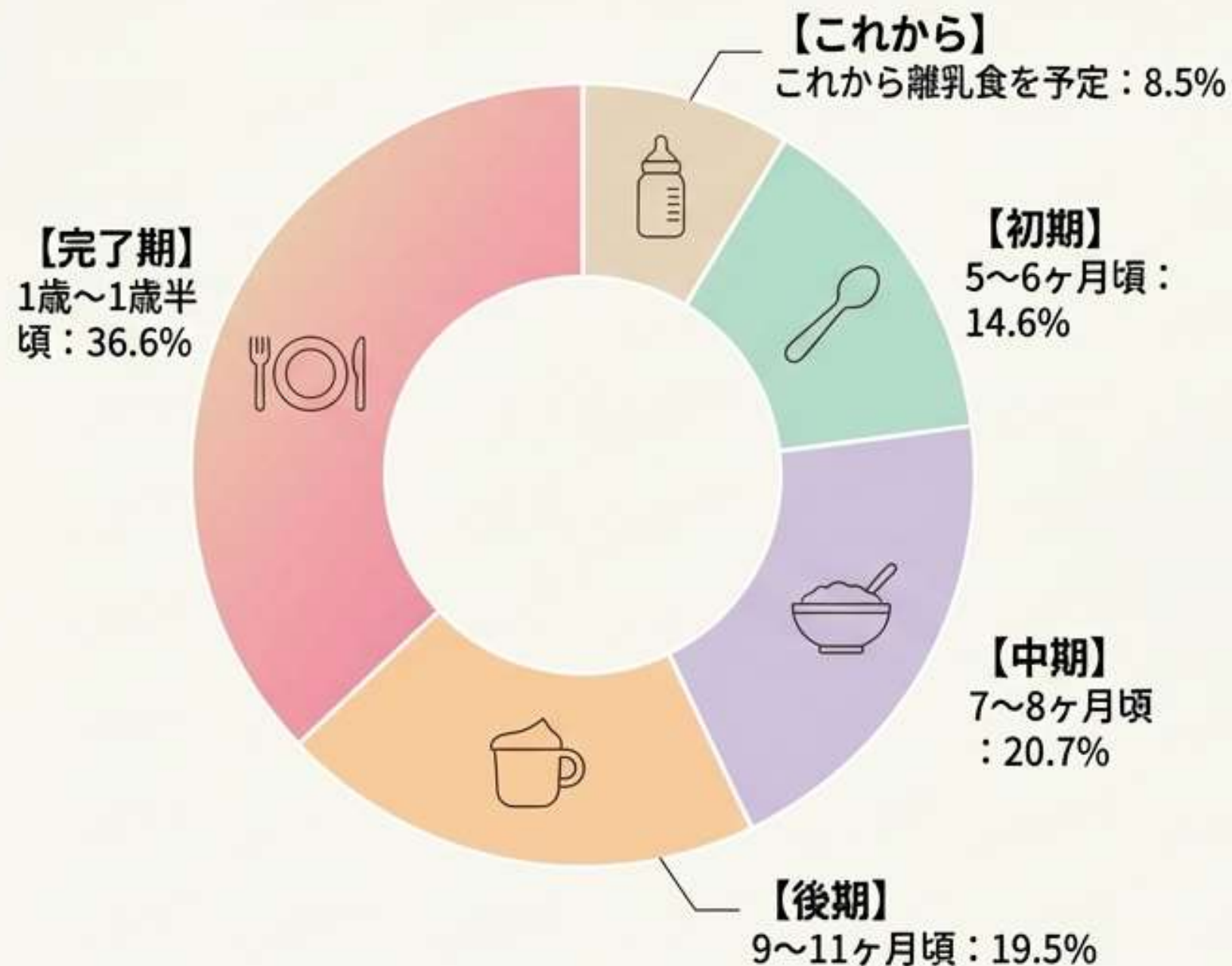
・ 離乳食真っ只中のリアルな声

離乳食未経験者や卒業生を除外。現在進行形で離乳食に奮闘している「82名」に絞った、ノイズのない調査結果です。

・ パパの参加状況も反映

回答者の4人に1人は男性。離乳食はママだけの問題ではなく、夫婦共通の課題として浮き彫りになっています。

完了期が最多。長期化する離乳食の負担と「中期の壁」



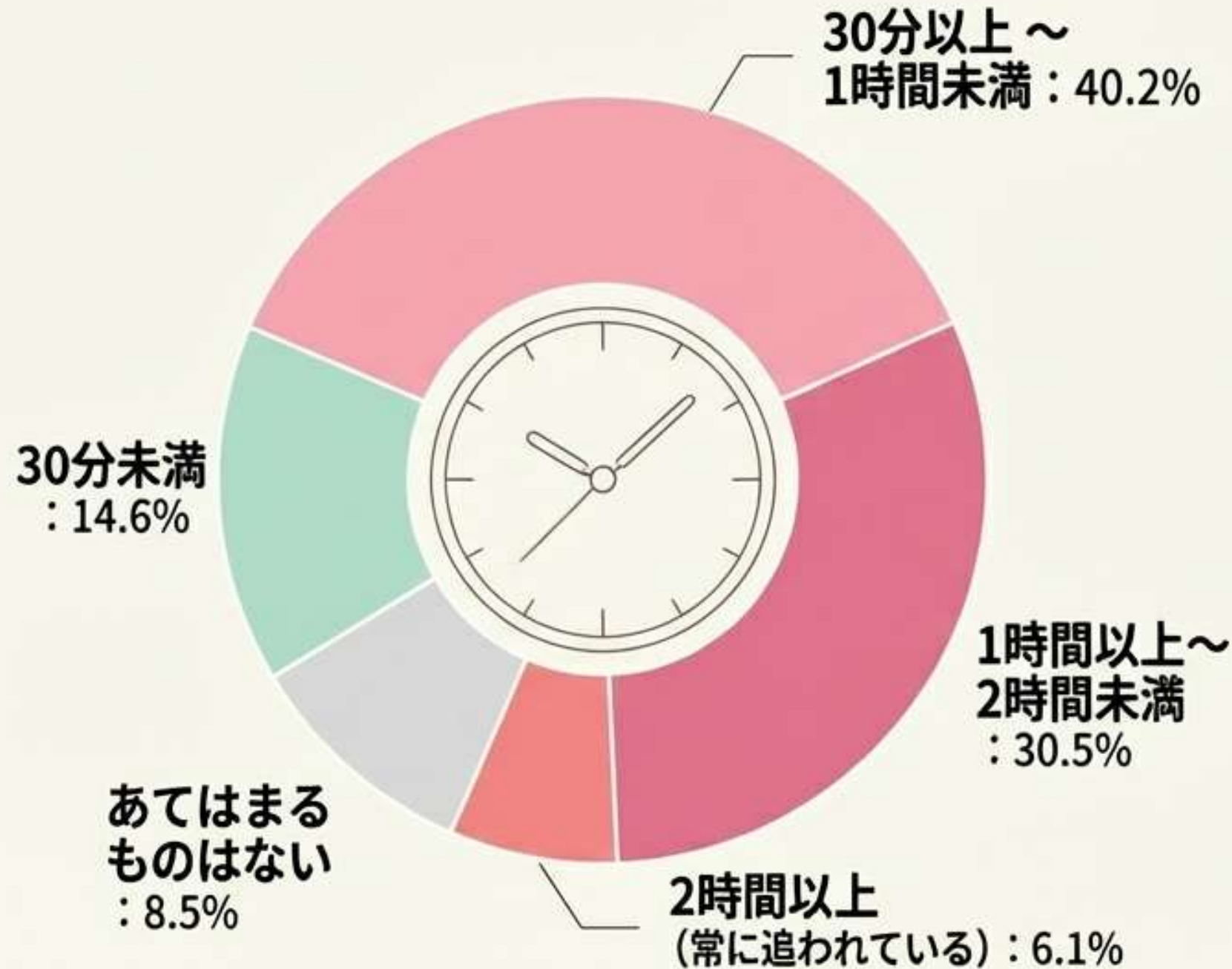
「完了期」でも続く調理の工夫

最多層の完了期（36.6%）でも、大人と同じ食事にはならず、味付けや硬さなど「子ども用」の配慮が欠かせません。

約4割が直面する「中期・後期」の壁

食べる回数や食材の種類が増える中期～後期の層が約4割。レシピのマンネリ化や調理の手間に最も悩みやすい時期に集中しています。

約8割が毎日30分以上を消費。「時間貧困」のリアルな実態



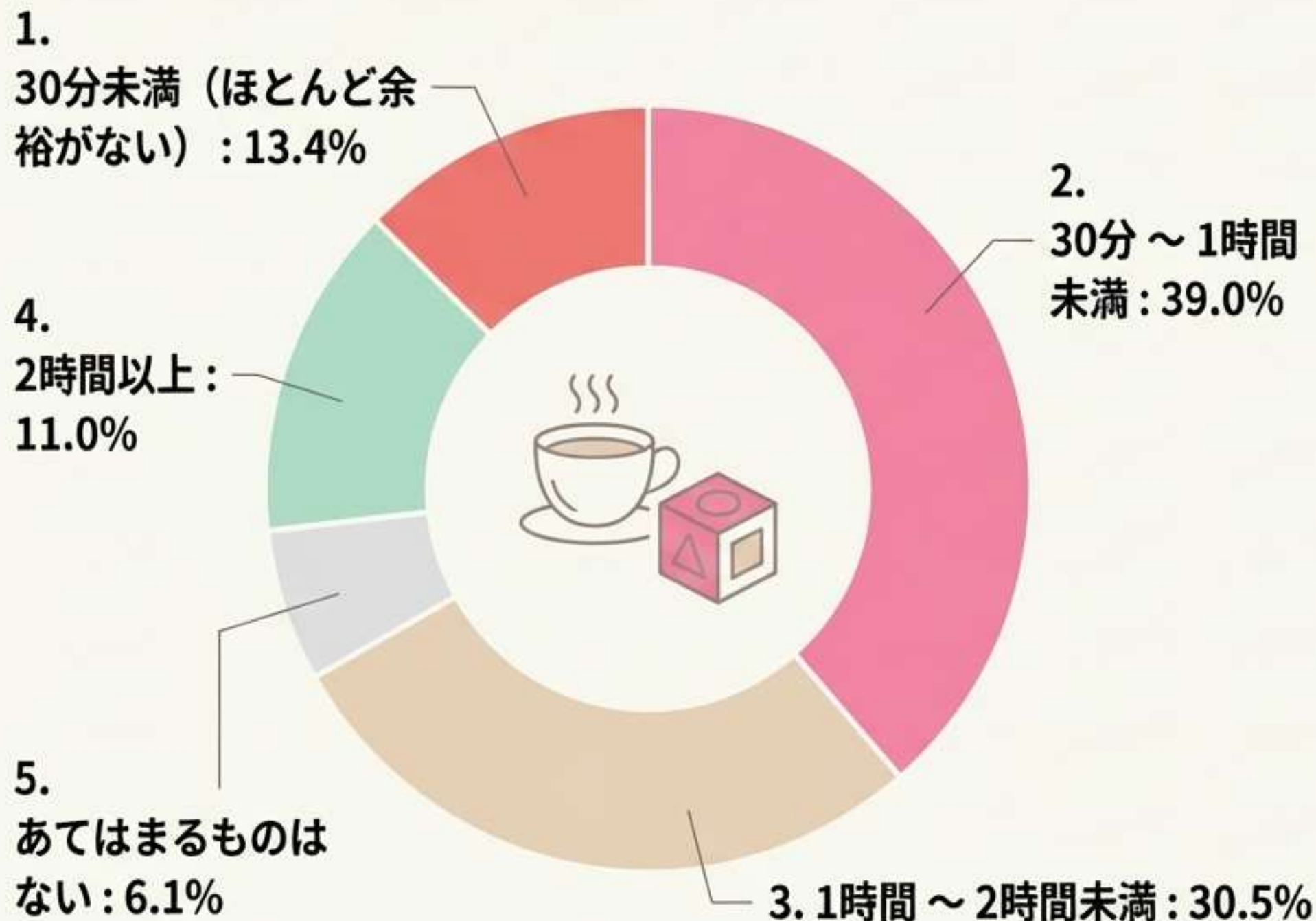
毎日1時間以上の拘束が、3人に1人以上

1時間以上費やす層が約37%に上ります。調理だけでなく、献立考案、ストック作り、片付けを含めると、膨大な時間をキッチンで過ごしています。

「常に追われている」層の存在

「2時間以上」と回答した6.1%の親たちは、一日中離乳食のタスクに縛られており、大きなタイムロスと負担を抱えています。

離乳食の手間が「親のゆとり」と「子どもとの時間」を奪っている



Insight 1

半数以上が「自分の時間は1時間未満」

育児や家事に追われ、純粋な休息や子どもと遊ぶ時間が圧倒的に不足しています。
(選択肢1と2で52.4%)

Insight 2

離乳食の時短が「ゆとり」を生むカギ

離乳食の作業時間と反比例するように、親の自由時間が削られています。
ここを効率化することが、家庭の笑顔を増やす急務です。

膨大な「労力」と、食べない「虚無感」が親を追い詰める



親の負担要因



Insight 1

「裏ごし・細断」の物理的労力が堂々の1位

回答者の半数が、反復的で細かい調理工程に最も大きな負担を感じています。

Insight 2

「虚無感」と「プレッシャー」の精神的ダメージ

頑張って作っても食べてもらえないショック (35.4%) や、プロ並みの栄養管理を求められる不安 (34.1%) など、心の負担も深刻です。

宅配サービスへの本音：

「使いたい」けど立ちはだかる心理的ハードル

「お金で時間が買えるなら是非利用したい」(34歳男性)

「毎日栄養が摂れているか不安なので助かっている」(34歳女性)

「楽で便利だけど、値段が高くないか、安全なのか不安」(38歳女性)

「添加物や、手抜きになってしまわないか心配」(35歳女性)

「利便性」には大賛成。 期待と不安の板挟み

「子どもと向き合う時間を増やしたい」「栄養バランスを保ちたい」という前向きな期待が多く寄せられました。

導入の壁は「コスト」と 「親としての罪悪感」

一方で「手抜きと思われないか」「安全か」といった不安も。これらをクリアできるサービスが求められています。

Lil Happiness

データから見えた、離乳食の「3つの真実」

1. 【時間】

毎日1時間以上が離乳食に消え、親の「ゆとり」が奪われている。

2. 【負担】

調理の「労力」に加え、食食べない虚無感や栄養への「プレッシャー」が重い。

3. 【本音】

宅配を頼りたいが、「手抜き罪悪感」や「安全性」で葛藤している。

離乳食宅配サービスの活用は、決して「手抜き」ではありません。
ママ・パパの心と時間の余裕を生み出し、赤ちゃんと笑顔で向き合う時間を作るための賢い選択です。
安全性や栄養にこだわったサービスを選べば、不安も解消されます！

あなたにぴったりの離乳食宅配サービスを見つけてみませんか？