



調査報告書

# 家庭でつくられる 文化としての「食」・季節の「食」

---

～ 食べる・つくる時間を大切に、暮らしを楽しむ家族のための提案～



旭化成ホームズ株式会社  
暮らしノベーション研究所



はじめに .....	2
調査概要 .....	3
回答者属性 .....	3
本報告書の概要 .....	4
1. 「食」にまつわる社会背景と意識・行動～食事を大切にする想いと食事の支度に対する意識の両極化～	
1-1. 自宅で過ごす時間の減少 .....	8
1-2. 高まる健康志向 .....	9
1-3. システムキッチンの普及 .....	10
1-4. 多くを占めるキッチン滞在時間 .....	11
1-5. 食を通じて心の豊かさを実感 .....	12
1-6. 日常の食事の支度に対する意識の両極化 .....	18
1-7. 日常の食事の支度の簡便化・外部化行動 .....	23
2. 現代の食卓に表れる食文化～変わるもの、受け継がれるもの～	
2-1. 家庭の食にまつわる様式 .....	34
2-2. 食卓にみられるしつらえ・工夫 .....	43
2-3. 季節の食・受け継がれる食 .....	52
3. 手作りの食卓に対するアンビバレンスと「食べる・つくる」時間を大切にする暮らしの提案	
3-1. 手作り意識と簡便化の流れの中でゆれる手作り志向 .....	58
3-2. 「食べる・つくる」時間を大切に、暮らしを楽しむ家族のための提案 .....	67
付録 追加調査・インタビュー調査について .....	78

## はじめに

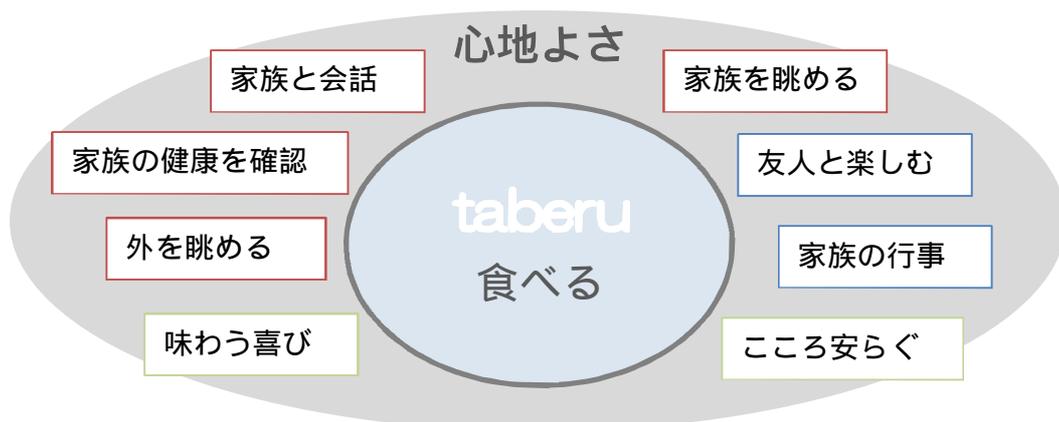
日々の暮らしの中で「食」にまつわる時間は、生きることに直接に結びついているだけでなく、住まいにおける家族の時間の中で大きな位置を占め、家族を結び、文化を伝える大切な役割を果たしています。

私たちが2011年におこないました「住まいの居心地」に関する調査( )では、心地よい光景として、30代～50代で1位は「食べる・食事」、2位は「外を眺める」が挙げられました。食べることはそれ自身が主体の場合だけに限らず、そのほかの外を眺めたり、ぼーっとしたり、家族と遊んだりする光景の中にも登場します。つまり、食べるという行為は、心地よい光景のなかに散りばめられており、暮らしの心地よさを媒介し、醸成する様が見て取れます。

私たちは、心地よい光景のなかに散りばめられた「食」の実態を明らかとするためにアンケート調査、インタビュー調査を重ねました。その結果からは、食べるということを通して、家族を想う気持ちや、日常の食事の支度への葛藤が浮かび上がってきます。

同時に、家族それぞれの起床在宅時間の減少により、家族の時間の持ち方も変わらざるを得ない状況も感じられます。私たちは本研究をもって、家庭の「食」にまつわる行動・意識の実態、文化としての「食」、季節の「食」のなかから変わるもの、受け継がれるものを明らかにするとともに、そこよりみえてくる「家族を大切に想う、だから一緒に食べる・つくる時間を大切にする」という想いを受け止める家づくりについて考えてまいります。

旭化成ホームズ株式会社  
くらしノベーション研究所



食べるという行為により、暮らしの心地よさが媒介され、醸成される

## 調査概要

電子メールで「食生活について」アンケート調査への回答依頼を送信し、ウェブ上に設けたアンケート調査票へ誘導しました。本文内では、この調査を「本調査」と表現して記述します。また、特段に断わりのない場合は、本調査の一般戸建居住者を対象としたデータを掲載しています。

項目	内容
調査期間	2013年9月
調査対象	戸建住宅に居住する既婚女性、家族人数2人以上(単身居住を除く)、居住地は関東、東海、近畿、中国、九州北部( )、かつ、回答者が夕食のメニュー決めから調理まで行う頻度は週5日以上
調査方法	ウェブ調査票による調査 写真撮影による食日記調査
有効回答数	一般戸建居住者 719件      うち、食日記調査参加者 57件 ヘーベルハウス居住者 380件

( ) 茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、岐阜県、静岡県、山梨県、愛知県、三重県、滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県、岡山県、広島県、山口県、福岡県、佐賀県

## 回答者属性（一般戸建住宅居住者）

項目	結果
年代	20,30代16.5%    40代 35.0%    50代 29.6%    60代 18.9%
就業状況(回答者)	フルタイム 11.1%    パートタイム 19.6%    自由・自営業 4.9% 専業主婦 61.2%    無職 2.2%    その他1.0%
家族人数	平均3.3人
同居家族	配偶者 96.5%    未婚の子 67.6%    父・義父 6.0%    母・義母 10.3% 既婚の子 2.6%    子の配偶者 0.4%    祖父 0.1%    祖母 0.3%    兄弟姉妹0.4%
建物延面積	100㎡未満22.1%    100～140㎡未満 29.1%    140～180㎡未満 13.1% 180～220㎡未満 3.9%    220㎡以上 3.7%    わからない28.1%
世帯年収	500万円未満 28.3%    500～700万円未満 23.5%    700～1000万円未満 25.1% 1000～1500万円未満 10.7%    1500万円以上3.9%    答えたくない8.5%

## 1. 「食」にまつわる社会背景と意識・行動

食を通じて心の豊かさを実感し、家族の大事なコミュニケーションの場と捉えられる「食」

### 日常の食事の支度に対する手作り意識は両極化

毎日の食事と週末や記念日の食事に対する意識の関係は、Fig.19のように、「いつでも手料理にはこだわらない」が最も多く、次いで「食事はいつも手をかけたい」が多いことがわかります。普段は手をかけないけれど、週末や記念日には手料理を出したいと考える人は最も少なく、食事の支度に対する意識は、手をかけたい人と、そう思わない人で両極化しているようです。

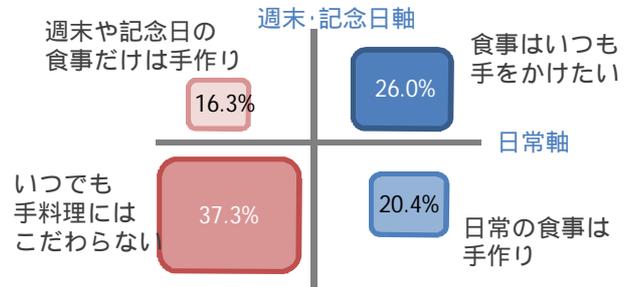


Fig.19 食事の支度に関する意識 (日常/週末や記念日)

### 日常の食事の支度に関する調理行動は、若い年代ほど簡便化・外部化が進む

夕食を毎日手作りする人は33.5%、年代別にみると30代以下で28.8%と最も少なくなります。「夫がいない日の夕食は簡単になる」は71.7%で既に標準的行動、「洗い物を少なくするために皿数を減らす」も若いほど多くなります。

## 2. 現代の食卓に表れる食文化 ~ 変わるもの、受け継がれるもの ~

### 家庭の食文化は、若い年代ほど変化が大きい

飛鳥時代以降、日本で受け継がれてきた『個別配膳』の食事様式や個人専用に食器を用意する習慣は減少し、中国や欧米のような『主菜共通配膳』様式や個人専用の食器を用意しない家庭も増えています。そして、その変化は若い年代ほど強く現れています。

### 60代と30代以下では、家庭の味を受け継いでいる割合が多い傾向

母や祖母・姑などから教わった「わが家の伝統料理・母の味」があるという人は41.8%です。年代別に見ると、Fig.33-bのように、60代と30代以下で多くなる傾向がみられます。30代以下は、簡便化の流れを受け一方で、素材を味わい、家族の味を大切にする、という意識がその上の年代よりもやや強いように思われます。同じことは下記のFig35-bに示すような食の生産体験にも言えます。

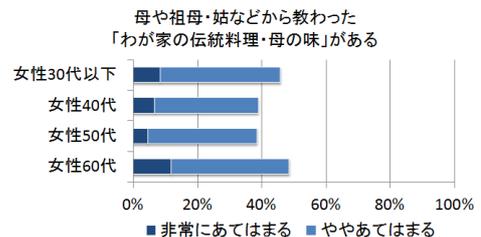


Fig.33-b 年代別 我が家の伝統料理・母の味について

### 子どもの時の食の生産体験は、その後の食生活に受け継がれる

梅酒を漬ける、糠漬け、味噌を仕込むなどの食の生産を、子どもの頃に祖父母や両親が行っていた体験のある人は、自身も大人になってから行う傾向があります。その傾向は年代別に見ても明らかで、Fig.35-bのように、若い年代でも、子どもの時に体験がある場合とない場合で違いがみられます。食の生産体験は親から子に受け継がれていると言えます。

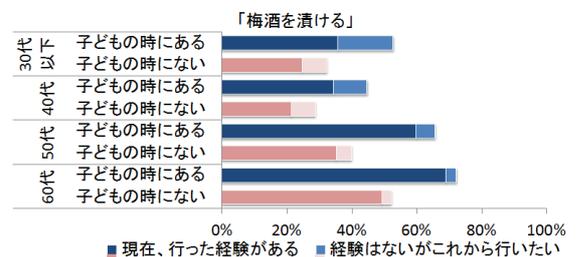


Fig.35-b 年代別 子どもの時の食の生産体験と本人の経験の関係

### 3. 手作りの食卓に対するアンビバレントな気持ちと「食べる・つくる」時間を大切に暮らす提案

#### 手作り意識と簡便化傾向の中でゆれる手作り志向 望まれるライフスタイル提案

家族の生活時間の変化に応じて食事の支度の簡易化・外部化が進んでいます。現状は「夕食に手をかけられない日がある」67%の人たちに対して、家事サポートとしての様々な中食・外食・サービスが提供されています。しかし行動とは別に、手作りしたいという意識面での「手作り志向」が存在し、特に『手作りアンビバレント』は意識と行動の狭間にあり、その手作り志向と、現実にはできない時に生まれる感情の間でゆれています。『手作りアンビバレント層』は30代以下、60代とフルタイムが多く、『毎日手作り層』には60代と専業主婦が多い傾向があります。住まいには、行動面を補う家事サポートだけではカバーできていない、意識面での「手作り志向」の想いに寄り添うライフスタイル提案が必要と考えます。

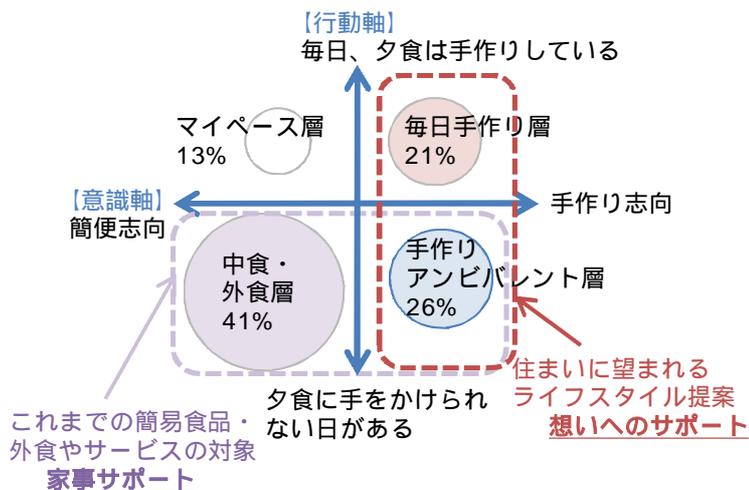


Fig.37 食事の支度に関する意識行動分類

Table.3 年代別 食事の支度に関する意識行動分類

行%	毎日手作り	アンビバレント	中食・外食
女性30代以下	12.7%	30.5%	40.7%
女性40代	19.8%	26.2%	44.0%
女性50代	20.2%	20.7%	44.1%
女性60代	29.4%	29.4%	28.7%

Table.4 女性の就業状況別 食事の支度に関する意識行動分類

行%	毎日手作り	アンビバレント	中食・外食
フルタイム	16.3%	33.8%	36.3%
パートタイム	14.9%	19.9%	47.5%
専業主婦	23.0%	24.5%	40.7%

#### 『毎日手作り層』『手作りアンビバレント層』は、食生活も住生活も大事にしたい

『毎日手作り層』、『手作りアンビバレント層』は、「食生活」も「住生活」も大事にしたいと考えています。(Fig.38) また「キッチンやダイニングで、手作りの食べものが見える光景は幸せ」と考える人が多く、身の回りを自分好みに手をかけて住まう傾向がみられます。(Fig.39、40、41)

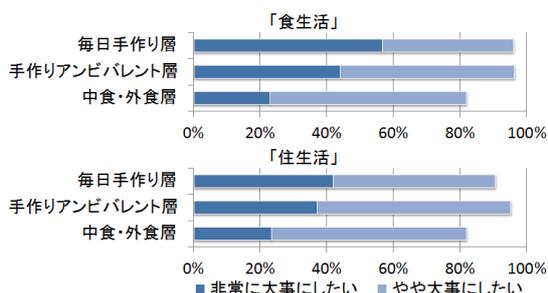


Fig.38 食事の支度に関する意識行動分類と大事にしたい生活

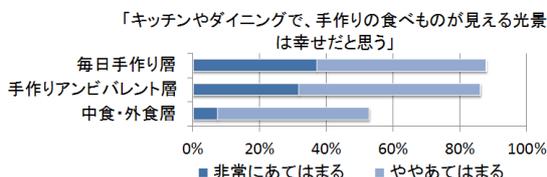


Fig.39 食事の支度に関する意識行動分類と家庭の食事に対する意識

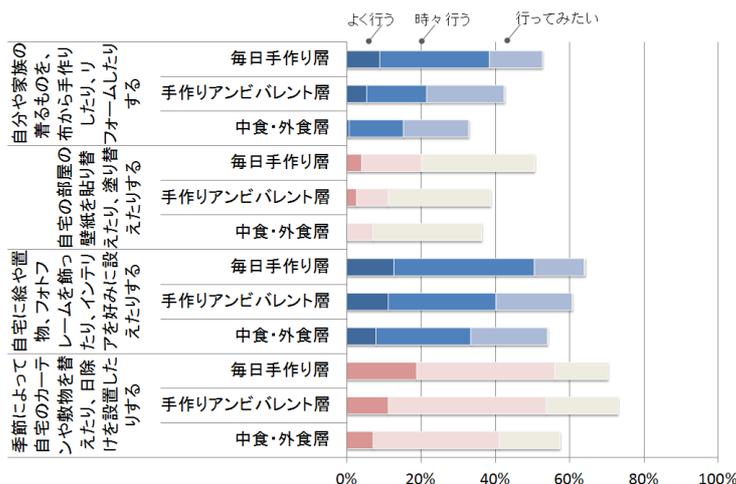


Fig.40 食事の支度に関する意識行動分類と住・食に関する手作り行動

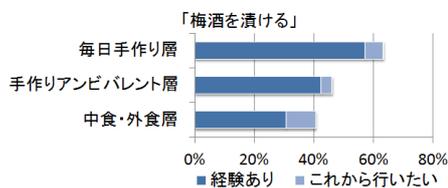


Fig.41 食事の支度に関する意識行動分類から見た素材から仕込む・育てる経験

### 3. 手作りの食卓に対するアンビバレントな気持ちと「食べる・つくる」時間を大切に暮らす提案

#### 家族への想いが表れる、季節の保存食や常備菜は心のより所

『毎日手作り層』と『手作りアンビバレント層』が毎日の食について感じていることをみると、そこには共通して、家族を想う気持ち、手作りを通して、大切なことを共有して暮らしたいという気持ちが読み取れます。そして、具体的には、手作りの梅干しや糠漬け、味噌などの季節を感じる保存食や、時間のある時にたくさんつくる常備菜などの言葉がみられ、季節や生活時間に合わせて、そのときどきで、食材を仕込み、時間をかけて味わう様子うかがえます。特に『手作りアンビバレント層』は、季節の保存食や常備菜を心のより所としているようです。

#### 「毎日手作り層」の気持ち

- ・家族が成長し、全員が一度に食事をすることが難しいときもあるが、手作りの梅干しや糠漬けがあると、家族の味でつながっている気がする。
- ・自分で作ることが一番安全だし、子供に季節感を味合わせてあげたい。
- ・味噌作り、梅干、ラッキョなど面倒だが変な味付けがされてないので美味しい。出来上がって食べる喜びは格別。
- ・子供達のリクエストで作った食べ物を美味しくそうに食べてありがとうと言ってくると、こちらこそありがとうと思います。
- ・四季の歳時記は大切にしたい。祖父の手製の竹かごの中で赤い梅干しが干してあった光景が頭のなかにある。酸っぱいにおいがした。

#### 「手作りアンビバレント層」の気持ち

- ・冷蔵庫に作り置きの常備菜があると安心、「私にはこの"とりそば"がある!」、私の精神安定剤。
- ・簡単調理用調味液を使うと、「今日は負けた」感がある。その代り、忙しい中で食材から品数を多くつくった時は「私ってエライ」と自己満足。
- ・糠床は私の心のより所、子どもも大好きでサラダ代わりによく食べるし、手軽な一品になる。
- ・子どもには安全なものを食べさせたい。野菜も有機野菜にこだわり、忙しくて食事がきちんと作れない時のために、ミートボールを冷凍したり、野菜を茹でたり刻んで冷凍したりしている。これがあれば、いつもきちんとしたものを食べさせたい、という自分の気持ちを保っていられる、心のより所。
- ・採れた果物でジャムをつくったりする。季節を感じられて素敵だし、丁寧に日々を過ごしている感じがあり憧れます。自分の子供にも伝えたい。

#### 食を慈しみ「食べる・つくる」時間を大切に、暮らしを楽しむ家族のための提案

暮らしの中で大切な位置を占める「食べる・つくる」空間を家族の空間に解き放し、「集う・佇む・楽しむ」空間と調和し豊かに過ごす

#### ダイニングキッチンゾーンを重視した新DKの提案

- ・起床在宅時間やテレビ視聴時間の減少、インターネット時間の増加から起こる家族の時間の持ち方の変化により生じるライフスタイルに対応した空間づくり。
- 食のなりたちを感じ慈しむため、一緒に季節の食べものを仕込む、仕舞う、呑み食す楽しみを。
  - ・一緒につくる、一度にたくさんつくるために必要な、座って力を込める・広げるような食しごとがしにくい現代の立働式キッチンに対するアンチテーゼ。
    - ) 食しごとの場 『ZADOKO』 座働床
- 保存食として仕込んだ食べものや使う道具は、大きくてかさばる。それらのために風通しのよいパントリーや収納。
- 仕込んだおいしいものは、見えるところに収納して、目でも味わう。
  - ) 『おいしい収納』
- 重いものを置いたり、引きずったり、収納や移動にも傷や跡が付くことを気にせずに使える仕上げの空間。
  - ) 土間・タイル床
- 食しごとを外に持ち出して楽しむ
  - ) ダイニングキッチンゾーンと連続した屋外空間 『OuterDK』

---

# 1 . 「食」にまつわる社会背景と意識・行動

～ 食事を大切にする想いと食事の支度に対する意識の両極化～

---



## 1-1. 自宅で過ごす時間の減少

### 15年間で、男性（10代、40～60代）、女性（10代～60代）の起床在宅時間が減少

NHK放送文化研究所「国民生活時間調査」(2011)によると、1995年と比較して2010年では、10代と40代～60代の男性、10代～60代の女性で、起床在宅時間が減少しています。10代男性では25分、10代女性では34分の減少、最も大きかった30代女性では1時間25分の減少となりました。(Fig.1)

起床在宅時間の減少と同時に、家族の生活時間の分散が起こり、そろって過ごす時間や食事を一緒に取る時間が少なくなっているのではないかと推測されます。

平日の時間帯別に「起床在宅」「食事」行為に関する平均行為者率をみると、起床在宅の行為者率は80%に達する時間はなく、20時～22時までの間で70%をわずかに超えています。同様に食事時間も夕食は非常にブロードで、最大でも18時半～19時半までの間で20%強という状態です。これらからも、平日に家族が揃って食事を取ることは難しい家庭が多いのではないかと考えられます。(Fig.2)

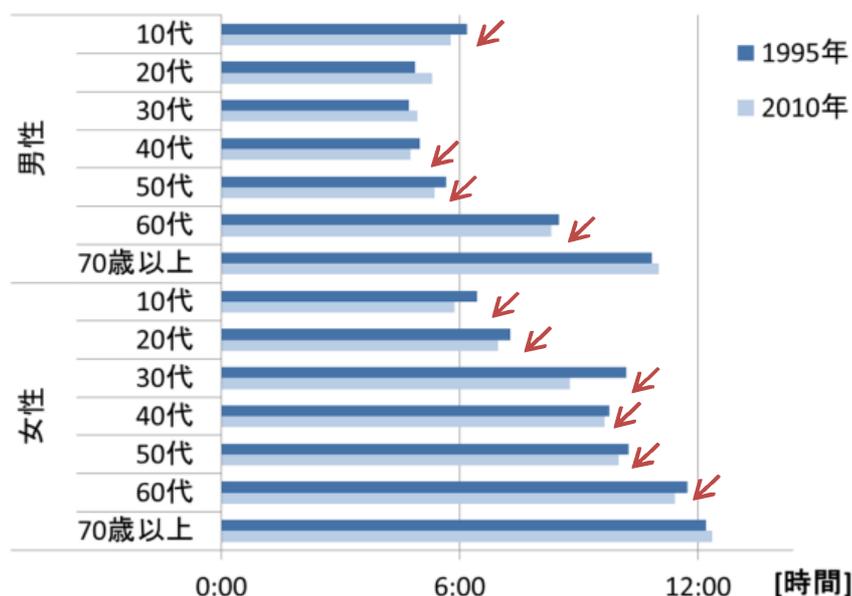


Fig.1 起床在宅時間の変化:平日 NHK放送文化研究所「国民生活時間調査」(2011)より作成

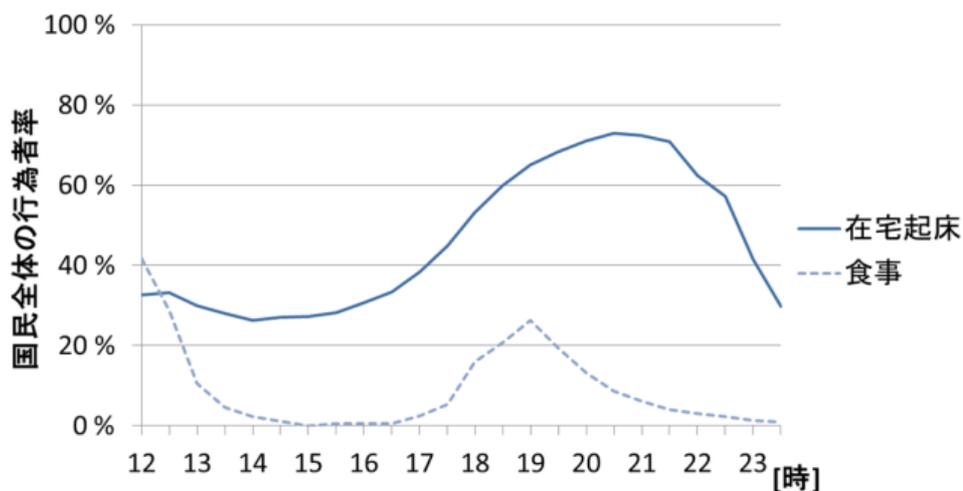


Fig.2 時刻別平均行為者率:2010年平日  
NHK放送文化研究所「国民生活時間調査」(2011)より作成

## 1-2. 高まる食の健康志向

## 食の健康志向は徐々に高まり45.2%に

日本政策金融公庫「消費者動向調査」(2014)によると、2009年7月調査より徐々に食の健康志向は高まり、2014年7月には45.2%が食の『健康志向』を意識しています。食の『安全志向』は、2011年7月調査では、東日本大震災の影響を受けて上昇しましたが、2012年7月までにかけて徐々に減少し、2013年以降は再び増加しています。(Fig.3)

年代別には、食の『健康志向』は30代で最も低く、年代が高くなると増加します。食の『安全志向』は年代で大きな違いはみられません。やや20代で低い傾向があります。(Fig.4)

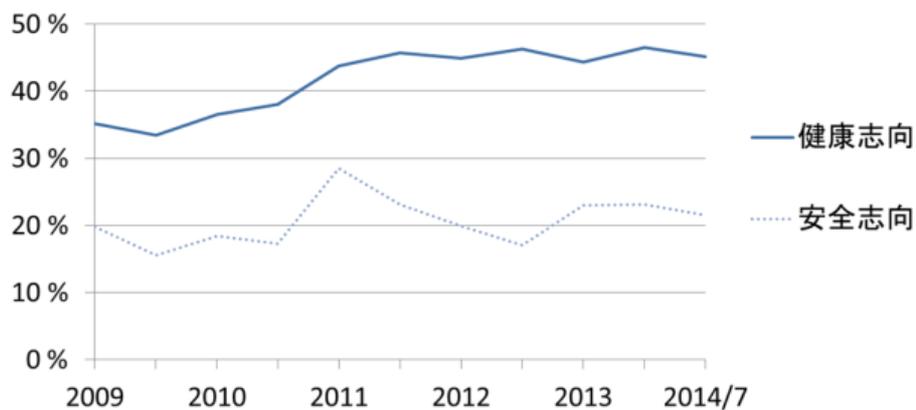


Fig.3 現在の食志向の推移:上位2位までに選ばれた割合  
日本政策金融公庫「消費者動向調査」(2014)より作成

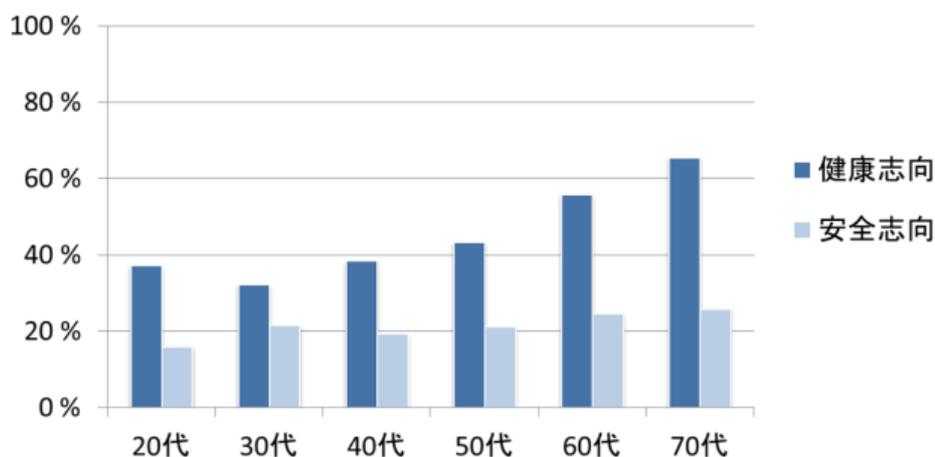


Fig.4 年代別にみた現在の食志向:上位2位までに選ばれた割合 (2014/7調査)  
日本政策金融公庫「消費者動向調査」(2014)より作成

### 1-3 . システムキッチンの普及

#### システムキッチンは、常に増加を続け、2014年には66.3%が所有

キッチンには明治時代にみられるつくばい式から、台所改善運動を経て、昭和30年代には公団のステンレス流しを象徴とした立働式へと変化しました。昭和40年代後半より登場した立働式のシステムキッチンは現代の一般型として定着しています。

参考)キッチン・バス工業会ホームページ

内閣府「消費動向調査」によると、システムキッチンの世帯普及率は1992年に既に20%を超え、2014年3月には一般世帯の66.3%が所有するまでとなりました。( Fig.5 )

本調査で自宅キッチンのタイプをみると、最も多いのは「オープンDK型」31.8%、次いで「対面型吊戸有り」24.9%、「独立型」23.4%でした。大きく対面型をまとめると43.6%となり最も多くなります。( Fig.6 )

参考)ヘーベルハウス居住者調査では、対面型が82.7%

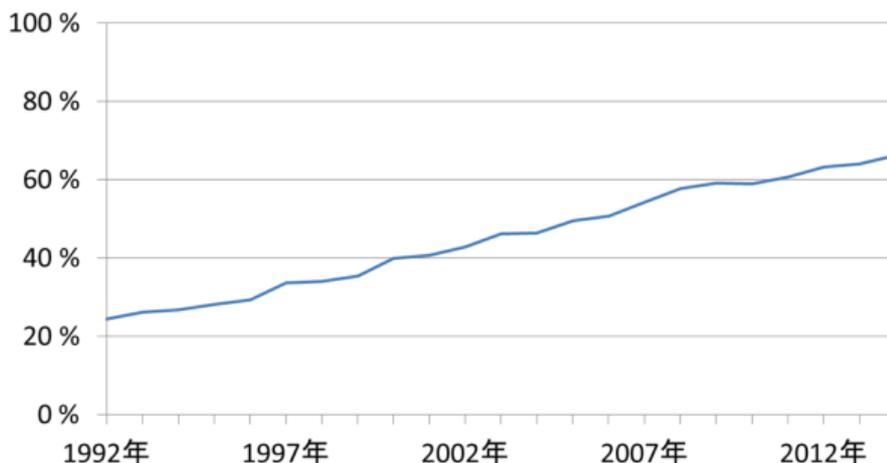


Fig.5 システムキッチンの世帯普及率 内閣府「消費動向調査」より作成

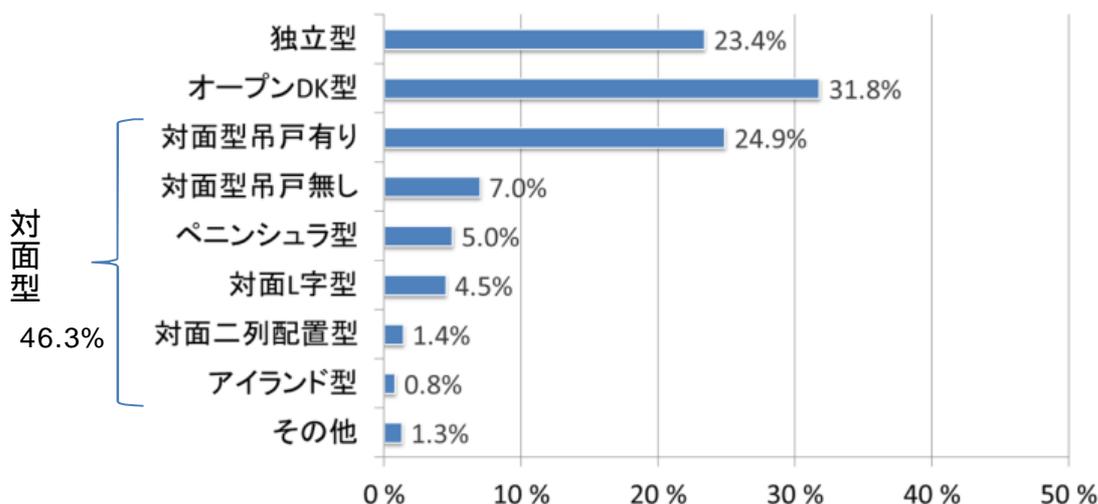


Fig.6 タイプ別キッチンの割合

オープンDK型とは、空間がオープンで、キッチンセットが壁際に設置され、部屋に背を向けて使うタイプ

## 1-4. 多くを占めるキッチン滞在時間

## キッチンで過ごす時間は、起床在宅時間のうち22.4%

キッチンでは、毎日の食事の支度・片づけのほかに、「他の日の分の作り置き準備」は37.2%、「お弁当などのその他の料理」と「食事のメニュー決め」はそれぞれ31.2%の割合で行われています。(Fig.7)

このように、キッチンで行われる、食にまつわる行為は食事の支度・片付けにとどまらず多く、キッチン滞在時間は起床在宅時間の22.4%（週間平均）を占めています。(Fig.8)  
年代別には、30代で休日のキッチンで過ごす時間の占める割合が大きく29.6%となります。就業状態別では、フルタイム、パートタイムは休日よりも平日における割合が大きく、また平日と休日の差も大きくなります。専業主婦では休日の割合が大きくなりますが、平日と休日の差は小さいことがわかります。専業主婦はフルタイムよりも、平日にキッチンで過ごす時間が平均33分長いのですが、起床在宅時間も5時間52分長いため、結果的にフルタイムの方が起床在宅時間に占めるキッチンで過ごす時間の割合が大きくなるようです。

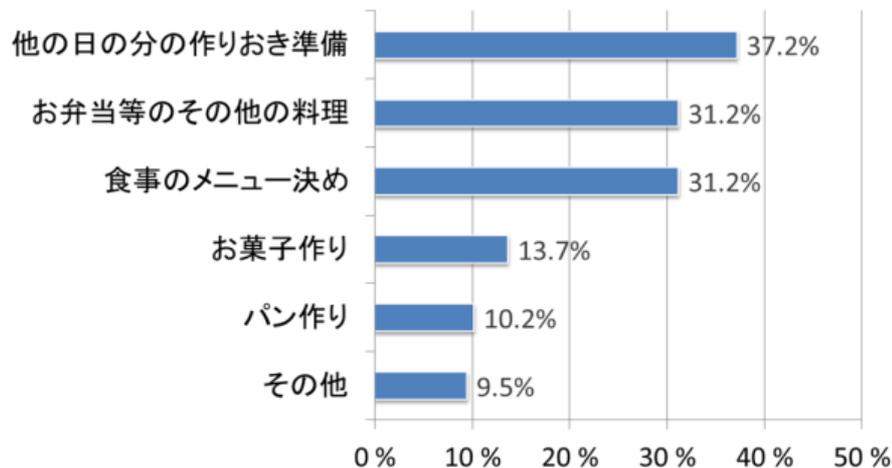


Fig.7 食事の支度・片付け以外のキッチン行為

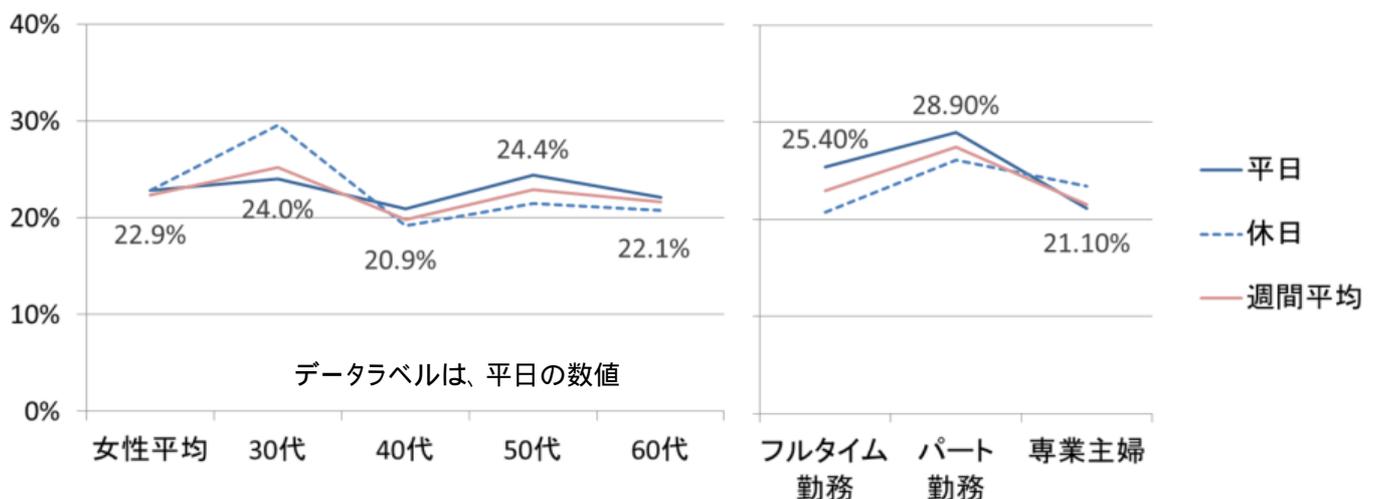


Fig.8 年代別・就業状態別 キッチン滞在時間が起床在宅時間に占める割合

## 1-5. 食を通じて心の豊かさを実感

## 食を通じたコミュニケーションは、心の豊かさをもたらす

内閣府「食育の現状と意識に関する調査」(2012)によると、83%が「食を通じたコミュニケーションは、精神的に豊かさをもたらすと実感していると回答しています。

本調査の「日頃の暮らしの中で大事にしたいこと」でも、「食生活」を大事にしたいと考えている人は89.3%おり、衣生活や住生活よりも高くなります。(Fig.9)

年代別にみると「食生活」を「非常に大事にしたい」と考える人は、30代以下と60代でやや多い傾向がみられます。(Fig.10) 小さい子どものために食を気遣う30代と、高齢期に備えて健康を大切にしたい60代の様子がうかがわれます。

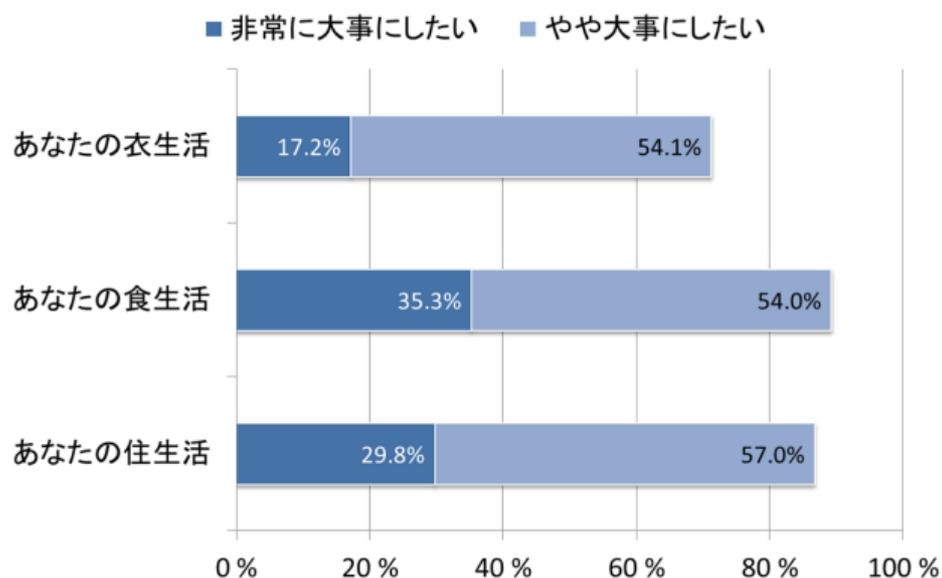


Fig.9 日頃の暮らしの中で大事にしたいこと

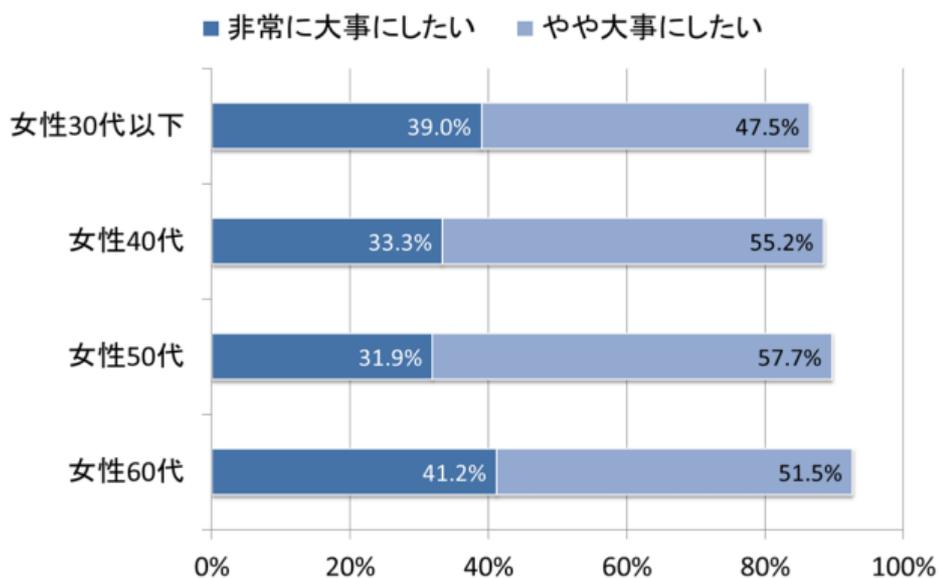


Fig.10 年代別 日頃の暮らしで食生活を大事にしたい割合

### 食事は家族一緒に、できるだけ手作りで家族の味を

食事に対する意識についてしてみると、食事は家族一緒に取りたい、できるだけ手作りで家族の味を大事にしたいという様子がわかります。(Fig.11)

また、手作りの食べものが見える光景は幸せだと感じる、家庭菜園で採れた野菜、手作りの漬物や果実酒のある暮らしは魅力的だと思う人も年代を問わず多くいます。(Fig.12, Fig.13)

食事は、家族のコミュニケーションの要であり、手作りの食べもののある光景は幸せの象徴と考える人が多くいると言えるでしょう。

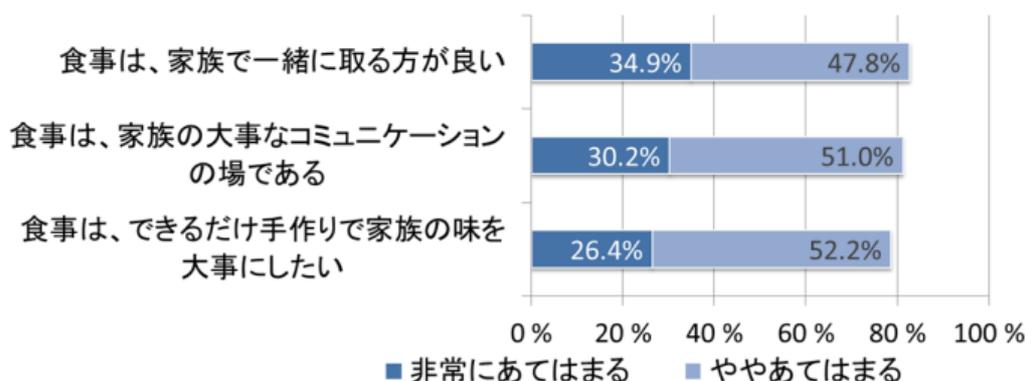


Fig.11 家庭の食事に対する意識

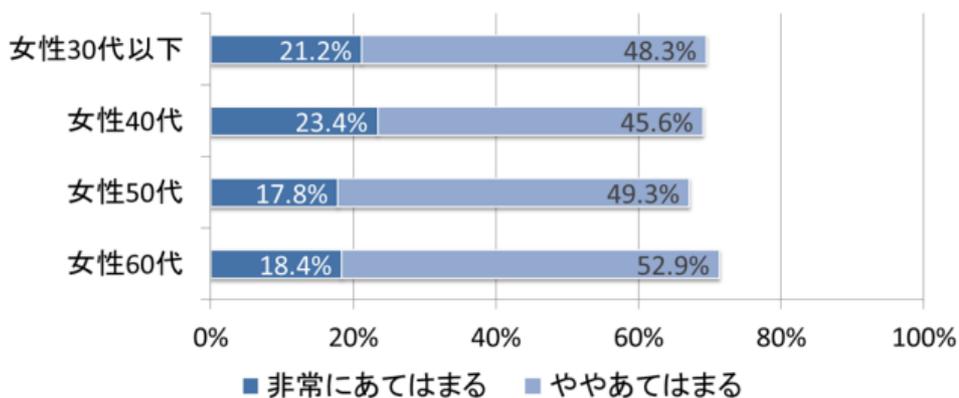


Fig.12 年代別「手作りの食べものが見える光景は幸せ」と感じる割合

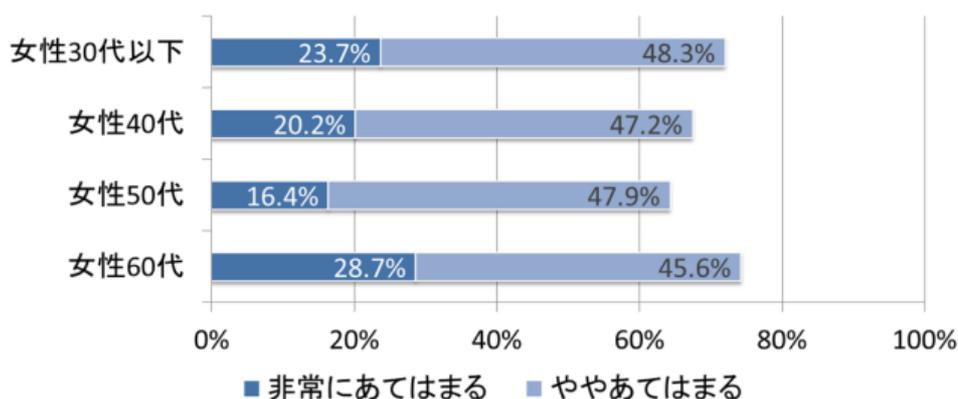


Fig.13 年代別「菜園で採れた野菜や手作りの漬物、果実酒のある暮らしは魅力的」と感じる割合

1-5. 食を通じて心の豊かさを実感

食を大切にすることとは？「健康」「家族」が上位キーワード

「あなたにとって食を大切にすることとは、どのようなことですか」という自由回答より要約を抽出すると、最も多かったのは「健康で暮らす」43.8%でした。

続いて、「家族の健康を守る」「バランスよく食べる」「家族のつながり」が続きます。

食を大切にするためのキーワードとしては、上位は「健康」「家族」と言えそうです。(Fig.14)

年代別には、「健康」は60代が高く、「家族」は30代以下で多い傾向がみられました。その他に「季節感を大切にすること」、「食べ物を無駄にしない」も30代以下の方がやや多い傾向がみられました。(Fig.15)

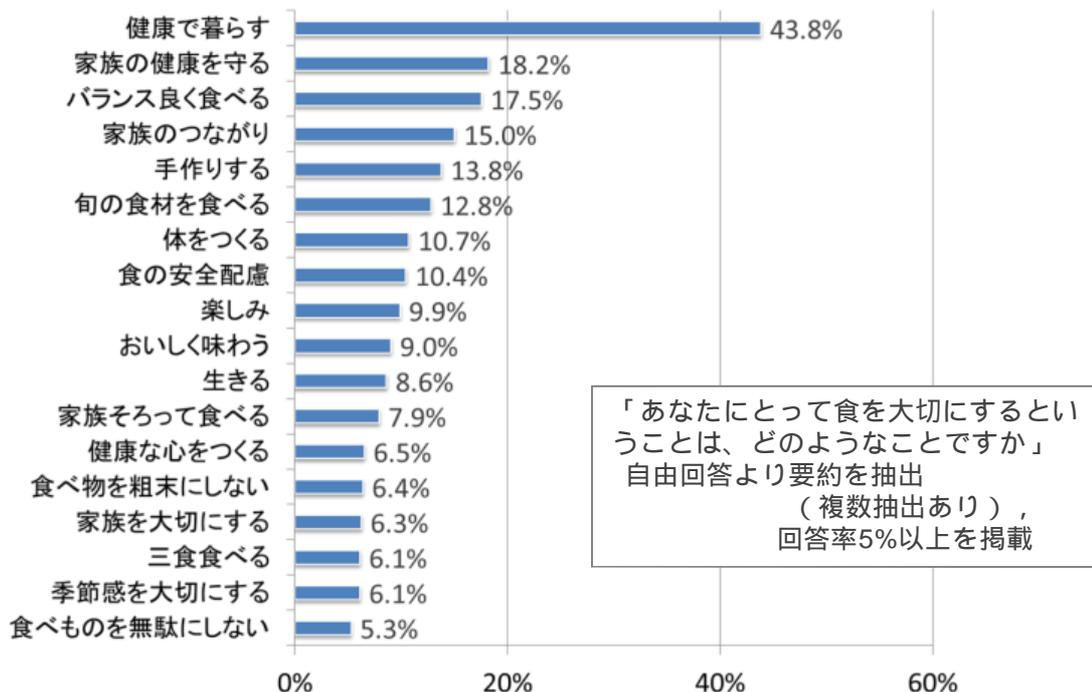


Fig.14 食を大切にすること（要約抽出）

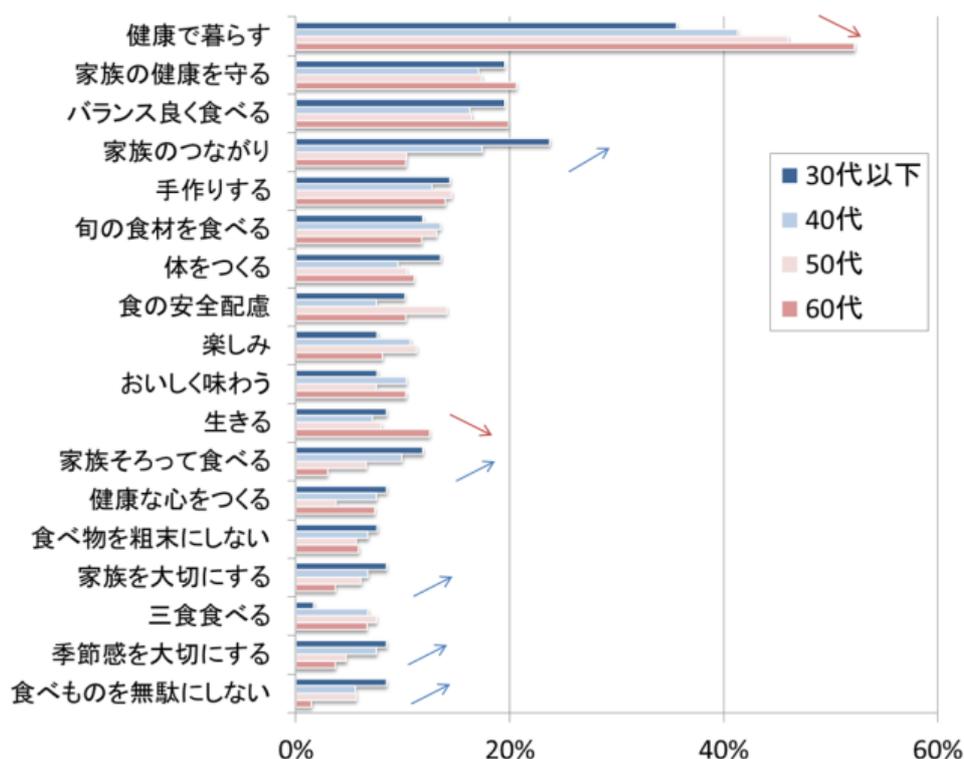


Fig.15 年代別にみた食を大切にすること（要約抽出）

## 1-5. 食を通じて心の豊かさを実感

## 「あなたにとって食を大切にすることは、どのようなことですか」自由回答

## 「健康で暮らす」「家族の健康を守る」

- 日々の健康のため、子供たちには体を作っていくもので口から食べ物を味わえる幸せ。(30代)
- 食を大事にするということは健康、身体を大切にすることだと思います。(30代)
- 人の体を創っていくのに、一番大事な事であります。大切な家族を守っていく事の重要な一つが、食であると思っております。家族と一緒に食事をする事によって健康状態などの色々なようすが、見えてくる様に考えます。(30代)
- 自分や家族の健康を左右する大切なもの。健康であれば、そのあとについてくる生活や精神面などが豊かになり、さらに家族とのつながりを良くするという事。(40代)
- 毎日、家族の健康を気遣い美味しく、体に優しいものや旬の食材を使った料理を心掛けていくことです。(40代)
- 健康の基本は食だと思うので、家族の健康を守ることが、食を大事にすることにつながると思う。(40代)
- いろいろな食べ物を食べることで健康になり、幸せに気持ちになれることだと思います。(50代)
- 家族にとっては手づくりの食事は自分が大事にされている、手をかけてもらっていると感じるらしいので、旬の食材を使い、和洋中のメニューを取り混ぜながら手づくりの食事を味わうこと。(50代)
- 自分や家族の体調や気持ちを感じられる。食欲がなければ具合が悪いとかイヤなことがあったのかな等。しっかり食べられれば、安心できる。なのでできるだけ私が作ってあげたい。(50代)
- 健康な生活をおくるうえで欠かせないこと。医食同源なので気をつけている。(60代)
- 食育について学ぶことが多く、意識的に心掛けている事の一つで、子供や家族には出来るだけ安心の食材で手作りしたものをたべてほしい。医食同源に納得。(60代)
- 家庭を大事にするということと、同じですが、時には面倒と思うことがあります。(60代)
- 家族みんなが、健康で生活できるように、又楽しく生活できるように食事に気をつけています。(60代)



## 「家族のつながり」

- 好きな人や大切な人たちとたわいも無い話をしながら、その中に幸せを見つけられるための一つの手段。栄養を摂ることはもちろん、大事な人たちとの絆を深めるもの。(30代)
- 素材から料理し、家族で話をしながら食べる事。その野菜や肉など、子供に教えて行く。(30代)
- 食は、子供たちと会話をしながら、季節を感じながら、味わう、かけがえのないこと(40代)
- 家族の歴史の継承であり、亡くなった後もたびたび思い出すもの。祖母の料理を作るたびに祖母を思い出して感謝する。それを食べて喜んでいた家族や親せきの顔が浮かぶ。皆がそれぞれ祖母の味を継承し、アレンジしたりしながらも引き継いでいる。親族で共通の食文化を持つ喜び、たまに会食して共有する喜び...こういうことが食育につながり、食文化が継承されていくのだと思うし、供養にもなっていると思う。(40代)
- 季節のものを取り入れて家族の健康を考えて調理する。家族で同じ食事を一緒に食べて食事を楽しむ。子供に本物の味がわかるように食材にこだわり、薄味にする。(40代)
- 健康を守るとともに、家族の状況を把握する場でもある。学校や仕事に就いて家庭から離れているので、職場や学校での出来事を話して、みんなで考えたり意見を言いあったりときには喧嘩してみるのもみんなで食卓を囲むからできること。(50代)
- 食イコール家族全員の健康。そして美味しいものを家族と一緒に食べることは家庭円満の秘訣だと思う。(60代)
- 自分の身体を大切に、家族の健康を大事にする、家庭が温かいと感じてもらい、帰ってきたときほっとしてもらい、日頃の頑張りを労う、子供たちが自分を大切にすることを覚えていく。(60代)

1-5. 食を通じて心の豊かさを実感

手作りの思い出のキーワードは、「母・義母の手料理」、「保存食」、「毎日の食事・弁当」

「『手作り』という言葉で、思い出される思い出や暮らしのシーンはなんですか」という自由回答を要約し抽出したところ、「誰の」ということでは、「母・義母の手料理」が最も多く44.5%を占め、次いで[自分の手料理]24.2%、「祖母の手料理」9.3%でした。料理の種類を分類すると「味噌や漬物などの保存食」29.1%や「毎日の食事・弁当」28.9%が挙げられています。(Fig.16)

年代別にみると、「誰の」ということでは、「母・義母の手料理」は30代以下、40代が多く、「自分の手料理」は50代、60代で多いことがわかります。(Fig.17)

若年では、母や義母の手料理を懐かしく思い出し、手料理の経歴が長くなると、自分の手料理を振舞った記憶も懐かしく思い出されるということかもしれません。

「味噌や漬物などの保存食」は50代、60代でより思い出に残っていますが、「毎日の食事・弁当」については、年代を問わずに思い出となっています。

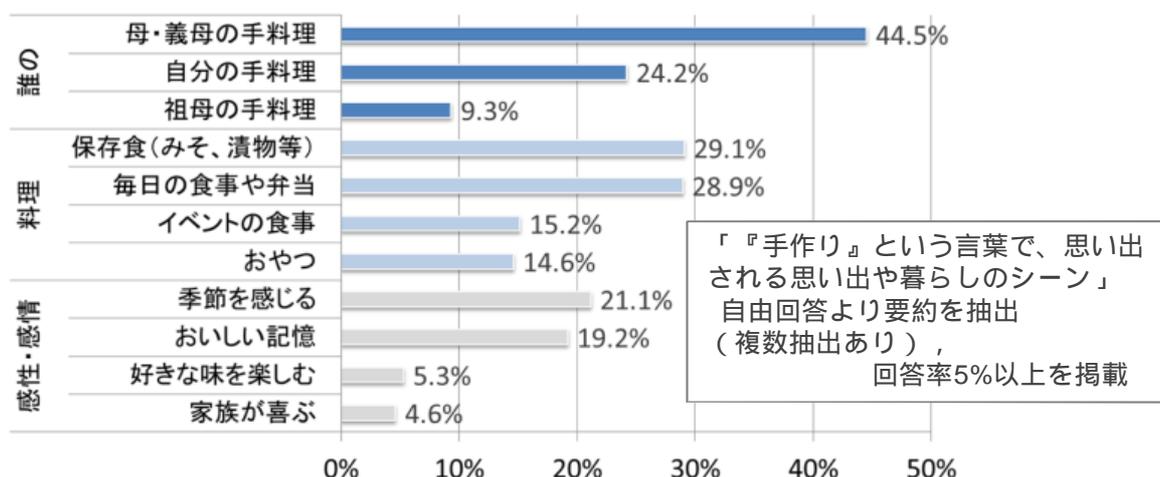


Fig.16 手作りの思い出や暮らしのシーン(要約抽出)

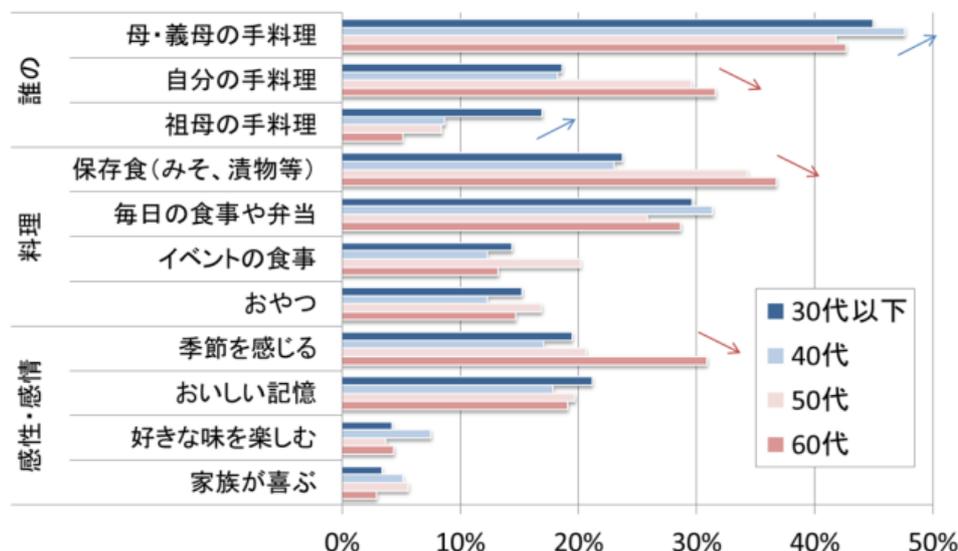


Fig.17 年代別にみた手作りの思い出や暮らしのシーン(要約抽出)

## 1-5. 食を通じて心の豊かさを実感

## 「手作りという言葉で、思い出される思い出や暮らしのシーンはどのようなものですか」自由回答

## 「母の味」

- 手作りということで思い出されるのは、母のお弁当です。児童・学生の時に必ずつくってくれて嬉しかったです。(30代)
- 母の作ってくれたどんぶりで作る巨大茶碗蒸しを思い出します。しかも具なしです。(30代)
- 義理の母がとてもマメで毎年お正月にきちんと臼で家族みんなで餅をつき、お供え餅から雑煮まで全てのもちを作っていたのを手伝ったのが懐かしいです。(40代)
- 手作りの味噌で味噌汁を作ってくれた母、あれがおふくろの味なんだなあ。(40代)
- 母が運動会の日に作ってくれた、手作りの3色の細巻き。祖父母が送ってくれたらきょうを手をかけて酢漬けにする風景。(40代)
- 子供の頃、初めて電子オーブンレンジが我が家に届き、母親がそのレンジを使用してグラタンを作ったこと。(40代)
- 昔、週末になると両親がそろってシュークリーム、ドーナツ、クッキー、ポテトチップスなどをいつも手作りで作ってくれた。出来立てのお菓子がたくさん並べられていたのを思い出す。(40代)
- 亡くなった母が、台所できんぴらごぼうや肉ジャガなどの煮物をコトコト煮込んでいて、いいニオイがしていたこと。(50代)
- 姑は常備菜を良く作る働き者でした。大好きだったのは「紫蘇の実漬け」。夏の終わりに紫蘇の実を収穫塩で漬けてから干すととても手間のかかるものでしたが出来上がって頂くとしばらくはこれだけでご飯が食べられるものでした。今年に他界、あの味が頂けない、姑のいない思いと共に寂しい夏の終わりです。(50代)
- 余った野菜をピクルスにして冷蔵庫に保存し、好きなときに食べる習慣があったこと。(50代)
- 梅酒やお菓子作りは私の母もしていたので私も受け継いで母のレシピでお菓子を作ったりしている。自分の子供にも教えたいと思っている。(50代)
- 母が家に出来るぶどうでぶどう酒を作り、そのぶどう酒を使ってシチューを作ってくれたこと。(60代)
- 小さい頃母はおおきな樽にたくあんを漬けていました。全て手づくりでの食生活でした。一番の思い出は年末のおもちつきです。何回もせいろで蒸してきねでつきました。年末の大仕事でした。(60代)
- 子供の頃は、時代もあり母はいろいろなものを自分の家で作った、今でも鮮明に覚えているのはマヨネーズを作ったこと。又自家製の味噌をすり鉢ですって、壺に移すのも子供の手伝いの一つだった。(60代)

## 「わたしの味」

- 初めてレアチーズケーキと生チョコを手作りした時の子供たちの反応が嬉しかったこと。子供たちが自分達でホットケーキを作ってくれたこと。(30代)
- 菜園で作った野菜を食卓に並べたり、ジャムや梅酒などに加工、それを家族で味わう。(30代)
- 今の旦那に手作りのお弁当を作って初めてのデートにいったことを思い出します。(30代)
- ラッキョウをつけるときに息子とラッキョウを洗ったり、皮をむいたりして楽しく作りました。(30代)
- 漬物や梅干など、私たち日本人の身近にある食材を手作りすることです。手間はかかりますが、自分で作ったものには愛着がわくと思います。(40代)
- 初めて子供と作ったカレーの味は今でも忘れません。ケーキや団子も美味しくてたのしかった。(40代)
- 手作りをいうと、クッキーやケーキなどのお菓子が頭に浮かぶ。子ともにアレルギーがあったため、なかなか市販のお菓子では済ませられず、よくオープンで焼いたり、寒天でお菓子を作ったりした。(50代)
- 母が倒れてから、ずっとおせち料理を自分で作るようになった。初めは黒豆がもう少しだねと母に言われていたが、最近はいへんおいしいと言ってくれるようになった。(50代)
- 秋になって紅玉リンゴが出回ると、ケーキ、ジャム、焼きリンゴなどで、部屋中にいい香りがする時。(60代)
- コロッケの作り方を教えて欲しいと息子にいわれ、教えたならこんなに大変だと思わなかったと言われ、いつもごちそうを作ってくれてありがとうと感謝された事。(60代)
- 梅干しを作る。とても手間がかかり、土干しなどが大変。出来上がってみれば、いとおしくなって、食べてしまうのが、もったいなく感じる。(60代)



## 1-6. 日常の食事の支度に対する意識の両極化

## 食事の支度に対する意識は、手作り志向と簡便志向に分散

前項までの結果から、食生活を大切にしたいと考える人は多く、食を大切にする事は、家族を想う気持ちにつながっていることがわかりました。一方で、Fig.1、Fig.2にみられるように、近年、<10代>や<女性>の起床在宅時間が減少し、家族の食時間が合せていくなくなっていると考えられ、その結果、家庭に食の簡便化・外部化の流れが生じています。食産業からもそのニーズに対応して、外食サービス、出前サービス、食材配達サービス、惣菜、冷凍食品、簡易合わせ調味料等が数多く提供されています。

本調査の結果では「毎日の食事はできるだけ手をかけたい」にあてはまるという回答は46.5%と約半数であり、食事の支度に対する意識は、『手作り志向』『簡便志向』がそれぞれ半数、その志向は分散していると言えるのではないのでしょうか。(Fig.18-a)

年代別には、50代以下と60代で大きく分かれ、60代は手をかけたいと考える人が他の世代より多く58.8%でした。(Fig.18-b)

就業状態別に見ると、フルタイムと専業主婦で手をかけたいと考える人が、やや多い傾向です。(Fig.18-c)



Fig.18-a 「毎日の食事に手をかけたい」と考える割合

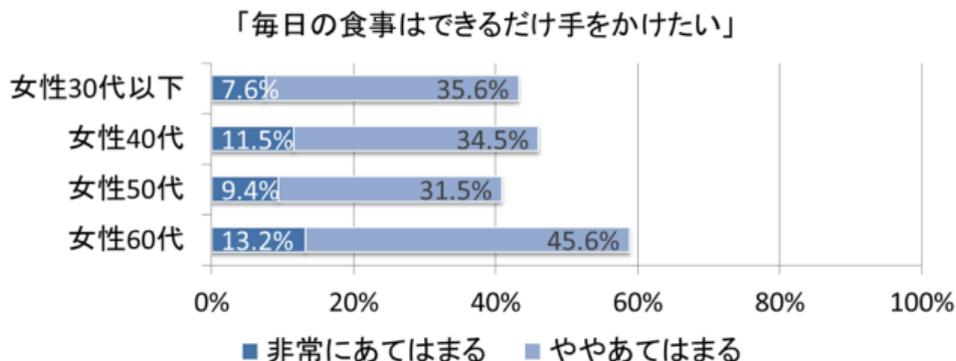


Fig.18-b 年代別 「毎日の食事に手をかけたい」と考える割合

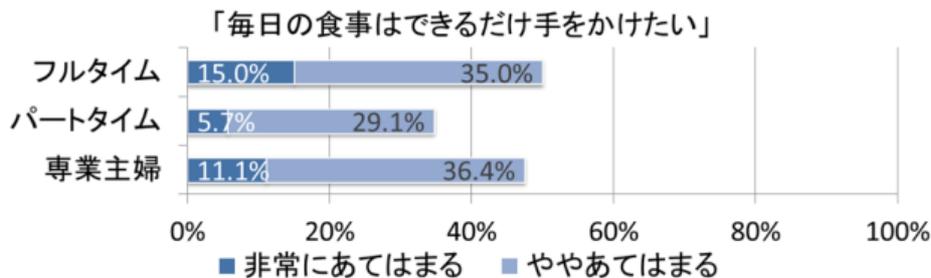


Fig.18-c 就業状態別 「毎日の食事に手をかけたい」と考える割合

## 1-6. 日常の食事の支度に対する意識の両極化

## 「毎日の食事も、週末や記念日も、手料理にこだわらない」が最も多く4割弱

“毎日の食事”と“週末や記念日の食事”に対する意識の関係をみてみましょう。  
 最も多いのは「いつでも手料理にはこだわらない（毎日の食事も週末や記念日も手料理にこだわらない）」37.3%、次いで「食事はいつも手をかけたい（毎日の食事も、週末や記念日も手をかけたい）」26.0%でした。  
 普段は手をかけないけれど、週末や記念日の食事だけは手作りしたいと考える人は、最も少なく16.3%です。  
 週末や記念日を含めても、食事の支度に対する意識は両極化しているようです。(Fig.19)

年代別に傾向を見ると、「日常の食事は手作り」は60代で多く、「いつでも手料理にはこだわらない」は50代で多くなります。(Table.1)

就業状態別では、「食事はいつも手をかけたい」はフルタイムで多く、「日常の食事は手作り」は専業主婦で多い傾向があります。(Table.2)

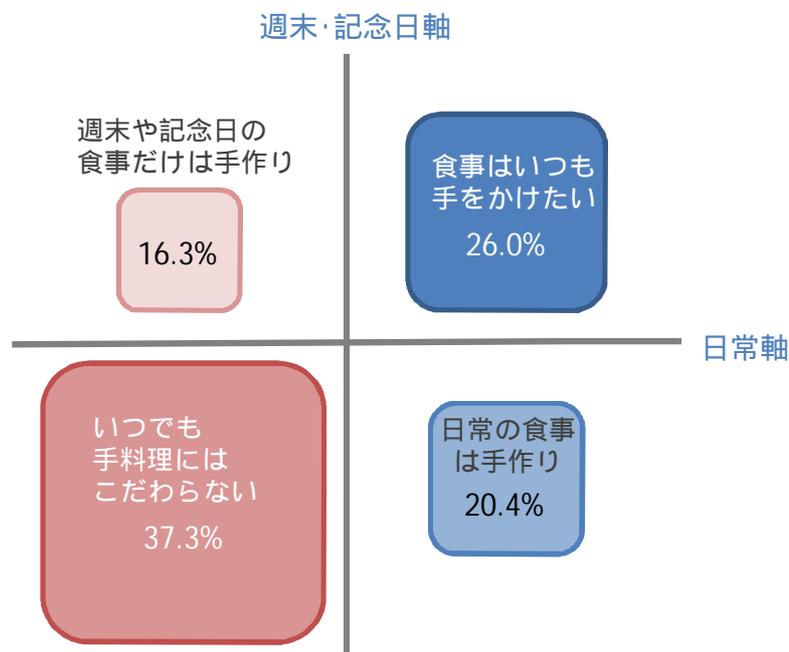


Fig.19 食事の支度に関する意識（日常/週末や記念日）

Table.1 年代別 食事の支度に関する意識（日常/週末や記念日）

行%	いつも手をかけたい	日常は手作り	週末や記念日は手作り	いつでも手料理にはこだわらない
女性30代以下	30.5%	12.7%	19.5%	37.3%
女性40代	27.8%	18.3%	17.5%	36.5%
女性50代	19.7%	21.1%	15.0%	44.1%
女性60代	28.7%	30.1%	13.2%	27.9%

Table.2 女性の就業状況別 食事の支度に関する意識（日常/週末や記念日）

行%	いつも手をかけたい	日常は手作り	週末や記念日は手作り	いつでも手料理にはこだわらない
フルタイム	38.8%	11.3%	16.3%	33.8%
パートタイム	24.1%	10.6%	24.1%	41.1%
専業主婦	24.1%	23.4%	13.9%	38.6%

1-6. 日常の食事の支度に対する意識の両極化

「購入した冷凍食品や惣菜、店屋物だけで夕食にする」ことに抵抗を感じない女性は、約3割

調理の手間を省くサービスや製品を使うことの抵抗感についてみると、「購入した合わせ調味料を使う」ことに抵抗を感じない人は57.6%と過半数を占め、また「購入した冷凍食品、惣菜、店屋物だけで夕食にする」ことは30.2%が抵抗を感じない、「夕食をファーストフードにする」ことは22.8%が抵抗を感じないと回答しており、簡便志向の具体的な意識を見ることができます。(Fig.20-a)

「購入した合わせ調味料を使う」について、全く抵抗を感じない人は年代が若いほど多くみられました。「夕食をファーストフードにする」ことについては、年代による傾向は明らかではありませんでしたが、60代でも19.9%が抵抗を感じないと回答しており、一定数の方は、ファーストフードで夕食を簡単に済ますということに抵抗がないことがわかりました。(Fig.20-b)

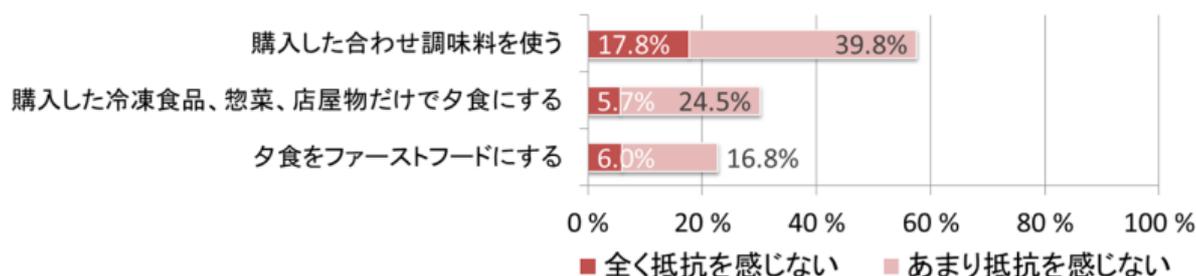


Fig.20-a 毎日の食事に関する抵抗意識の有無

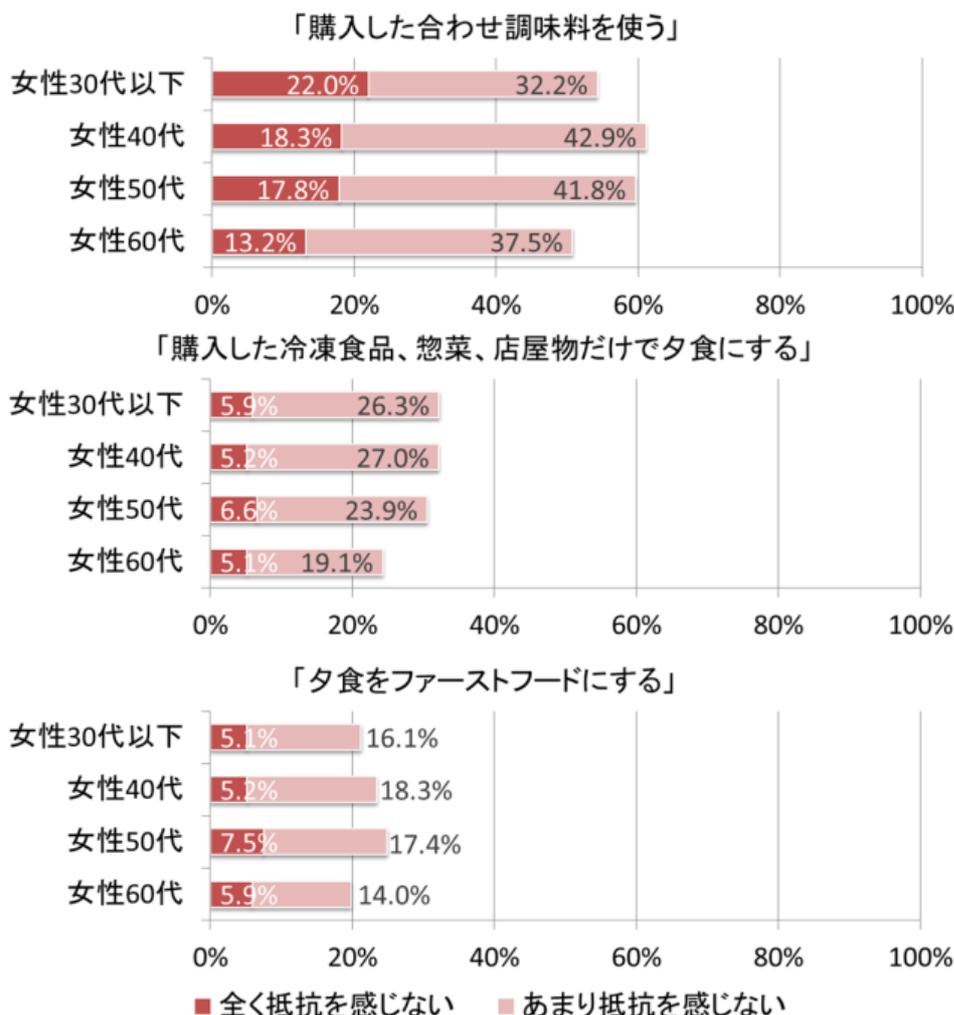


Fig.20-b 年代別 毎日の食事に関する抵抗意識の有無

## 1-6. 日常の食事の支度に対する意識の両極化

調理の手間を省くサービスや製品を使うことの抵抗感は、就業状態別には大きな差がみられませんでした。が、「購入した合わせ調味料を使う」ことに全く抵抗を感じない人は、やや専業主婦に少ない結果でした。(Fig.20-c)

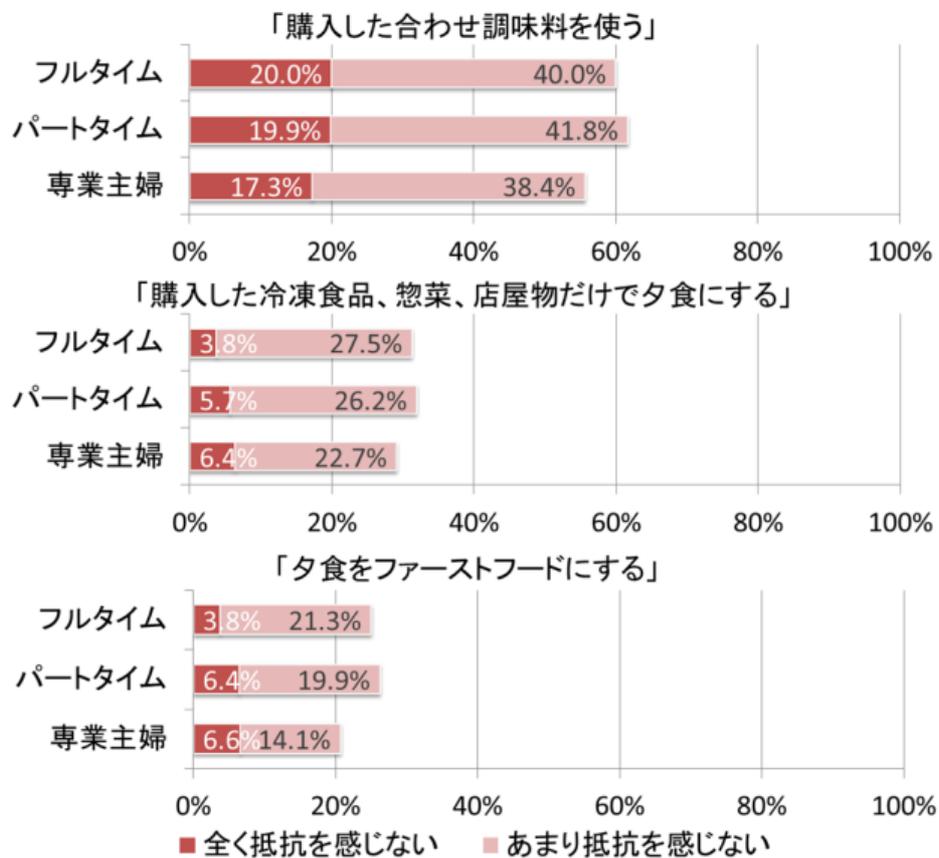


Fig.20-c 就業状態別 毎日の食事に関する抵抗意識の有無

1-6. 日常の食事の支度に対する意識の両極化

『料理好き』は、女性のおよそ半数

「料理をすることは好きな方である」に非常にあてはまる10.7%、ややあてはまる36.9%で、合計47.6%と『料理好き』はおよそ半数です。好きであれば、手をかけたいと感じるでしょうし、好きでなければ、なるべく簡易にと考えることは自然でしょう。前項の結果とも合致しています。(Fig.21-a)  
 年代別には、50代以下と60代で差が大きく、60代がおよそ15ポイント高くなります。(Fig.21-b)  
 就業状態別では、『料理好き』はフルタイム女性でやや多くみられます。(Fig.21-c)

「男女を問わず、日常の食事の支度はできる方が良い」は79.0%と多い結果からも、これからは食事の支度は、男女を問わず料理が好きな方がする、という流れができる可能性もありそうです。(Fig.21-a)

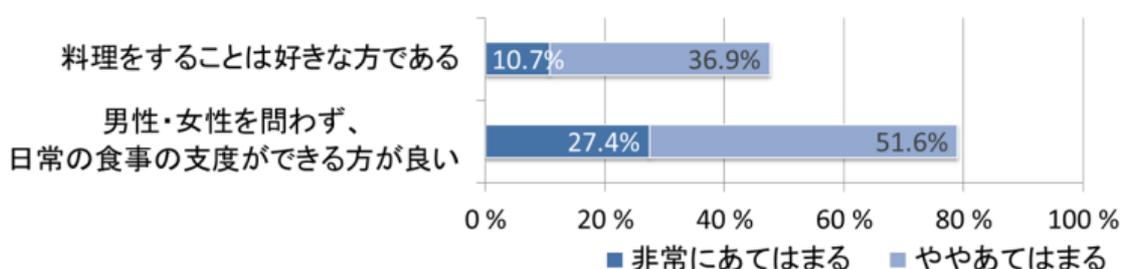


Fig.21-a 毎日の食事の支度に関する意識

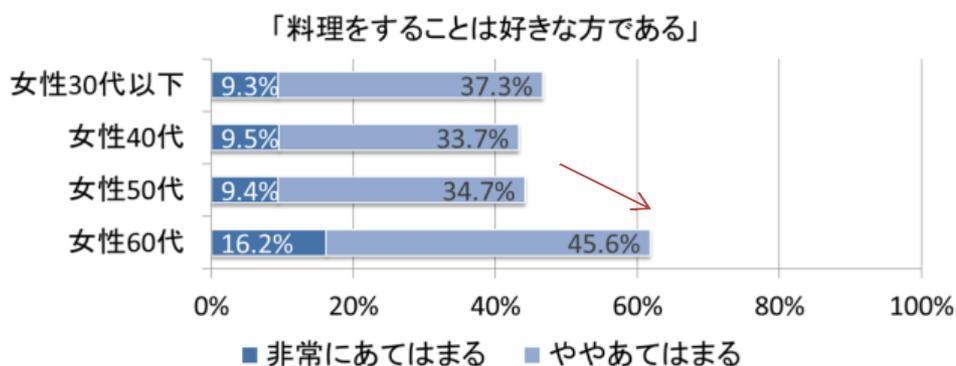


Fig.21-b 年代別 毎日の食事の支度に関する意識

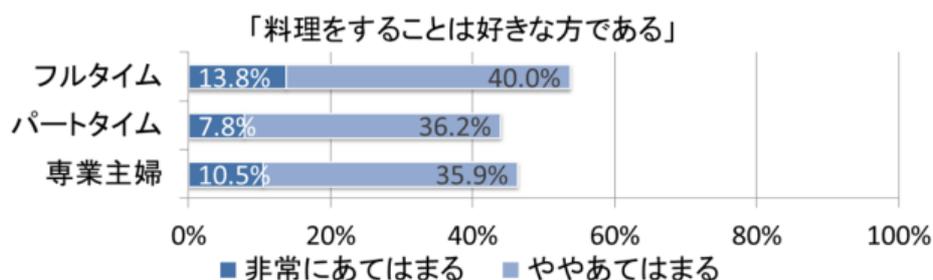


Fig.21-c 就業状態別 毎日の食事の支度に関する意識

## 1-7. 日常の食事の支度の簡便化・外部化行動

## 毎日、夕食を食材から手作りするのは、3割強

「夕食の支度をする際、購入した惣菜や中間調理品・冷凍食品を使わず、野菜や肉、魚の食材から手作りする事は1週間でどれくらいありますか。」という問いに対して、「毎日」は33.5%、「週5～6日」は36.2%で、69.7%が週5日以上は夕食を食材から手作りにしています。(Fig.22-a)

「週1～2日」という回答は4.6%と少ないことから、平日は時間が無いので手をかけずに、週末だけは手作りをしている人は少数派だということがわかりました。

年代別では、年代が高いほど、夕食を食材から手作りする回数は多くなります。60代で「毎日」は41.9%で、40代以下と比較すると10ポイント以上多いことが分かります。(Fig.22-b)

就業状態別では大きな違いはみられませんが、やや専業主婦で多い傾向がみられます。

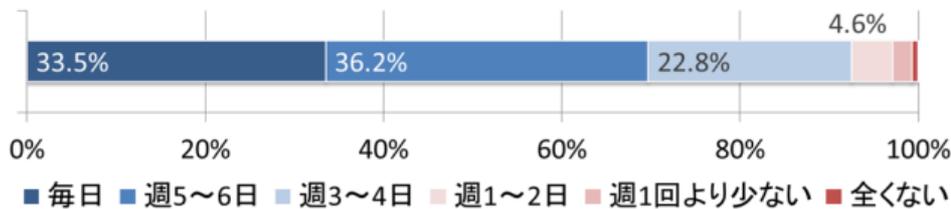


Fig.22-a 夕食を食材から手作りする回数（1週間）

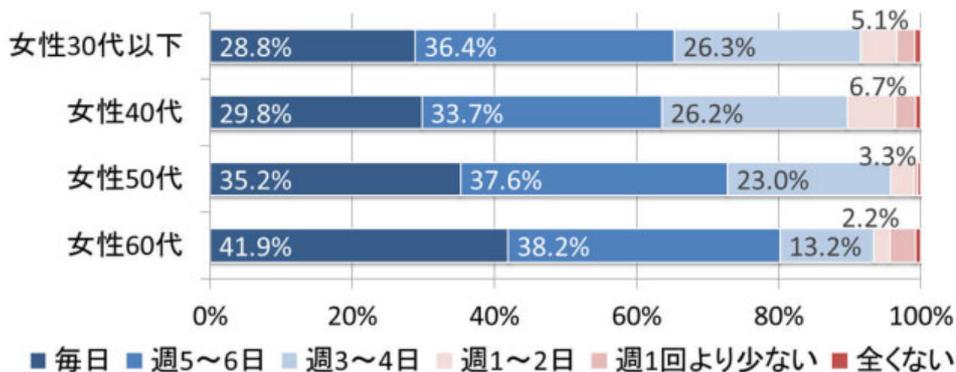


Fig.22-b 年代別 夕食を食材から手作りする回数（1週間）

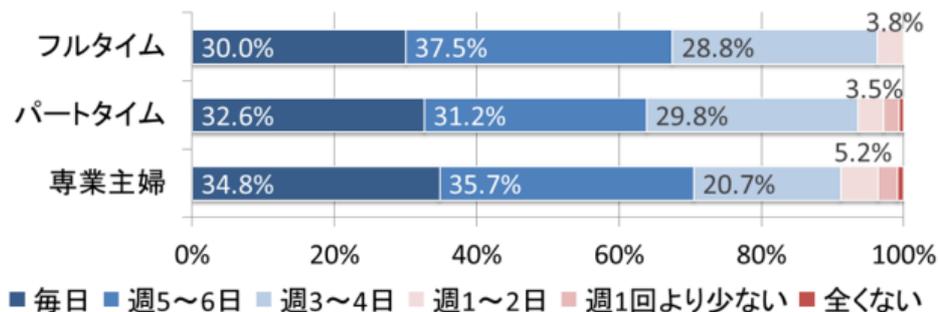


Fig.22-c 就業状態別 夕食を食材から手作りする回数（1週間）

1-7. 日常の食事の支度の簡便化・外部化行動

夕食のメニュー選び『夫がいない時はメニューが簡単になる』

夕食のメニュー構成については、「夫がいない時は、夕食のメニューが簡単になる」行動は「よくある」36.0%、「時々ある」36.7%で、合計71.7%と、日常的にみられるようです。(Fig.23-a)

年代別にみて「夫がいない時は、夕食のメニューが簡単になる」のは、30代以下で最も多く77.1%、夫がいない時には子どもの食べたいものに合わせて簡単にするのもあるのだと思われます。50代で最も少なく66.2%になりますが、60代では、また74.3%に増えます。60代では夫婦で暮らしている場合も多く、夫がいない時に妻は夕食を自分の好みで簡単に済ませるのでしょう。(Fig.23-b)

「夕食を一品料理にする」「洗い物を少なくするために皿数を減らす」は、年代別に大きな違いがあり、若い年代ほど多くなります。これらの傾向が、ライフステージの変化に伴い変化していくものなのか(年齢効果)、あるいは、世代の特徴として、年を経ても継続されるのか(コウホート効果)を明らかにするためには、今後の継続した調査が必要になります。

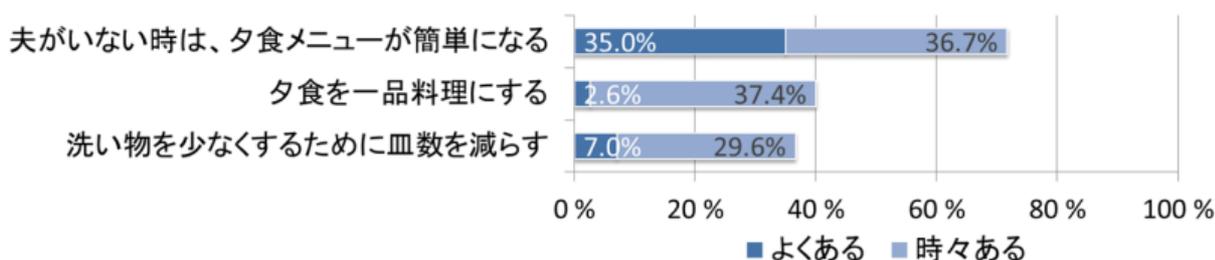


Fig.23-a 夕食のメニュー構成に関する行動

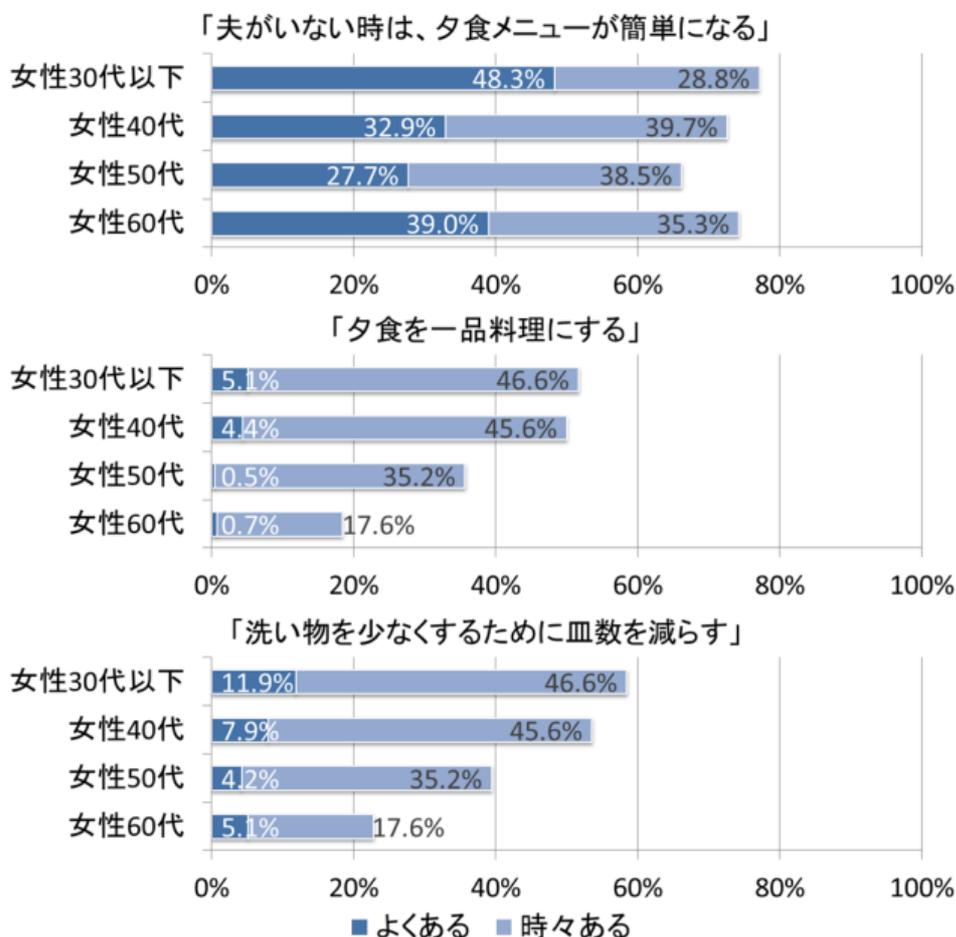


Fig.23-b 年代別 夕食のメニュー構成に関する行動

## 1-7. 日常の食事の支度の簡便化・外部化行動

夕食のメニュー構成に関する行動については、就業状態による違いはほとんどみられませんでした(Fig.23-c)。本調査の対象者では、フルタイム、パートタイムには40代以下が多く、専業主婦には60代が多い傾向を考えると、「夕食を一品料理にする」や「洗い物を少なくするために皿数を減らす」については、専業主婦で少なくなる傾向がみられると予想しましたが、違いがみられないという結果になりました。夕食メニューの簡便化傾向は、就業状態を問わないと言えそうです。

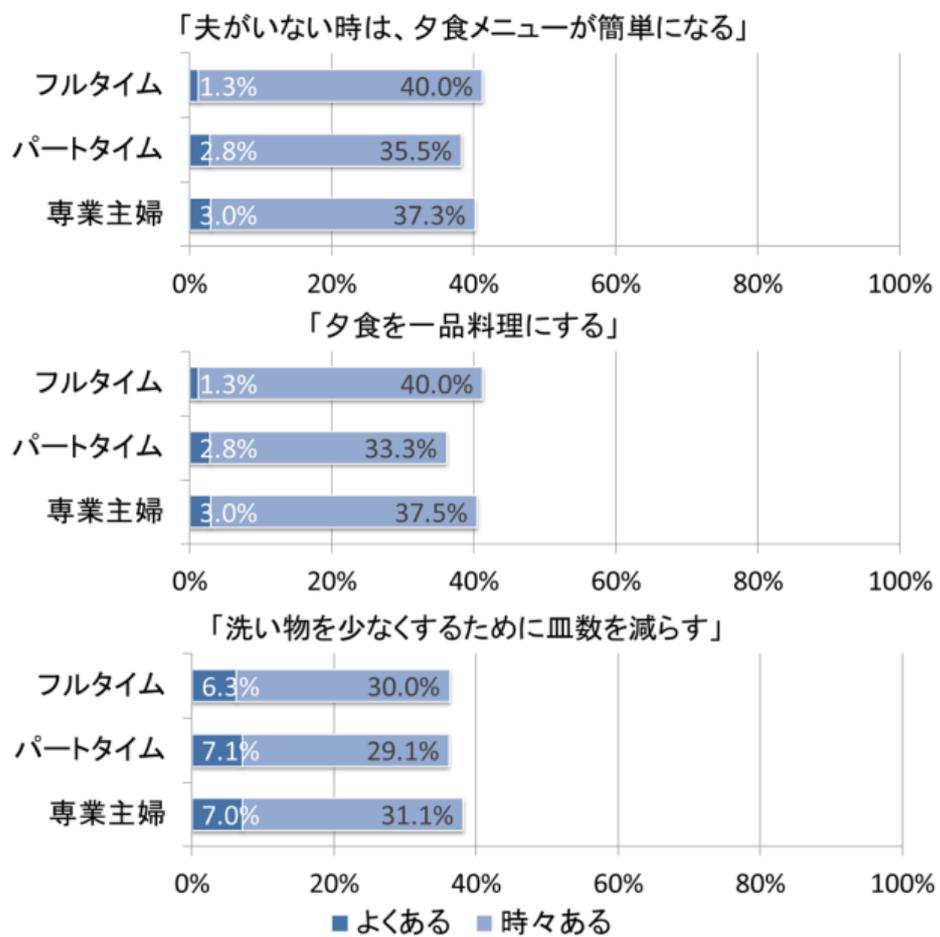


Fig.23-c 就業状態別 夕食のメニュー構成に関する行動

1-7. 日常の食事の支度の簡便化・外部化行動

夕食のための惣菜の購入や外食は、若い年代、フルタイム共働き家庭でより多くみられる

毎日の食事に関わる調理行動では、「購入した合わせ調味料で調理する」が57.6%と過半数を超えています。(Fig.24-a)

同様の行動への抵抗意識は、「抵抗ない」という回答が57.6%で奇しくも同値ですが、そのうち「抵抗ないので使う」人は78.3%を占め、「抵抗ないが使わない」人も13.0%いました。「抵抗あるが使う」人は、抵抗ある人のうち20.1%を占めています。

年代別には、どの項目も60代で「ある(よくある+時々ある)」と回答している割合が少なくなります。「購入した惣菜を夕食に取り入れる」は40代、「夕食を外食にする」は30代以下で最も多いこともわかります。(Fig.24-b)

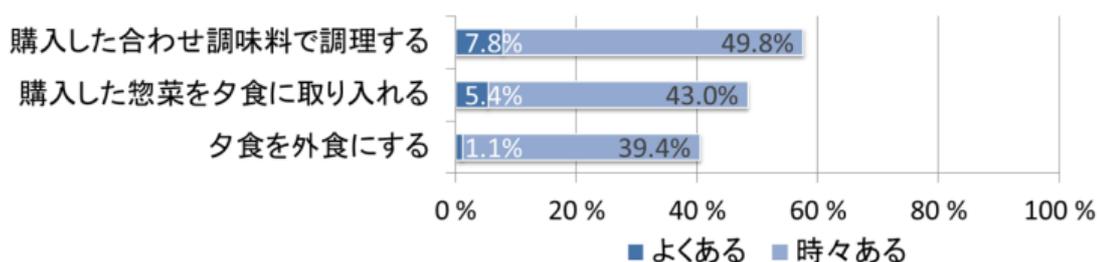


Fig.24-a 調理の簡単化・外部化に関する行動

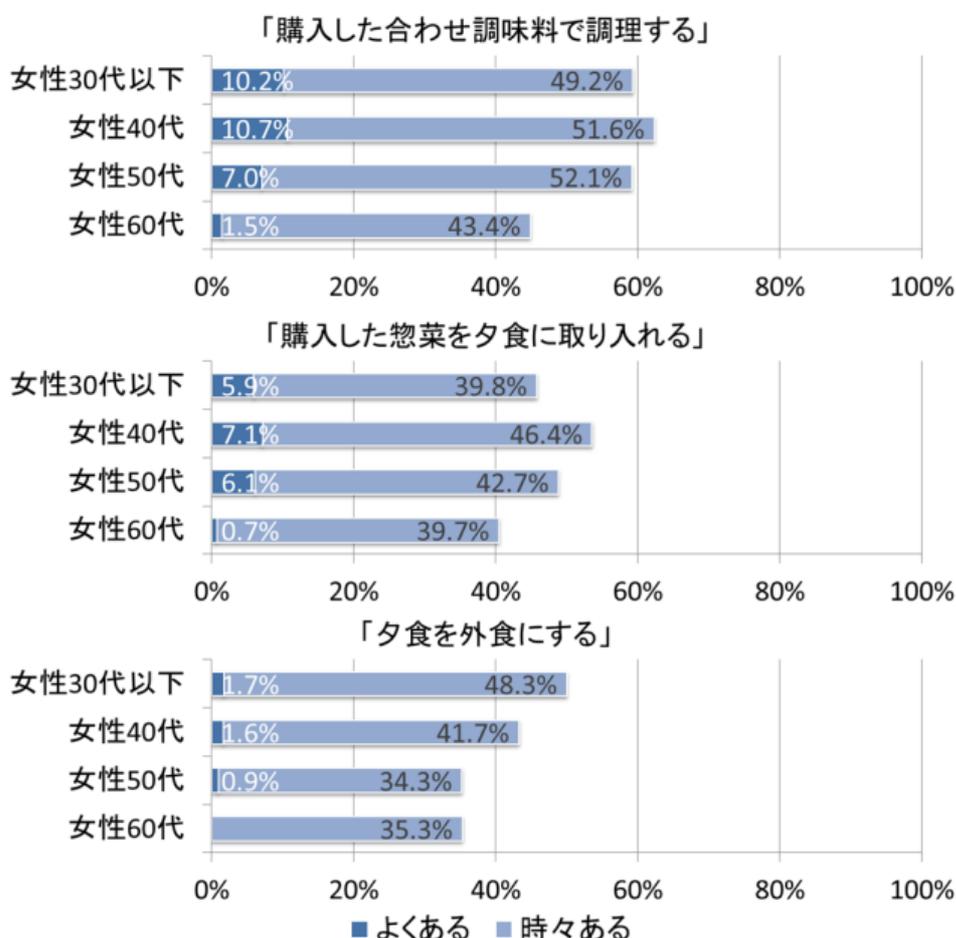


Fig.24-b 年代別調理の簡単化・外部化に関する行動

## 1-7. 日常の食事の支度の簡便化・外部化行動

就業状態別に、毎日の食事の支度に関わる調理行動をみると、「購入した合わせ調味料で調理する」のは、フルタイム、パートタイムでやや多い傾向がみられます。「購入した惣菜を夕食に取り入れる」「夕食を外食にする」ことについては、フルタイムの家庭で多いことが分かりました。より、勤務時間が長く、帰宅後の時間に追われるフルタイムでより利用されている様子うかがえます。(Fig.23-c)

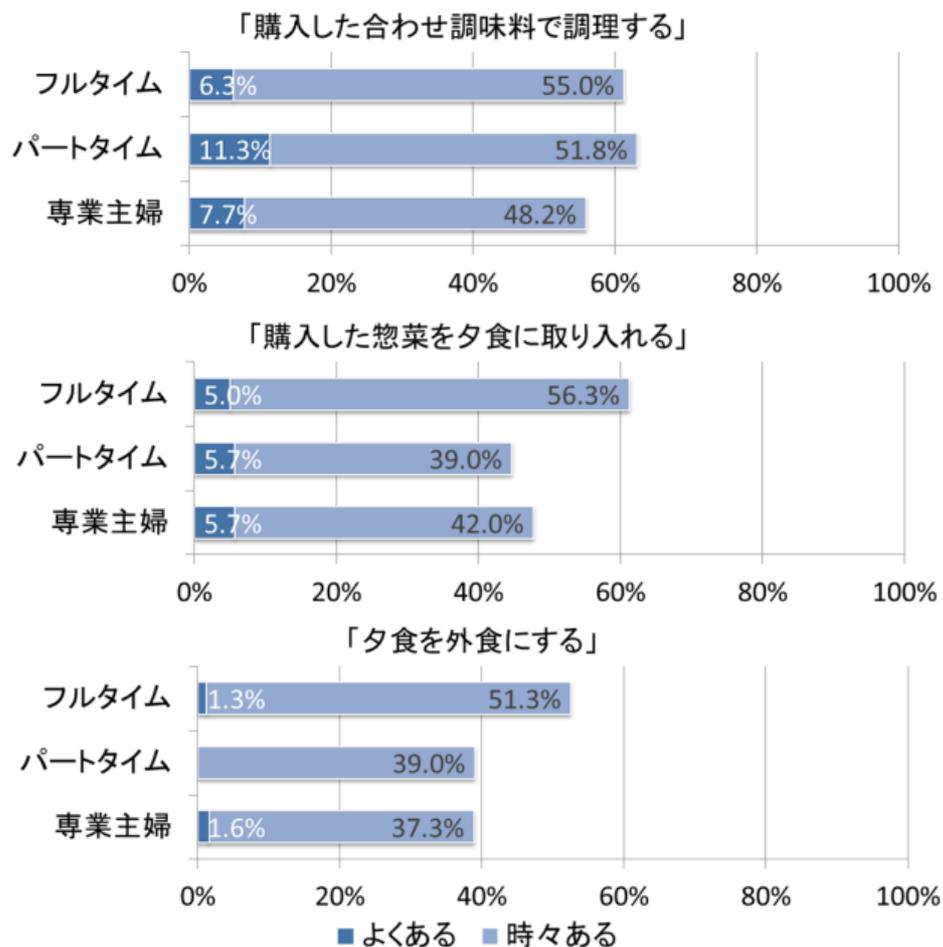


Fig.24-c 就業状態別 調理の簡単化・外部化に関する行動

1-7. 日常の食事の支度の簡便化・外部化行動

「焼き魚を焼く」「揚げ物を揚げる」「だしを取って味噌汁を作る」「魚をさばく」のは少数派

自宅での手作り調理行動（以下のFig.25-aにある7項目）が「よくある」という項目は、多い順に「生野菜でサラダをつくる」60.9%、次いで「焼き魚を焼く」36.4%、「揚げ物を揚げる」23.5%です。（Fig.25-a）

「鰹節や煮干し等からだしを取って味噌汁を作る」ことが「よくある」のは14.7%ですので、多くの家庭では“だしを取る”ことはしない方が多いようです。魚を三枚に下ろすなどのような「魚をさばく」ことについては「よくある」が8.1%、「全くない」29.1%の方がむしろ多いことが分かりました。

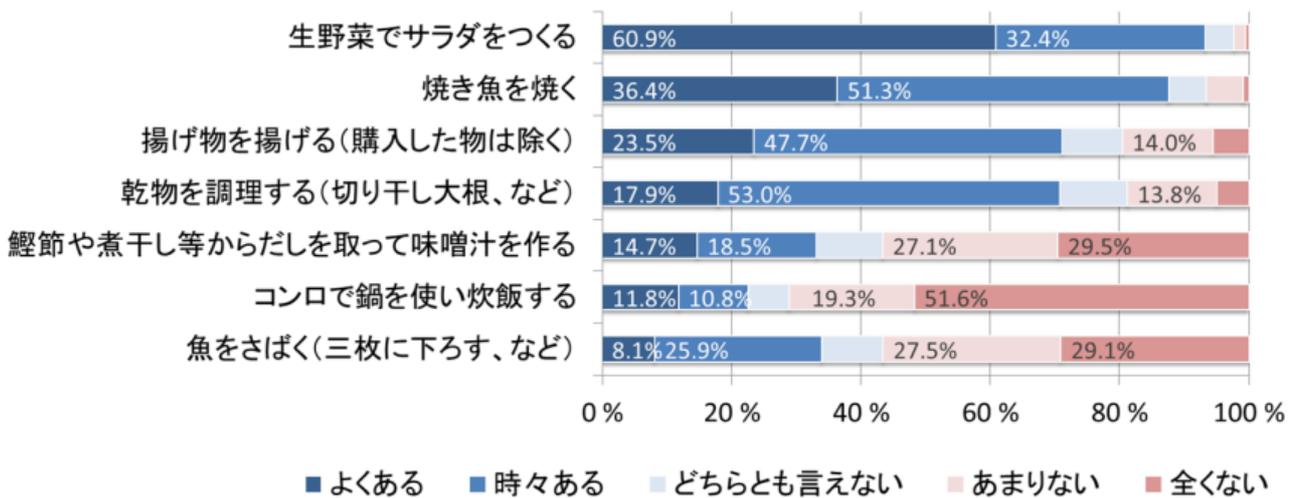


Fig.25-a 自宅での調理行動

## 1-7. 日常の食事の支度の簡便化・外部化行動

年代別には、「生野菜でサラダをつくる」「魚をさばく」ことは、年代が高いほどよくあります。一方で「焼き魚を焼く」「乾物を調理する」「鰹節や煮干しなどでだしを取って味噌汁を作る」ことは、40代で低く、60代で高くなるU字カーブを描く傾向がみられます。30代以下での出汁や乾物の復活は、素材にこだわる傾向と言えるのか、60代に多いと思われる親世代の影響なのか、今後も継続して確認する必要があります。(Fig.25-b)

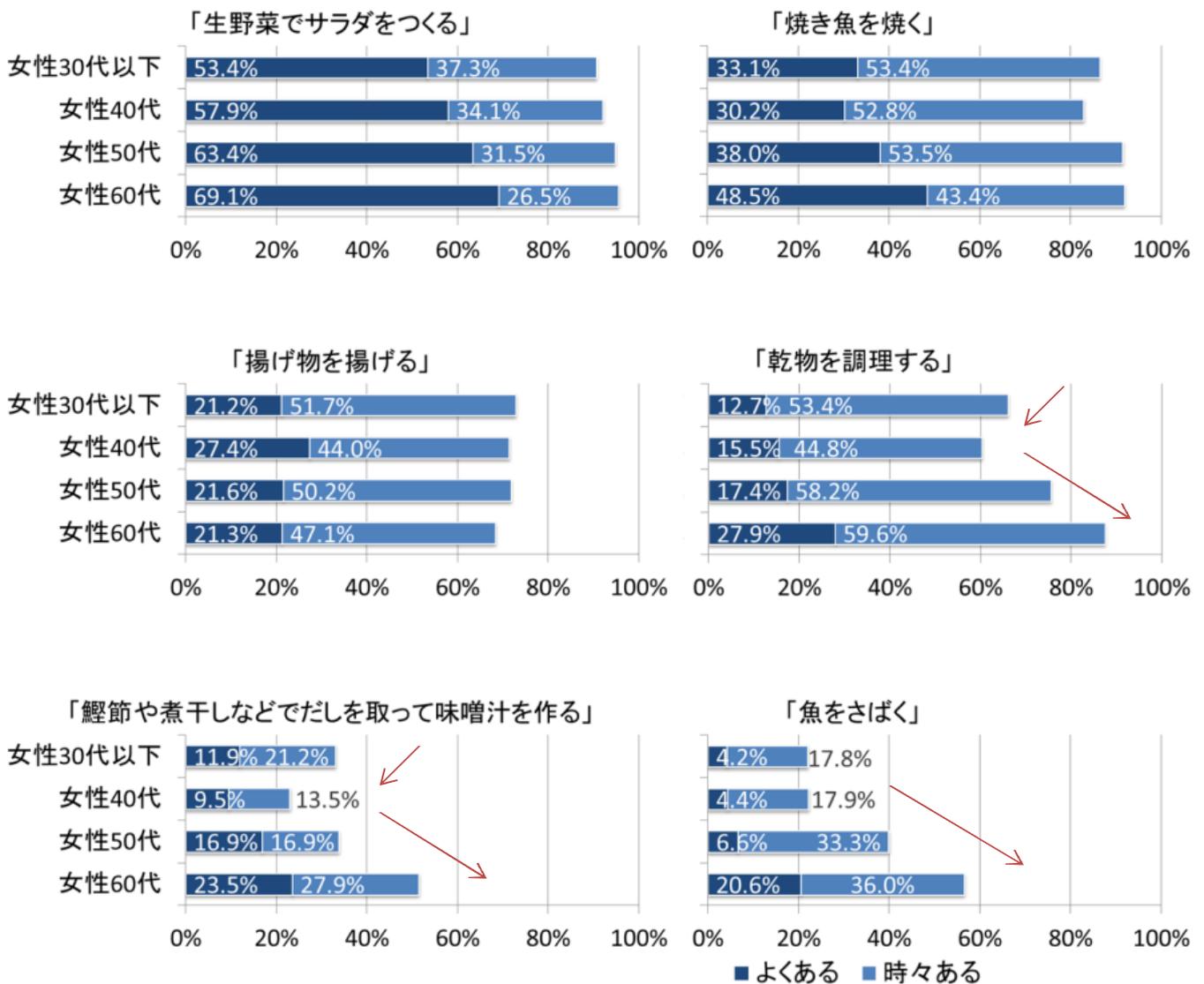


Fig.25-b 年代別 自宅での調理行動

1-7. 日常の食事の支度の簡便化・外部化行動

就業状態別には、「揚げ物を揚げる」がフルタイムで最も多く、専業主婦で少なくなり、逆に「乾物を調理する」はフルタイムで少なく、専業主婦で多くなります。

「鰹節や煮干しなどでだしを取って味噌汁を作る」「魚をさばく」は、フルタイムと専業主婦で多い傾向があります。(Fig.25-b)

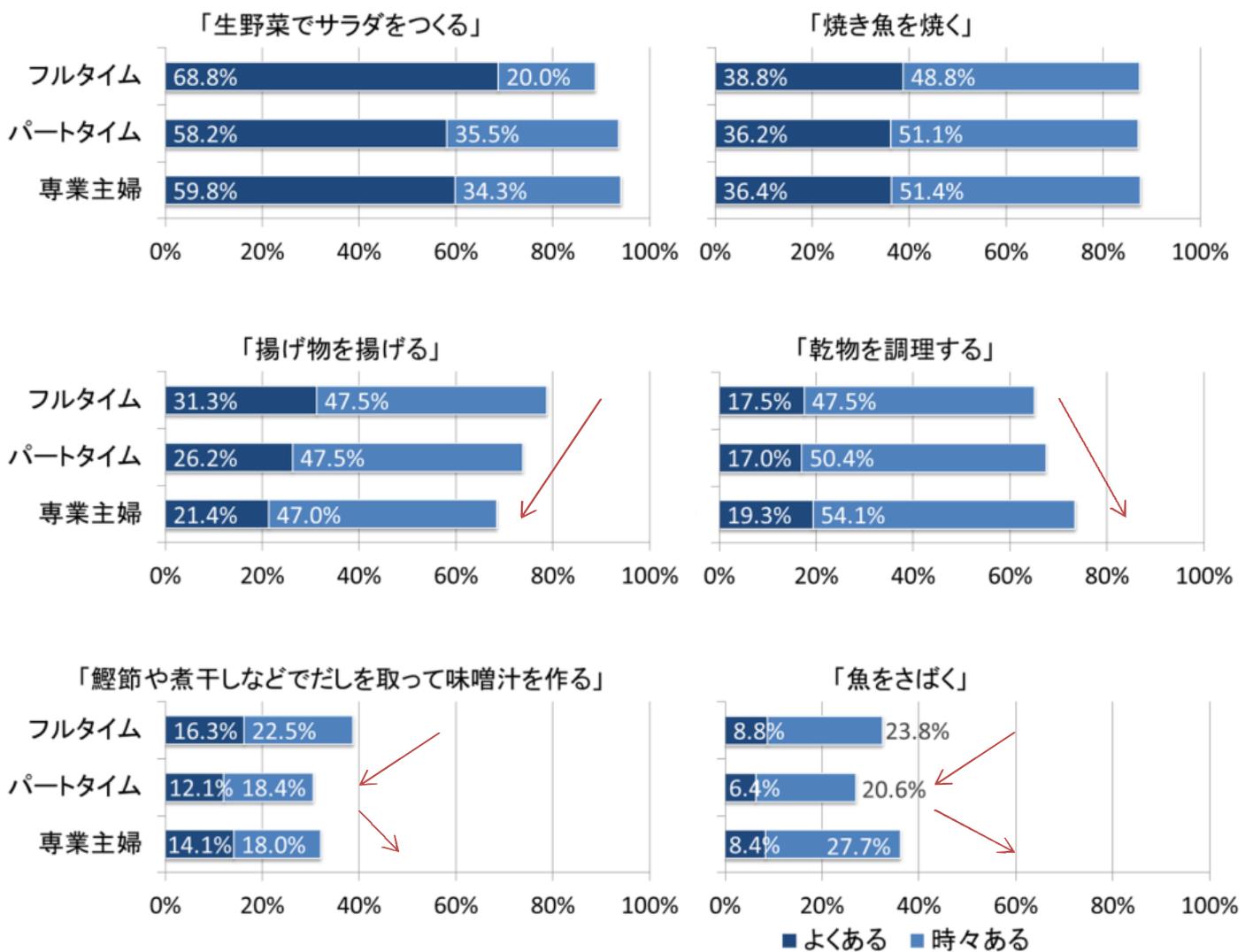


Fig.25-c 就業状態別 自宅での調理行動

## 1-7. 日常の食事の支度の簡便化・外部化行動

## 1週間食事日記 「毎日の食事にもできるだけ手をかけたい」と思う『手作り志向』の夕食

1週間の朝食・昼食・夕食の食事日記調査結果より、「毎日の食事にもできるだけ手をかけたい」という『手作り志向』の夕食メニューを紹介します。60代では食材や皿数がより多めで、食卓の設えに気を配っているケースが多く見られます。

30代 専業主婦（家族3人：夫・小3～4生）



1006

一緒に食べたのは 娘と私

肉じゃがポトフ風の煮物、お味噌汁、白いご飯、きゅうりのぬかづけ。

今日はお買い物にいかなかったもので、家にあった野菜やソーセージをつかって煮物にした。多めに作っておいて、しばらく一品として食べたいと思ったから。

だんだん涼しくなってきたので、身体が温まるメニューにしようと思って、煮物を作った。あと、きゅうりのつけものは、ふるづけが皆好きなので、多めにつけておいたのをこまめに出している。

30代 パートタイム（家族4人：夫・小1～2生・4～6歳）



1009

一緒に食べたのは 子ども達と私

ご飯、鶏胸肉と茄子の炒め物、きゅうりスティック、ゴーヤツナサラダ、卵焼き、白身魚バター焼き、きゅうりのぬか漬。

ご近所さんにナスを頂いたので冷凍庫にあった鶏胸肉を使って炒め物にしました。ゴーヤは主人も私も大好物なので、サラダにして食べました。私は夜なので少し控えようと思い、きゅうりスティックとゴーヤサラダを食べました。主人は仕事が遅いので帰ってから子供達と同じメニューを食べました。

40代 専業主婦

（家族5人：夫・小5～6年、小3～4年・4 6歳）



1007

一緒に食べたのは 夫と子どもと私

炊き込みご飯(昨日の残り)、ラタトゥイユ(残り物)、鶏ハムのサラダ、鮭のかま焼き。

鮭のかまがおいしそうだったので買いました。自家製の鶏ハムが冷凍庫にあったのでサラダにしました。鶏ハムをたくさん作っておくと、サラダのトッピングなどに使えるので便利です。

60代 専業主婦（家族2人：夫）



1117

一緒に食べたのは 夫と私

焼き魚(カレイ)・ゴーヤとかまぼこと豚肉の韓国風炒め・玉ねぎとトマトサラダ・昆布巻・漬物・しそご飯。

お魚を食べたかったのでも、しそご飯は自宅に生えている青シソで作りました。ゴーヤはネットで調べてブルコギのたれを入れてみました。ゴーヤーの炒めものは夫に好評でした。目先が変わってよかったのかも。さっぱりしておいしかったです。もっと早く作ればよかったのですが、8月はあまりに暑くてなにも考えられなかったのしかたありません。

1-7. 日常の食事の支度の簡便化・外部化行動

1週間食事日記 「毎日の食事に手をかけたい」とは思わない『簡便志向』の夕食

前頁と同様、食事日記調査結果より、「毎日の食事のもできるだけ手をかけたい」と思わない『簡便志向』の夕食メニューを紹介します。全般に中食利用が多く、皿数が少な目な様子が表れています。

30代 専業主婦（家族3人：夫・小1～2年）



1001

一緒に食べたのは 子どもと私  
子どもはもちもち餃子とブロッコリーとご飯に味噌汁で私は昨日の残りの野菜スープとオムライス  
子どもと二人なので簡単に済ませた。私は昨日の残り物を食べた、子供も小食なのでおかずはあまり作らずに済ませた。  
ブロッコリーはゆですぎないように余熱で火を通した。わかめのお味噌汁は一人分なので量の加減が難しかった。

30代 フルタイム（家族4人：夫・小1～2年・4～6歳）



1042

一緒に食べたのは 夫と私と娘と息子  
ごはん、肉じゃが、お味噌汁。  
暑いなつも終わりつつあるので、久しぶりに肉じゃがを料理しました。暑い夏では考えられないですね。  
肉じゃがはみりんをいつもより多くして甘めに味付けすると子供たちがおいしく食べてくれます。

40代 専業主婦（家族3人：夫・高校生）



1058

一緒に食べたのは 娘と私  
娘と二人きりだったので、簡単に市販のピザと最近マイブームの生ハムサラダにしました。主人は飲みに行きました。  
二人共玉ねぎが大好きなので、市販のピザに玉ねぎのスライスとチーズを載せて焼きました。

60代 専業主婦（家族3人：夫・子社会人）



1108

一緒に食べたのは 私ひとり  
白ご飯、ミンチカツ、千切りキャベツ、コーンスープ、糠漬けきゅうり。  
昨日スーパーでミンチカツを買っていたのでそれで済ませた。コーンスープはポッカの粒コーンを使った。きゅうりの糠漬けは自家製です。  
主人は遅くに帰って食べます。娘は友人と飲み会です。キャベツの千切りを作ったくらいです。かなり手抜きで済ませました。きゅうりは形の悪いのがたくさん盛って安く売っていたので糠漬けにしました。

---

## 2. 現代の食卓に表れる食文化 ～ 変わるもの、受け継がれるもの～

---

- 参考 1) 石毛直道「食卓文明論」中公叢書(2005)  
2) 岩村暢子「家族の勝手でしょ 写真274枚で見る食卓の喜劇」新潮文庫(2012)



## 2-1. 家庭の食にまつわる様式

## 年代で変わる食事の配膳様式 個別盛りは50代で多く、主菜などの一緒盛りは30代が多い

日本には、周辺のアジア諸国とは異なる独自の食事様式があります。本調査では、現代の食卓にあらわれる食文化についてもその実態を見て行こうと思います。

周辺アジア諸国の家庭の食事配膳様式についてみると、例えば東北タイ・北タイでは共用の食器を囲み、同じ器に手を伸ばして食べる『共通配膳』です。中国や韓国では多くは『主菜共通配膳』で、飯と汁は個人別に盛り分けますが、他は共用の食器から食べます。欧米も基本的には同様です。

日本では、はるか昔の古墳時代までは『共通配膳』（一緒盛り）でしたが、飛鳥時代には『個別配膳』に移行したと言われていています。そして長い間、銘々膳にみられるような個別配膳が受け継がれ、食卓はちゃぶ台やダイニングテーブルの利用などの変化を経ながらも『個別配膳』文化は受け継がれてきました。（参考 1）

本調査の結果では、配膳様式は「すべてを一人ずつ椀や皿に盛り配膳する」という『個別配膳』が最も多く、35.7%でした。しかし次いで、「主食・汁物・主菜は一人ずつ配膳」し、副菜等が共通配膳では31.6%、「主食・汁物は一人ずつ配膳」し、主菜・副菜などのおかずは一緒盛りの『主菜共通配膳』25.5%と、その配膳様式は分散傾向にあると言えるのではないのでしょうか。（Fig.26-a）

年代別には、『個別配膳』は50代で多く43.7%、おかずの一緒盛り『主菜共通配膳』は30代で最も多くなり39.8%です。60代は二人家族が増えるためか、あるいは副菜が多いためか、50代よりもやや『個別配膳』が少ないことが見て取れます。（Fig.26-b）

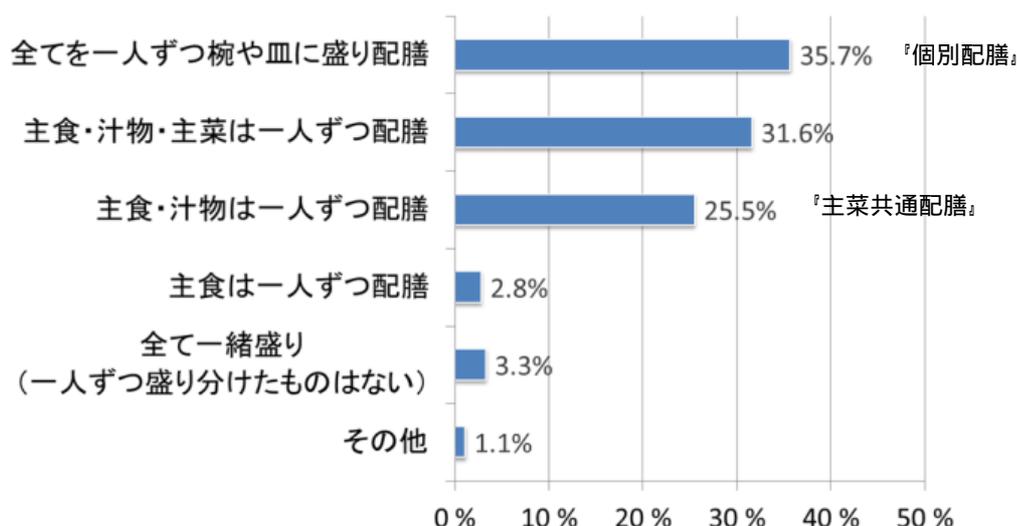


Fig.26-a 食事の配膳様式

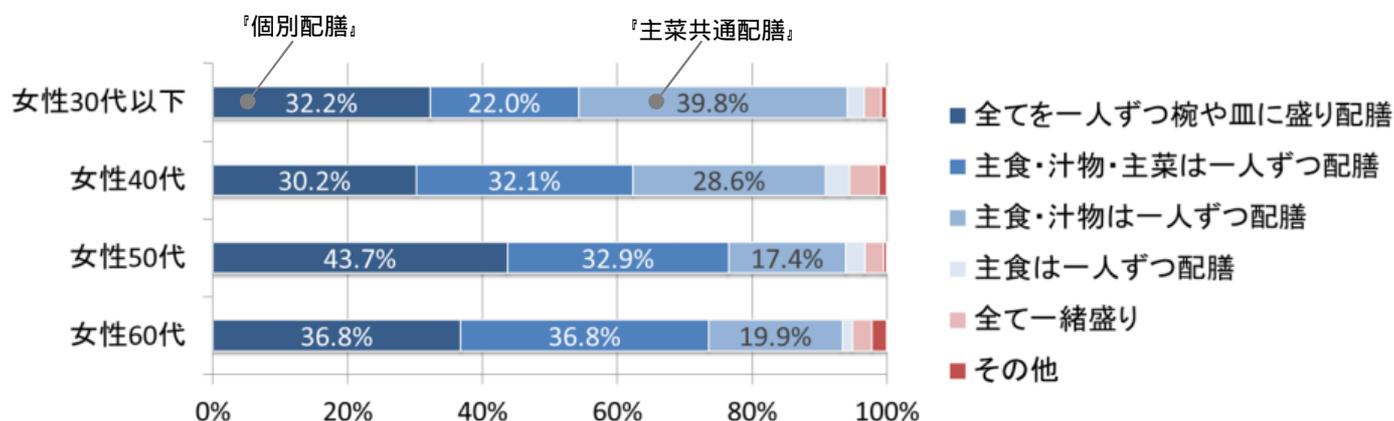


Fig.26-b 年代別 食事の配膳様式

## 2-1. 家庭の食にまつわる様式

## 1週間食事日記 配膳様式 いろいろ

配膳様式は、前頁で報告したように、年代が若いほど主菜が共通配膳となる傾向がみられます。

30代 パートタイム (家族4人：夫・小3～4年・小1～2年) 40代 専業主婦 (家族4人：夫・中学・小5～6年)



1013

『主菜共通配膳』

一緒に食べたのは 子どもと私

ぶた肉の野菜巻き、ニラとモヤシと豚肉の炒め、トウモロコシ、里芋の煮物、茄子と油揚げの味噌汁、韓国海苔、ご飯。

スーパーでおいしそうなおアスパラガスを見かけたので購入しました。子供にどうやって食べようか相談したところ、"お肉で巻いて焼く"というリクエストがあったので作りました。後は、昨日からの残りものです。



1055

『個別配膳』

一緒に食べたのは 夫、長男と私

白米、豚汁、カボチャのそぼろあんかけ、サバのみりん焼き、納豆、ビール。

最近、外食が続いていたので、和食で魚、肉、野菜のバランスがよい食事と思いました。

長女、部活で帰りが遅いため、後ほど同じメニュー。

豚汁は、できるだけたくさん野菜がとれるように、油揚げ、しめじ、えのき、ニンジン、ゴボウ、こんにゃく、豚、玉ねぎと具たくさんにしました。カボチャの煮物もひと手間くわえて、ひき肉を甘辛くあんかけに煮たものをそえました。

50代 パートタイム (家族3人：夫・高校生)



1088

『個別配膳』

一緒に食べたのは 夫と私(子どもは起きない)

ご飯 鶏もも肉のゆずこしょう焼き ひじきの煮もの 豆苗のおひたし 冬瓜とささみのスープ。

鶏肉のゆずこしょう焼きは子供の、冬瓜のスープは夫のリクエストです。

子供の分も用意しましたが、夕飯を知らせた時には寝ていて食べていません。

鶏肉はゆずこしょうと醤油と塩麴に漬けます。豆苗は、以前食べたときの根を水耕栽培したものです。冬瓜のささみも塩麴に漬けています。

60代 専業主婦 (家族2人：夫)



1100

『個別配膳』

一緒に食べたのは 夫と私

牛ステーキ/レタス・焼きパプリカ・ブロッコリー・焼きナンキン/コンソメスープ(人参・玉ねぎ)。

スーパーに買い物に行ったら、牛肉ステーキの、試食販売をしていました。試食に参加した、夫の希望で購入しました。

夫が自分で肉を焼いてくれました。満足です。

肉が続いたので、あとは野菜をタッブリを心がけました。蒸したものの、生の物、焼いたものと変化をつけてみました。

2-1. 家庭の食にまつわる様式

日常の食事は、ダイニングテーブルによる『椅子食』が74.8%

日常の食事は、「ダイニングテーブル」の『椅子食』が74.8%と最も多く、次いで「リビングのローテーブル・ちゃぶ台」25.0%、「和室の座卓・ちゃぶ台」6.1%でした。(Fig.27-a)  
 ちゃぶ台は1900年代初めには、用いた記録が出現するそうですが、1950年以降に衰退し、『座食』から『椅子食』に移行しました。1989年毎日新聞の調査では、テーブルで『椅子食』が55%という結果がありますから、この四半世紀で更にダイニングテーブルでの『椅子食』が進んでいることがわかります。(参考 1)

年代別では、若い年代ほど「リビングのローテーブル・ちゃぶ台」の使用が多く、乳幼児のいる家庭では『座食』スタイルを取る割合が高くなる様子がうかがえます。(Fig.27-b)

友人や親せきを招くようなイベント時には、ダイニングテーブルが減り、ローテーブル・座卓・ちゃぶ台が増加します。特に「和室の座卓・ちゃぶ台」は年代が高くなると増加し、60代では31.6%が使用していることがわかります。(Fig.27-a, b)

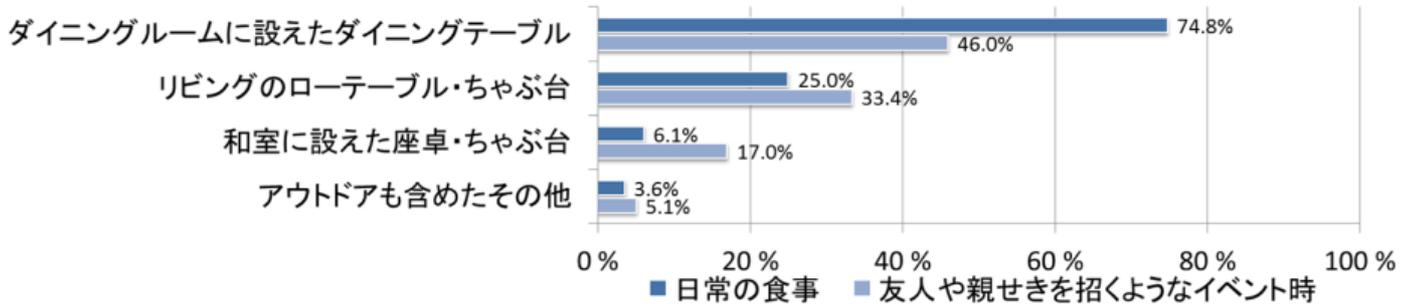


Fig.27-a 日常とイベント時における食卓の選択

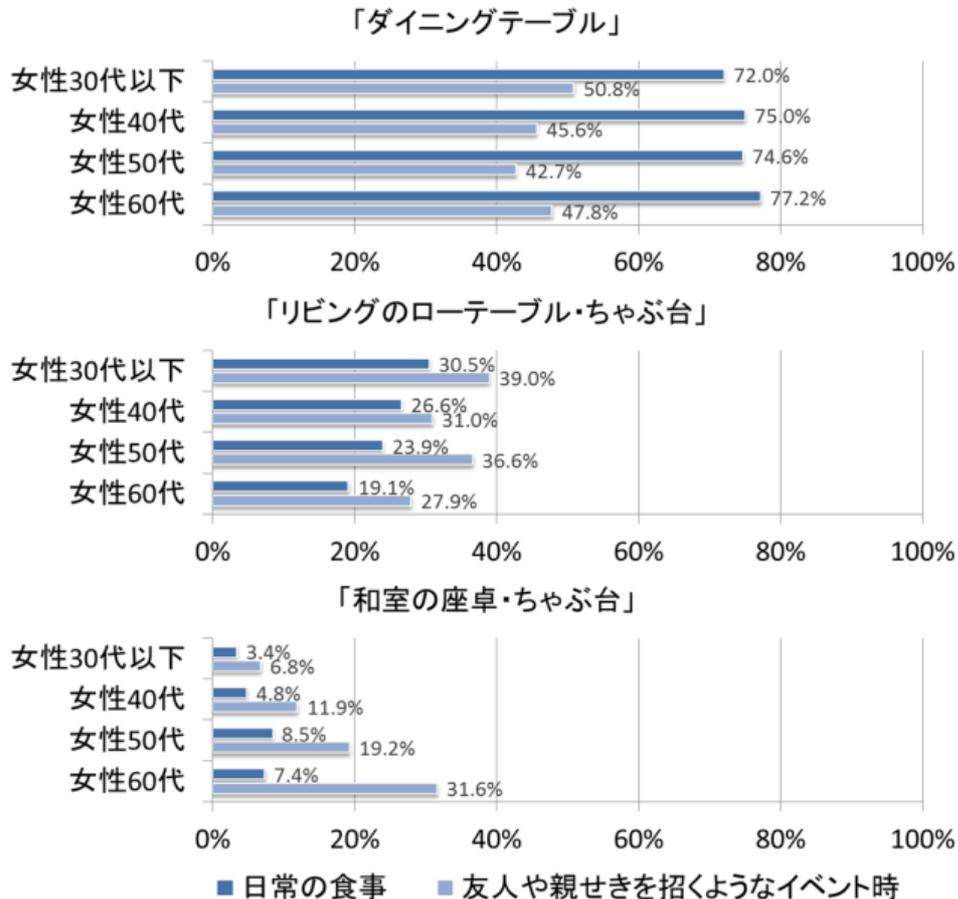


Fig.27-b 年代別 日常とイベント時における食卓の選択

## 2-1. 家庭の食にまつわる様式

## LDK写真調査 ダイニングリビングのしつらえ それぞれ

日常の食事で使用しているテーブルは、前頁で述べたように年代が若いほど、リビングのローテーブルが多い傾向にあります。乳幼児がいる場合は、子どもを椅子に座らせたまま離れることに危険を感じたり、食卓で使用する子ども用品が多くあったり、リビングのローテーブルが便利ということもあるでしょう。

30代 フルタイム（家族3人：夫・0～3歳）



30代 専業主婦（家族4人：夫・4～6歳・0～3歳）



40代 専業主婦（家族3人：夫・小1～2年）



40代 フルタイム（家族4人：夫・大学生・中学生）



50代 専業主婦（家族4人：夫・子社会人・子大学生）



60代 専業主婦（家族4人：夫・子社会人・子大学生）



2-1. 家庭の食にまつわる様式

家族で使用する人が決まっている食器は「ご飯茶碗」「箸」、若い年代は人の食器に抵抗感少ない

日本やインド（ヒンドゥー文化）のような『個別配膳』の文化を持つ国では「浄／不浄」に関する観念が発達しており、例えば日本では「茶碗」や「箸」は個人専用に使われることが一般的とされています。一方、同じアジアでも中国では、箸や食器に専用の概念はないそうです。（参考 1）

日本の配膳様式は、伝統的に『個別配膳』の歴史が長くあるといわれてきましたが、Fig.25で確認したように、その文化は、受け継がれながらも、一部に様式の変化がみられてきています。配膳様式に関連深い、個人専用の食器について、現代の家庭ではどのように扱われているのでしょうか。

Fig.28-aより、自宅で使用する人が決まっている個人専用の食器で、最も多いのは「ご飯茶碗」83.0%、次いで「箸」80.9%です。

使用する人が決まっている食器の中で、あえて人のものを使用することに抵抗があるのは、「箸」が最も多く70.8%、「ご飯茶碗」49.4%より多いことが分かります。より身体的な接触度が高い「箸」は、個人の持ち物感覚が強いということがうかがえます。

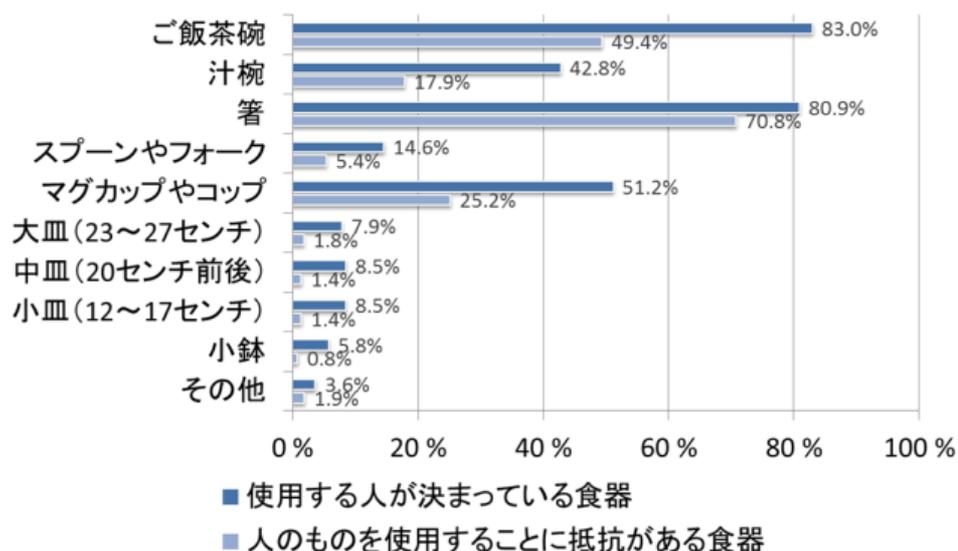


Fig.28-a 自宅で使用する人が決まっている食器

## 2-1. 家庭の食にまつわる様式

「ご飯茶碗」や「箸」が個人専用である割合は、年代別にみると50代で最も多く、若い年代では少なくなります。「スプーンやフォーク」では30代以下でやや多くなり、乳幼児のいる家庭で子ども用にスプーンやフォームを用意する様子が現れていると考えられます。

「マグカップやコップ」については、年代が高いほど個人専用の割合が多く、60代では61%が個人専用としているようです。(Fig.28-b)

人の食器を使用することに対する抵抗感についても、その年代別傾向は個人専用食器の有無と同じ様子がみられます。人の「箸」を使用することに対する抵抗は50代で最も多く79.8%、一方、30代以下で最も少なく57.6%でした。若い年代で見られる抵抗感の減少は、年齢（ライフステージ）による特徴なのか、世代特有のものであるのか、今後も変化を追っていくことにより確認できると思われまます。

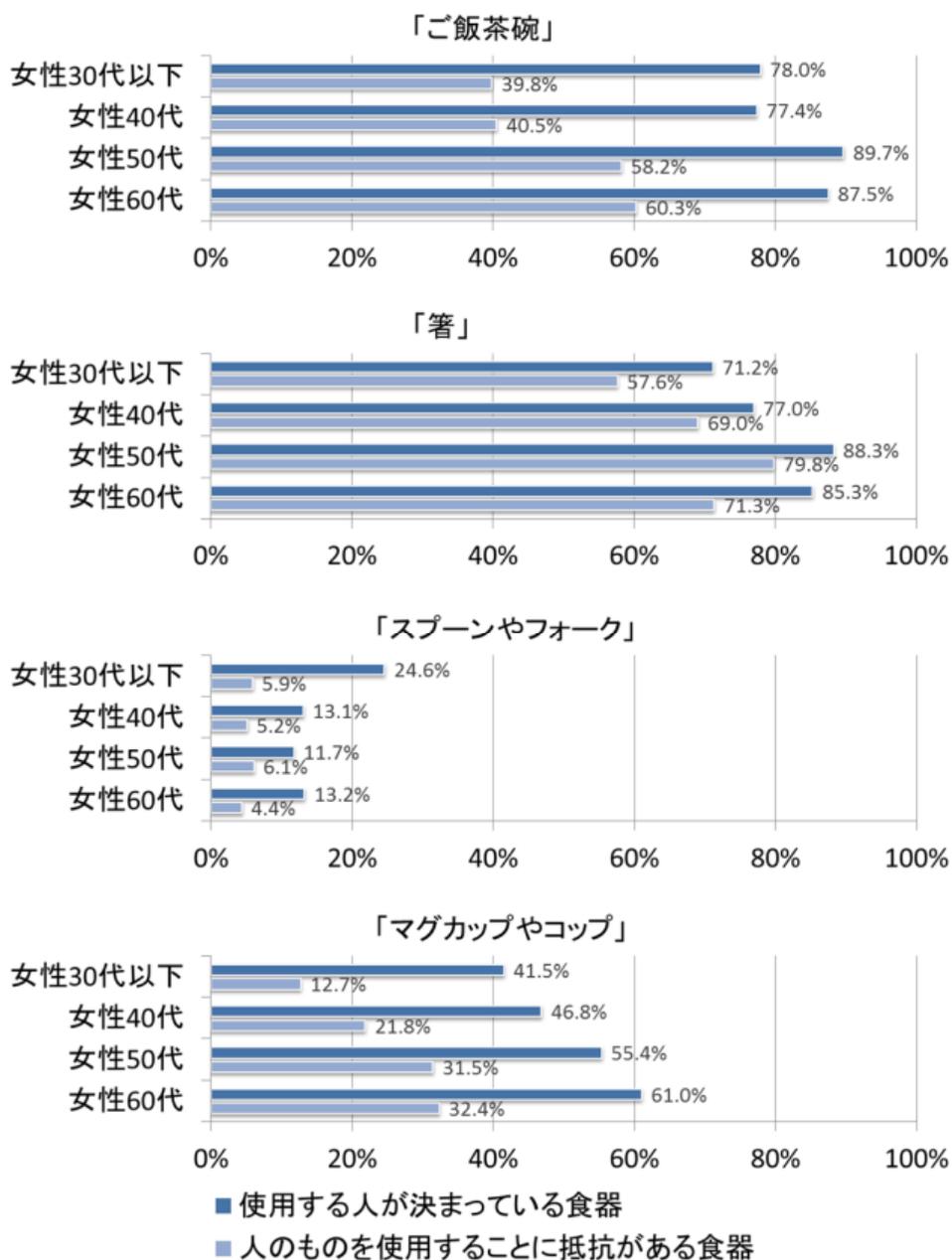


Fig.28-b 年代別 自宅で使用する人が決まっている食器

2-1. 家庭の食にまつわる様式

一汁三菜と言えど・・・実際は「汁物」が無いことも多く、一汁二菜以上が必ずあるのは9.9%

食事は一汁三菜などと言われますが、「汁物」が「必ずある」という回答は16.0%と非常に少数派であることがわかりました。「必ずある」「ほとんどある」を合計すると49.5%と約半数です。

主食は「必ずある」67.3%、「ほとんどある」25.2%で合わせて92.5%ですが、一方で主食が無い場合がある家庭も32.7%あることがわかります。

主菜は「必ずある」66.2%、「ほとんどある」29.6%で合わせて95.8%と最も多くを占めます。(Fig.29-a)

主食、汁物、主菜、副菜がすべて「必ずある」という回答は9.9%、「ほとんどある」まで含めると43.0%です。

主食、主菜、副菜が「必ずある」のは31.4%、主食、主菜が「必ずある」のは52.9%と約半数になり、家庭の夕食メニュー構成は、分散化している様子わかります。

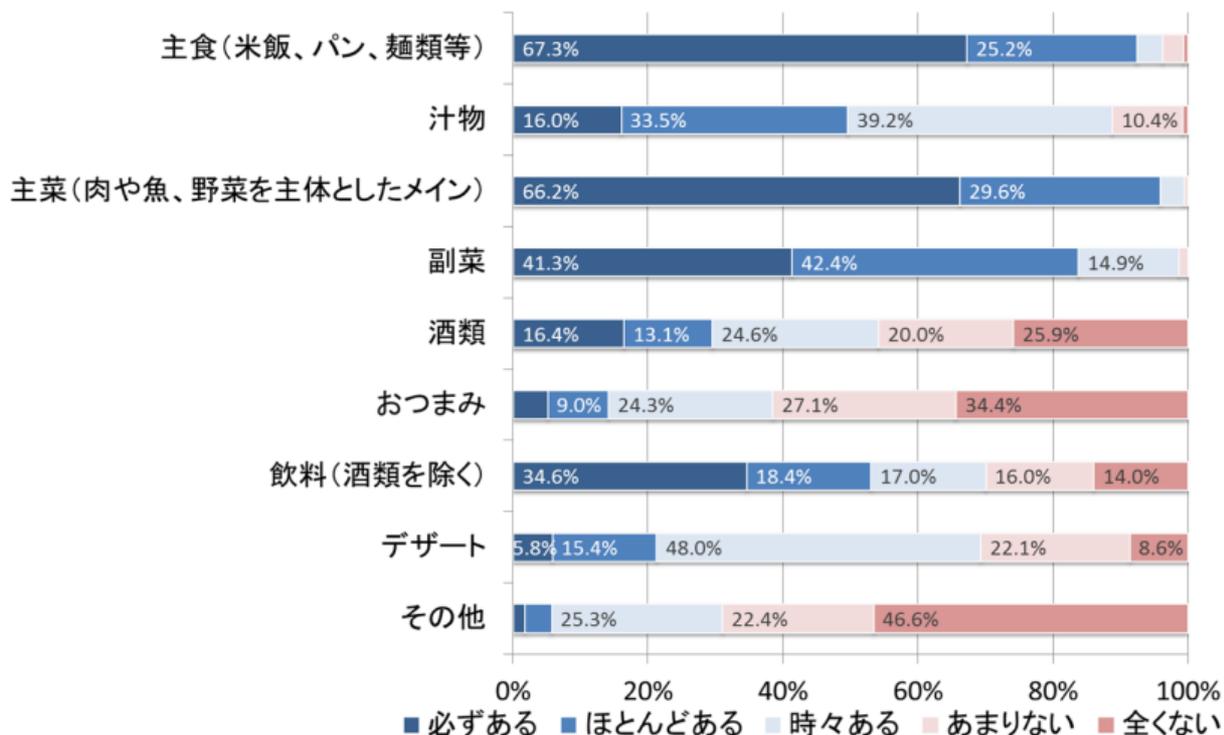


Fig.29-a 自宅での夕食メニュー構成

## 2-1. 家庭の食にまつわる様式

年代別にみると、「汁物」は30代以下で「ある（必ずある＋ほとんどある）」割合がやや多く、「主菜」「副菜」は、60代で「必ずある」が多い傾向がみられます。

「酒類」は年代が上がると多くなり、逆に「飲料(酒類以外)」は若い年代で多くなります。小さな子どもが要る食卓では、麦茶などの飲料を用意して晩酌はしないことがうかがえます。(Fig.29-b)

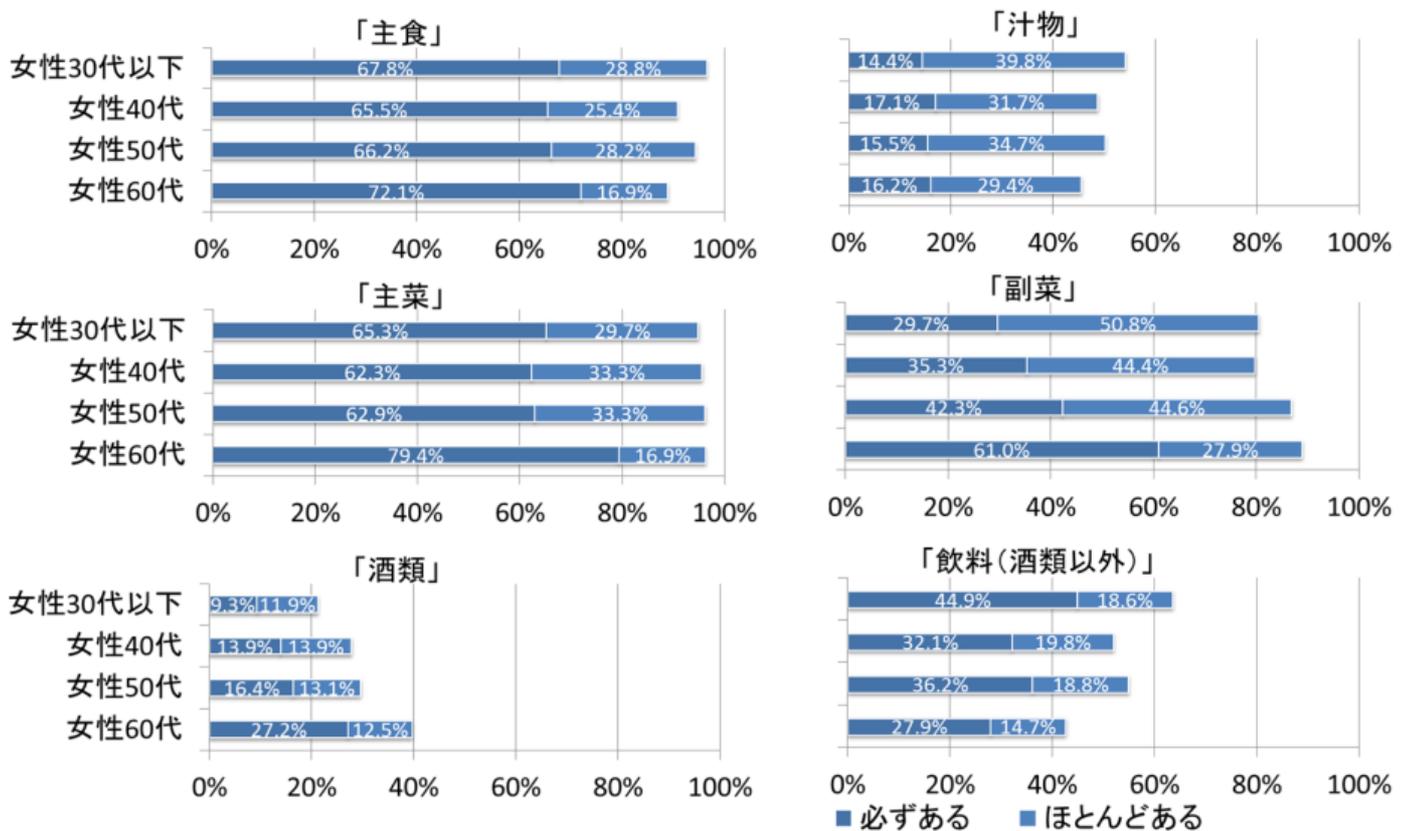


Fig.29-b 年代別 自宅での夕食メニュー構成

2-1. 家庭の食にまつわる様式

就業状態別にみると、「主食」には違いがみられませんが、「汁物」「主菜」「副菜」はフルタイムに最も「ある（必ずある+ほとんどある）」割合が多く、次いで専業主婦、パートタイムの順である様子がみられます。フルタイム共働きの女性は、Fig.24-cで購入した惣菜の利用が多い傾向がみられましたが、一汁二菜、三菜を用意しようとする想いもあると言えそうです。

「酒類」や「飲料(酒類以外)」についても、フルタイムが最も多くなりますが、次いでパートタイム、最も専業主婦が少なくなります。(Fig.29-c)

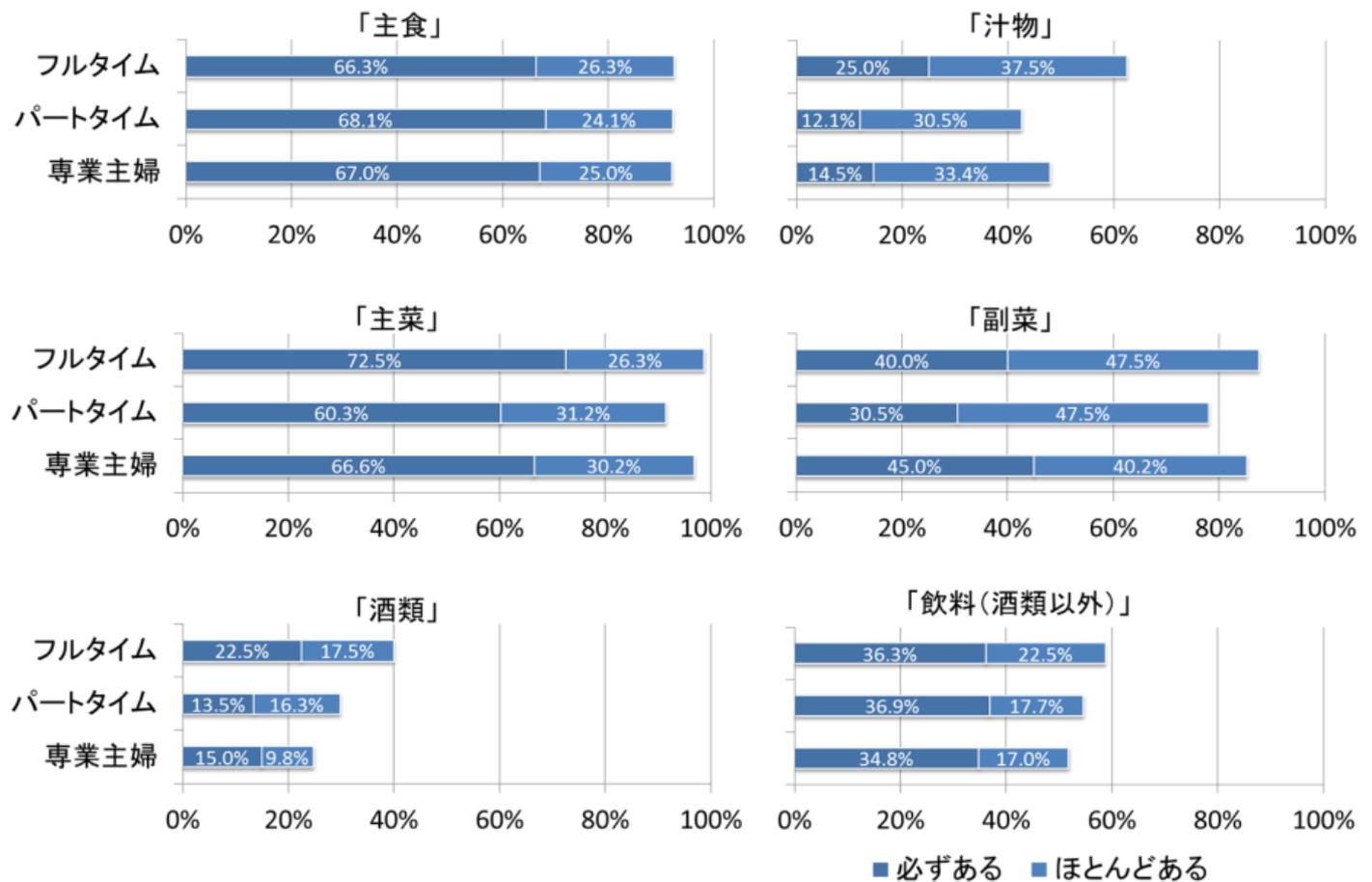


Fig.29-c 就業状態別 自宅での夕食メニュー構成

## 2-2. 食卓にみられるしつらえ・工夫

## 食事には色々な用途、大きさの食器を日常的に使い分ける

長い間『個別配膳』の文化が受け継がれてきた日本ですが、実際には、どのような食器が配膳に利用されているのでしょうか。

Fig.30-aをみると、日常的に使う食器としては、代表的な食器類は、ほとんどのものが使われていることが分かりました。やや少ないもので「大皿(23～27センチ)」76.6%、「小鉢」91.7%です。大多数は『個別配膳』の流れを受け継ぎ、色々な用途、大きさの食器を使い分けている様子がうかがえます。

年代別に見てみると、「大皿」は若い年代で使われている割合がやや高く、「小鉢」には年代による違いはみられませんでした。(Fig.30-b) Fig.26-bで見られるように若い年代では、『主菜共通配膳』が多いことから、大皿の利用もやや多くなるのではないかと思います。

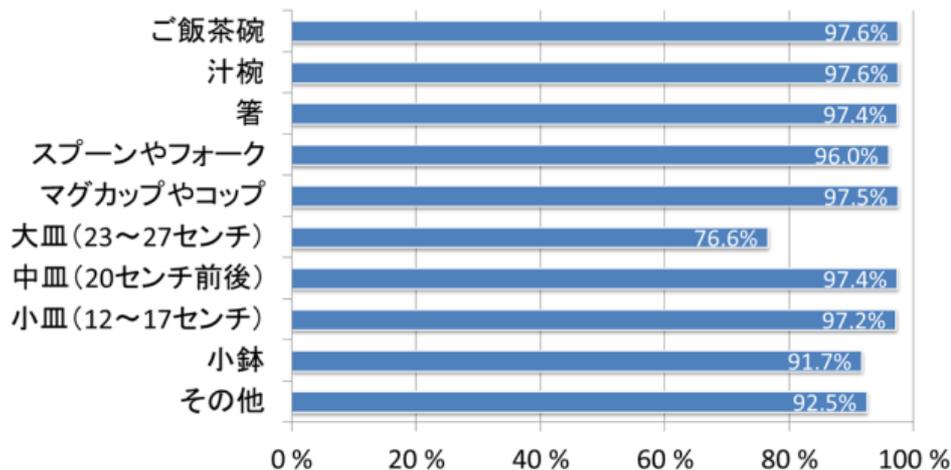


Fig.30-a 日常的に使う食器の種類

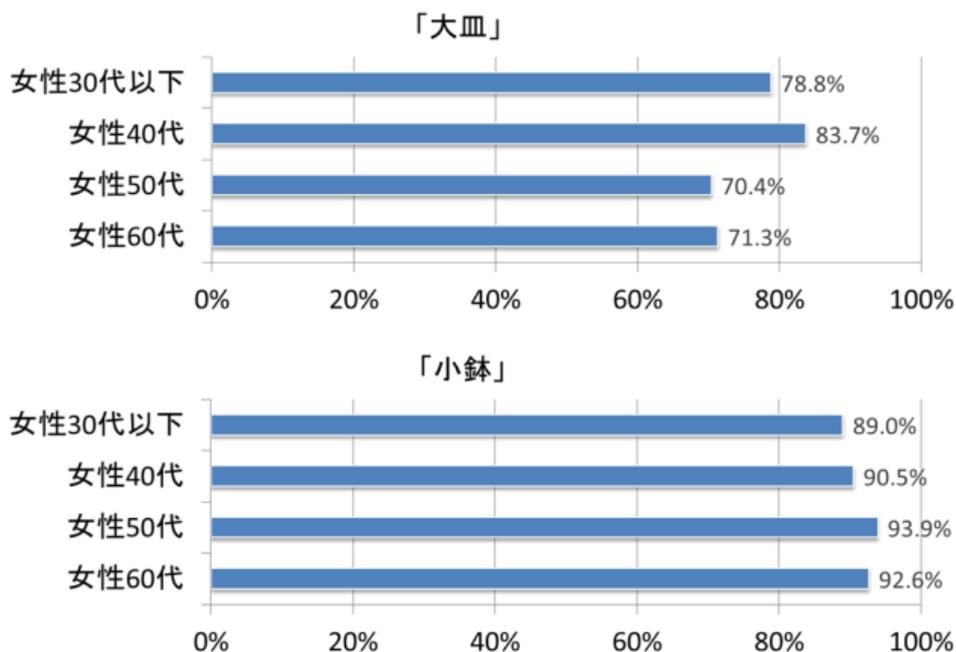


Fig.30-b 年代別 日常的に使う食器の種類

## 2-2. 食卓にみられるしつらえ・工夫

## 食事を楽しくするための工夫は「会話」「お酒」「食事のメニュー」

自宅での食事を楽しくするために工夫・利用していることのうち「よくある」という回答が最も多いのは「会話」29.3%です。次いで「お酒」19.2%、「食事のメニュー」18.4%などが続きます。(Fig.31-a)

「ある(よくある+時々ある)」まで含めると、ベスト3は「会話」67.0%、「デザート」66.9%、「食事のメニュー」64.3%です。家族で楽しく会話し、家族の好みのメニュー、そしてデザートを添える、といった様子が思い浮かびます。その他に「食器」51.4%、「お酒」51.1%が半数を超えています。

通産省生活空間創造に関する調査委員会(1990年)の文献によると、「食事のメニュー」「食器」「お酒」がベスト3です。本調査と比較すると、当時はデザートよりお酒が上位にあがっていたようです。

(1990年調査には会話の選択肢なし)(参考 1)

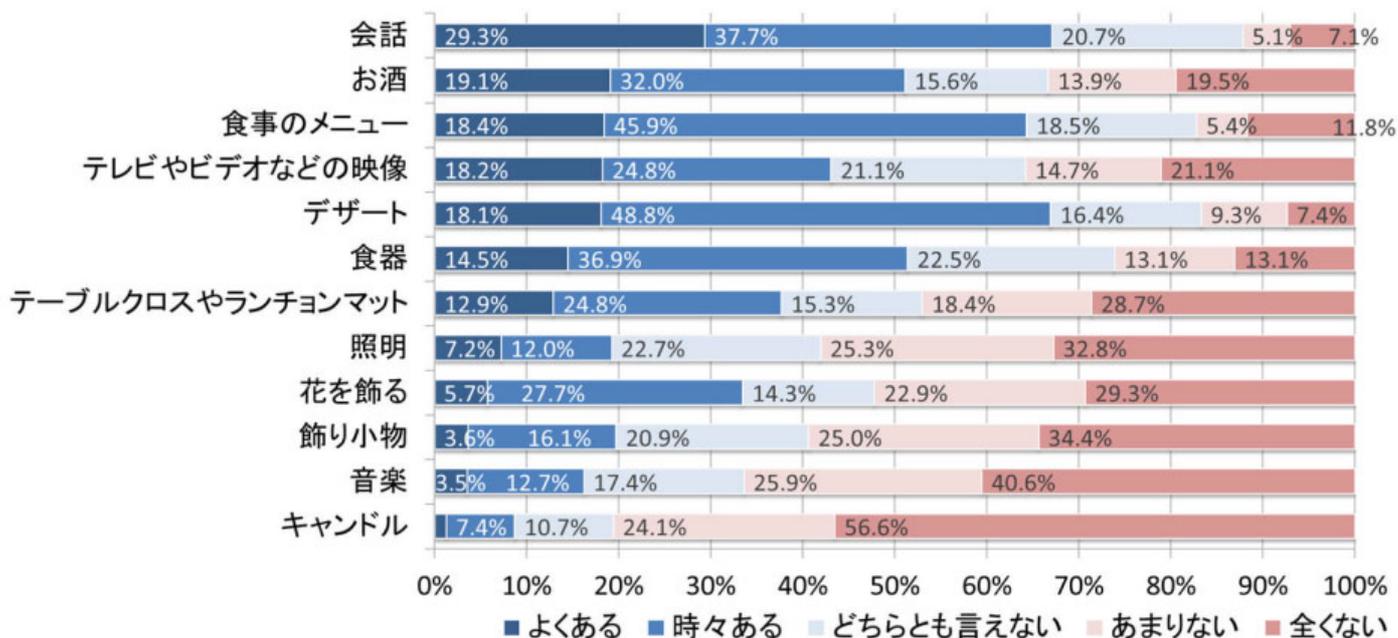


Fig.31-a 自宅の食事を楽しくするために工夫・利用していること

## 2-2. 食卓にみられるしつらえ・工夫

年代別にみると、60代では「会話」の工夫が「よくある」38.2%と多く、夫婦二人での会話を楽しんでいる様子が見えられます。(Fig.31-b)

工夫・利用が「よくある」を回答した項目数を平均すると、60代で最も多く、次いで30代以下が続き、最も少ないのは40代ということがわかります。(Fig.31-c)

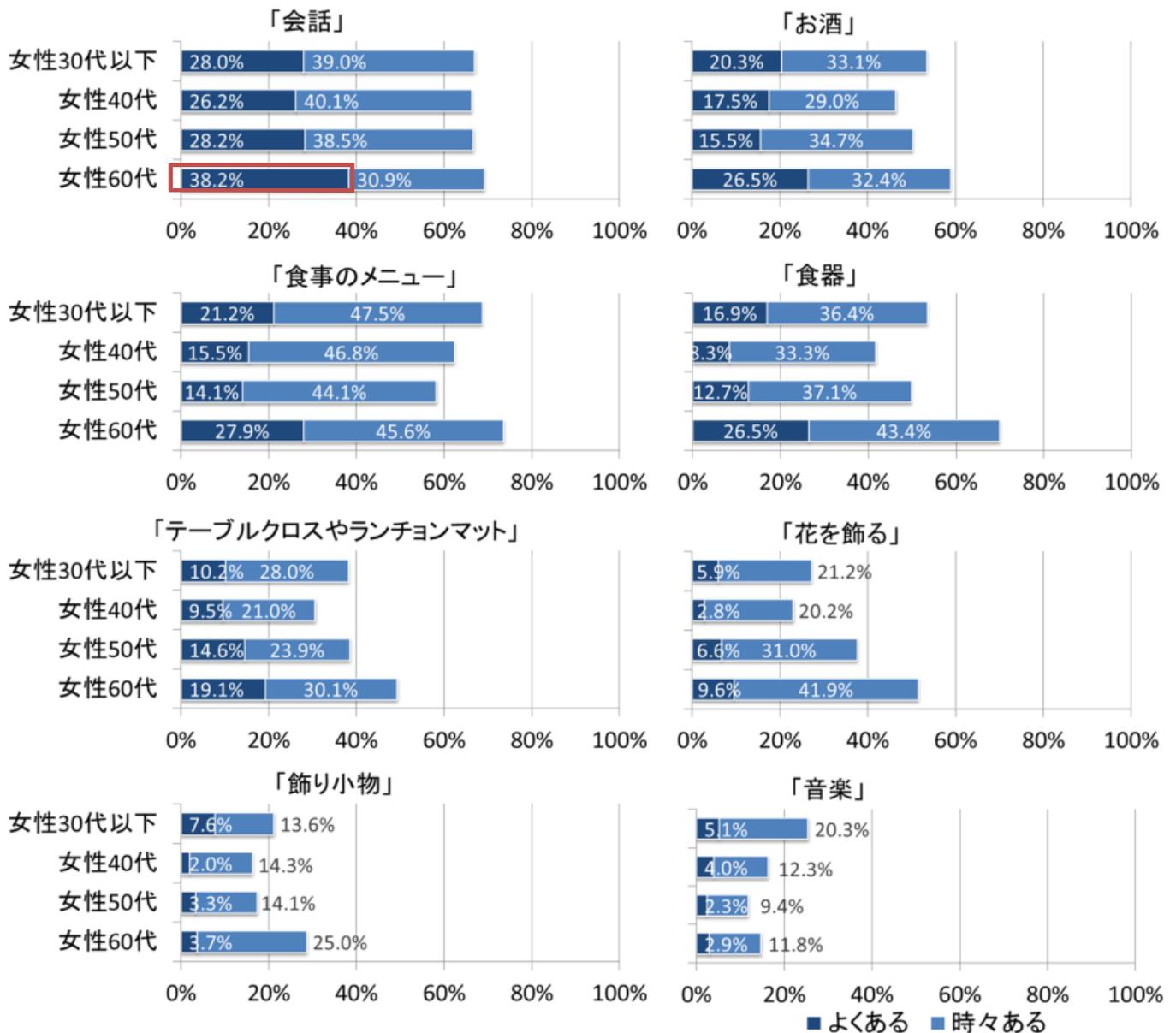


Fig.31-b 年代別 自宅の食事を楽しくするために工夫・利用していること

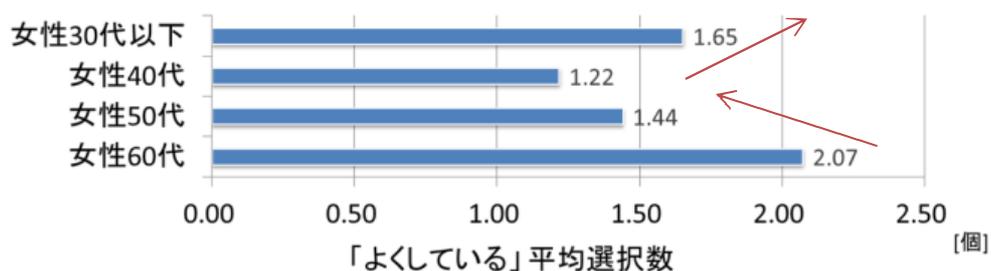


Fig.31-c 年代別 自宅の食事を楽しくするために「よく工夫・利用している」項目数

2-2. 食卓にみられるしつらえ・工夫

就業状態別にみると、フルタイムでは多くの項目で他よりも高くなる様子がみられます。特に「よくある」と回答されているのは「お酒」25.0%、「食器」21.3%が目立ちます。(Fig.31-c)

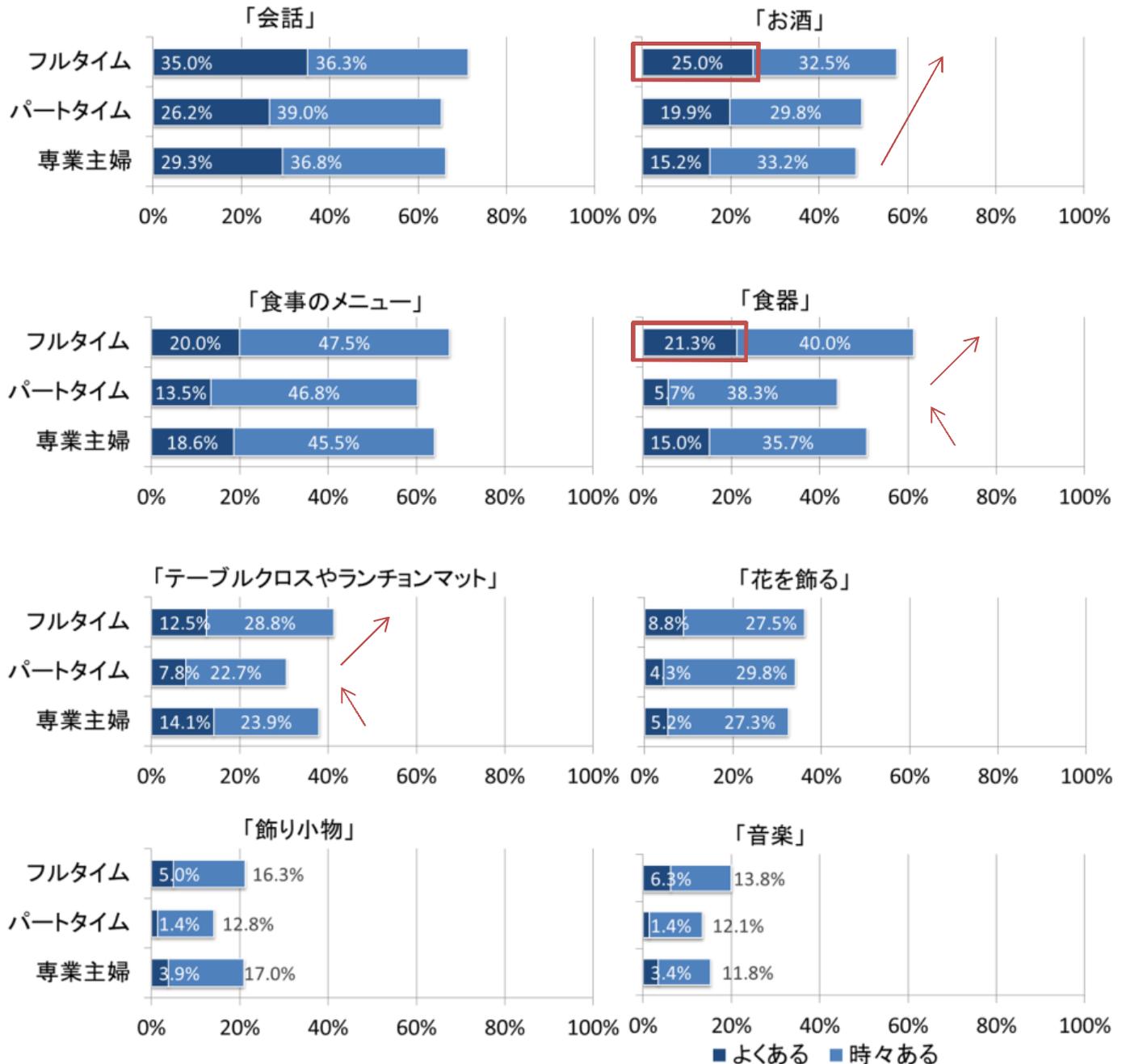


Fig.31-d 就業状態別 自宅の食事を楽しむために工夫・利用していること

## 2-2. 食卓にみられるしつらえ・工夫

## 1週間食事日記 食事を楽しいものとするための工夫

自宅で食事を楽しいものとするために、食卓をしつらえてそれぞれに工夫しています。

30代 パートタイム（家族4人：夫・小3～4年・小1～2年） 30代 専業主婦（家族4人：夫・46歳・03歳）



一緒に食べたのは 夫、子どもと私

鳥の唐揚げ、野菜の素揚げ、鯛の塩焼き、鯛の刺身、もやしとにらのナムル、トウモロコシ、せんきゃべつ、里芋の煮物、漬物。

子供のリクエストで唐揚げ、夫のリクエストで野菜の揚げ物をつくりました。夕方、夫の会社の人からたくさん釣った鯛を頂きました。急遽、刺身と塩焼きを作りました。いただいた鯛を刺身用に3枚におろしましたが、中骨の部分に魚肉が残っていたので塩焼きにしました。唐揚げは家族の好みで、あげる直前に片栗粉をまぶしカリカリに揚げました。



一緒に食べたのは 子どもと私

トマトクリームパスタ、わかめスープ、ポテト、買ったササミカツ。

子供が好きな味だったようですすごい勢いで食べてくれた！うれしかった

子供が疲れ切っているの、なるべく品数が少なくすむように、パスタに大量の野菜を入れました。別の献立で野菜だけってより、子供には食べやすいのかもしれない。

60代 専業主婦（家族2人：夫）



一緒に食べたのは 夫

ヒレステーキ クラムチャウダー パン ごぼうの煮物 きゅうりの漬物 キムチ ワイン。

1か月に一度生活クラブの牛ヒレ肉を頼んでいて、今週は食べようと決めていたもので品質よくて大変おいしい。クラムチャウダーはスムージーを作っていて利用し簡単に作った。

1か月に一度のぜいたくで本当においしくて、たれは肉汁とワインとソース類で作った。野菜のくずを集めて作ったスムージーが結構活躍してくれる。スープが濃厚になって美味しい。

60代 専業主婦（家族2人：夫）



一緒に食べたのは 夫

カツオ、鯛の昆布めめ、納豆(野菜、おくらと合わせ)、枝豆、ワントンスープ・ビールの後は清酒と白ワイン。

昨日、鯛を買ってきたので半分は昆布め目にして今日のメインにしようと思っていた。駅ビルでおいしそうなおカツオがあり夫が買うというので急遽献立を清酒モードに変更。

山葵は生の山葵を買ってあり、使うときにするようにしている、これは夫の役目。器全般も食事を美味しく感じさせるよう選ぶようになっている。器がたくさん貯まってしまい最近では2客つづしか買わないようにしている。

## 2-2. 食卓にみられるしつらえ・工夫

## 食事のしつらえは様々 我が家の常識は、お隣の非常識？

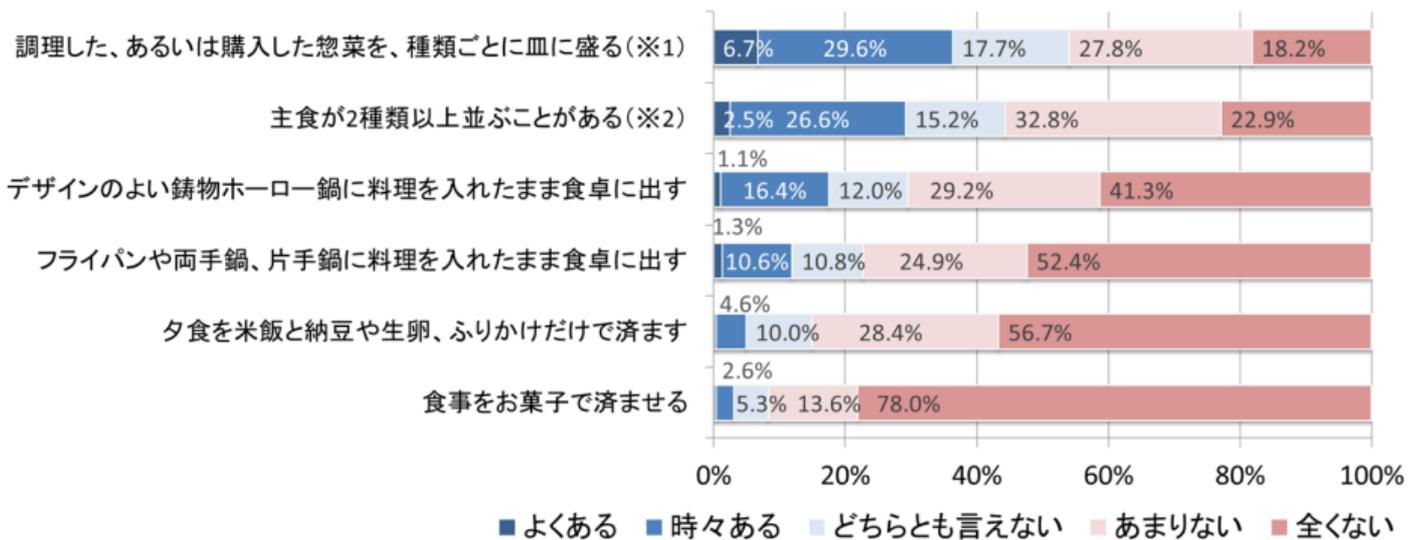
家族の食卓に変化が訪れているというレポートがあります。若者の食事にとどまらず、子どものいる家族の食卓の様相に変化が生じているそうです。(参考 2)

家族の食事のしつらえ方は、家族員しか知らない世界であり、他と比べる機会もないため、自分の家族の常識は、他の家族の非常識であることもありそうです。

例えば、ハンバーグと付け合せ野菜(ポテトフライや茹でブロッコリー)を、一人ずつ皿に盛りつけるのではなく、種類ごとに全員分のハンバーグの皿、ポテトフライの皿と分けて盛るような「種類ごとに皿に盛る」ことが「よくある」6.7%、「時々ある」29.6%で合わせて3割以上が「ある」と回答しています。逆に「全くない」も18.2%います。

ラーメンとお握りを食べるような「主食が2種類以上並ぶ」ことが「ある(よくある+時々ある)」は29.1%、「全くない」も22.2%と同じくらいいるようです。

「夕食を米飯と納豆や生卵、ふりかけだけで済ます」というおかず無しパターンは、「ある(よくある+時々ある)」14.6%と少数派ですが、言い換えると「全くない」を除いた43.3%は、おかず無しですませた経験があるとも言えます。(Fig.32-a)



- 1) 例 ) ハンバーグ、ポテトフライ、茹でブロッコリーをそれぞれ別の皿に盛る  
 例 ) 全員分の焼き魚を一つの皿に盛る、あるいは全員で1切れを食べる  
 2) ラーメンとお握り、等

Fig.32-a 自宅の食事のしつらえ方

## 2-2. 食卓にみられるしつらえ・工夫

年代別にみると、それぞれのしつらえは、若い年代で多いことが分かります。「種類ごとに皿に盛る」盛り付け方は、30代以下、40代で「ある（よくある+時々ある）」が4割を超え、一般行動になっているようです。「主食が2種類以上並ぶ」ことが「ある（よくある+時々ある）」のは、若い年代ほど非常に多く、60代では13.9%と少数派ですが、30代以下では43.2%であり一般的と言えます。（Fig.32-b）

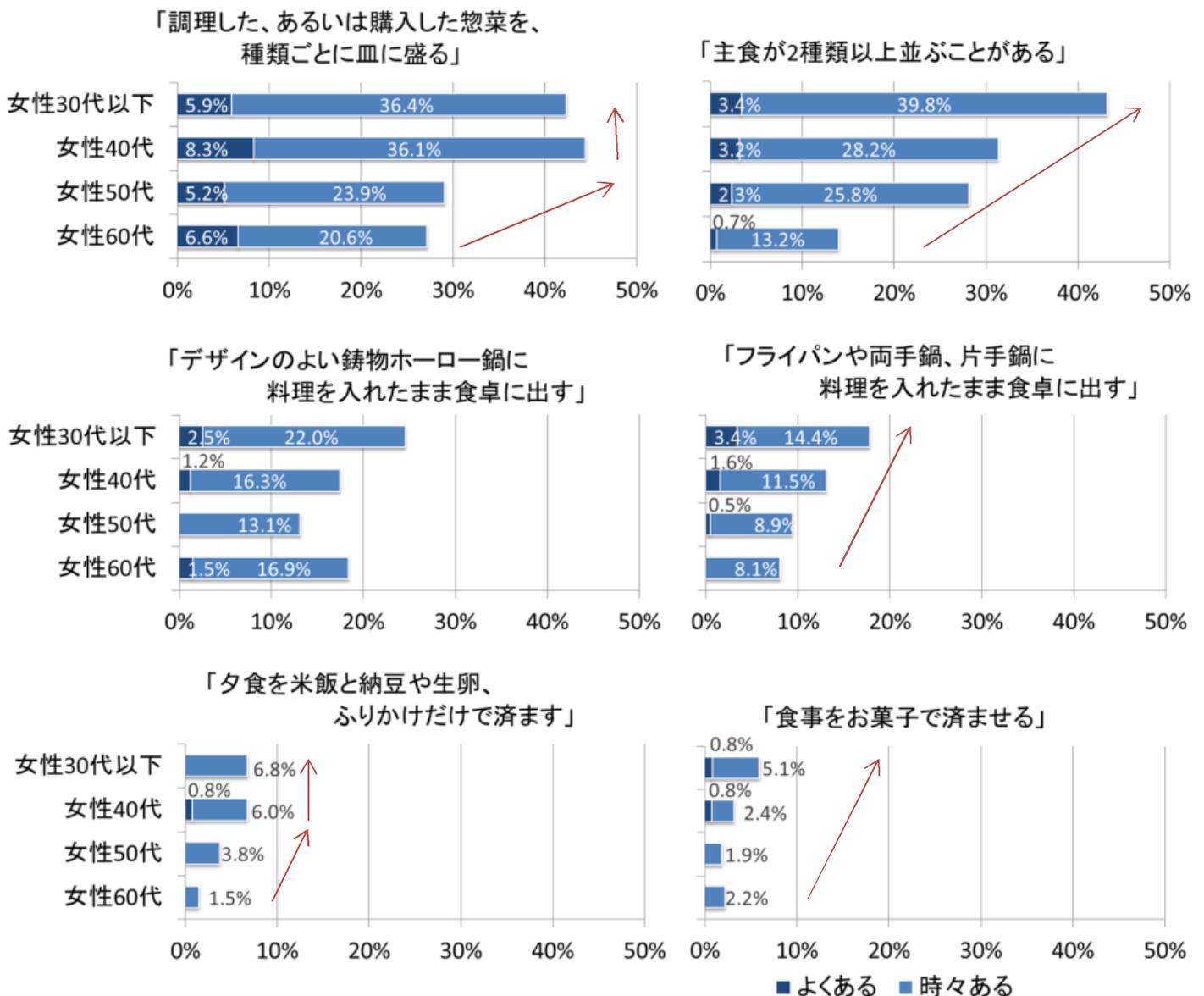


Fig.32-b 年代別 自宅の食事のしつらえ方

2-2. 食卓にみられるしつらえ・工夫

就業状態別にみると、それぞれのしつらえは、フルタイム共働き家庭で多い傾向があります。「種類ごとに皿に盛る」盛り付けは、フルタイムで「ある（よくある + 時々ある）」38.8%、次いで専業主婦でも「ある」37.9%と多いことが分かります。(Fig.32-c)

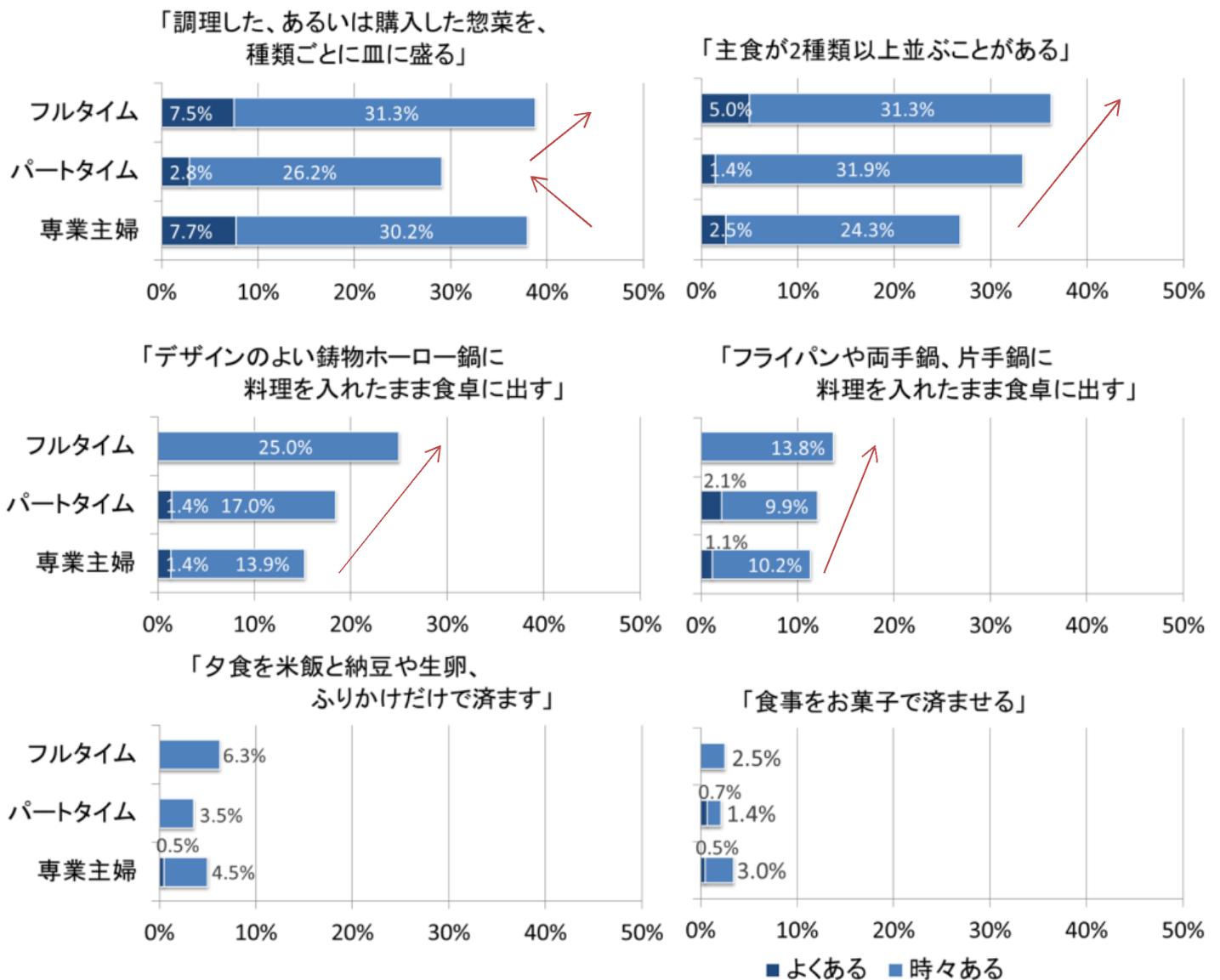


Fig.32-c 就業状況別 自宅の食事のしつらえ方

## 2-2. 食卓にみられるしつらえ・工夫

## 1週間食事日記 30代の食卓で散見される夕食の光景

ボールや鍋が食器替わりに食卓に並んでいます。

30代の食卓は、一品メニューや一緒盛り、主食がおかず替わり、など、60代の食卓とは異なる光景が散見されます。また、夫が平日の食卓と一緒につくことは少ないようです。本調査でも、30代以下で平日に夫と夕食を一緒に取ることが多い人は42.4%と半数に達していませんでした。

30代 専業主婦（家族3人：夫・小1～2年）



一緒に食べたのは 子どもと私

ピーマンと茄子と豚肉の炒め物、ポテトサラダ、きのこごはん、玉ねぎのお味噌汁。

肉と野菜と一緒にとれるように肉野菜炒めにした、キノこごはんは昨日いたのを冷凍しておいたのでそれを解凍して食べた。

30代 フルタイム（家族4人：夫・小3～4年・4～6歳）



一緒に食べたのは 次女と私

ラーメン鍋。

次女が好きなラーメンを野菜がたっぷり食べれるようにしました。

夫は同じメニューであとで食事。長女は塾でお弁当です。

30代 専業主婦（家族3人：夫・0～3歳）



一緒に食べたのは 子どもと私

焼きそば、ネギ味噌おにぎり、ナスの浅漬け。

焼きそばは息子のリクエストです。ちょうどキャベツを使い切りたところだったので、タイミングのよいリクエストでした。主人は帰りが遅いので、9時過ぎに食べます。

ネギ味噌はある程度長期保存できるので、多めに作って冷蔵庫に入っています。生野菜にもご飯にも、何にでも合うので重宝しています。ナスは新鮮で肉厚だったので、薄味でほんの少しだけ漬けて、自然の甘みを味わえるようにしました。

30代 専業主婦（家族4人：夫・小3～4年・4～6歳）



一緒に食べたのは 長女、長男と私

ごはん、じゃがいもとたまねぎ味噌汁、豆とさつまいものサラダ、ぶりの煮つけ。

ぶりのあらを安く購入したので煮つけにしました。煮つけは少なめなのでボリュームを感じる豆のサラダとじゃがいもとたまねぎの味噌汁にしました。さつまいもは昨日のてんぷらで利用した分の残りを使いたいと思ったのでサラダにしました。

すべて家で手作りしたもののなので手作り度合いは高いと思います。ぶりの煮つけはくさみをとるため一度熱湯でさつまいもをゆでてアクと臭みを取ってから煮つけているのが工夫した点です。サラダも豆とさつまいもの組み合わせで子供達が食べやすいようにしました。

## 2-3. 季節の食・受け継がれる食

## 「我が家の伝統料理・母の味」を受け継いでいるのは、41.8%

“おふくろの味”という言葉がありますが、現代の家庭にも、その祖父母や両親の世代から受け継いだ味があるものなのでしょうか。

Fig.33-aを見ると、「母や祖母・姑などから教わった「我が家の伝統料理・母の味」がある」に、「自信をもって”ある”と言えるのは7.4%（「非常にあてはまる」）。「ややあてはまる」の34.4%を加えると合せて「ある」という回答は41.8%でした。（Fig.33-a）

年代別に見ると、30代以下と60代でやや多い傾向があり、就業状態で見ると、フルタイムで多いことが分かります。（Fig.33-b,c）

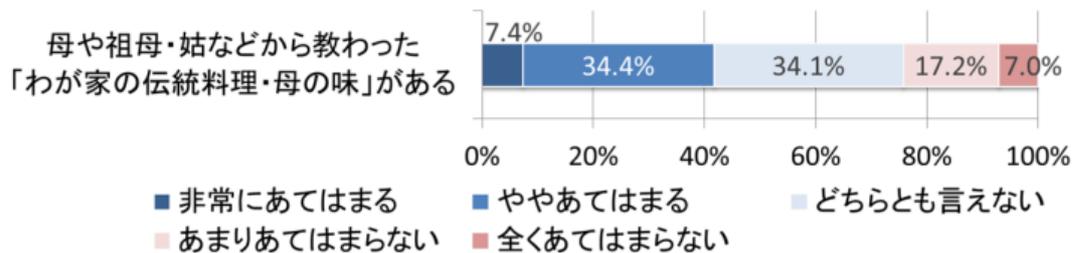


Fig.33-a 我が家の伝統料理・母の味について

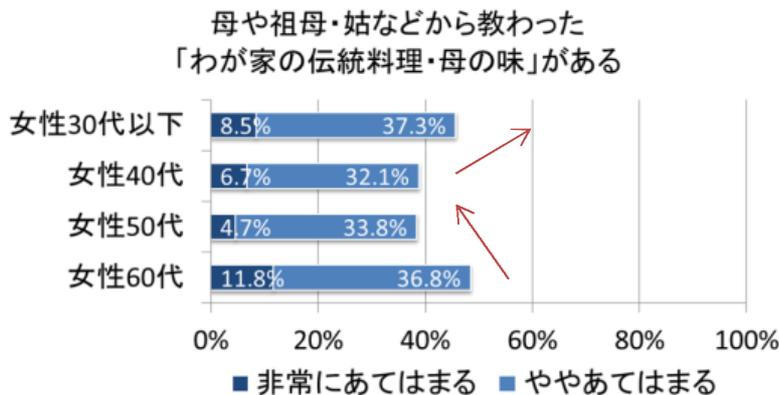


Fig.33-b 年代別 我が家の伝統料理・母の味について

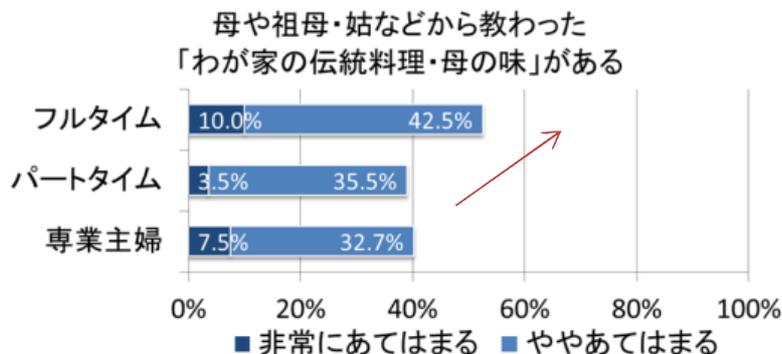


Fig.33-c 就業状態別 我が家の伝統料理・母の味について

## 2-3. 季節の食・受け継がれる食

## 素材を加工する保存食・菜園などの経験は、87.8%が「あり」

食材の素材から仕込む・育てることについて、経験ありという回答が最も多いのは、「ジャムをつくる」59.8%です。ついで「煎りごまをする」56.3%、「家庭菜園で野菜をつくる」52.4%が続きます。

「糠漬けをする」は40.1%、「梅酒を漬ける」39.6%、「梅干しを漬ける」26.8%、「味噌をつくる」13.5%が経験ありという回答でした。糠漬けや梅酒は、多くの方がつかった経験があることが分かります。

年代別に見ると、多くは年代が高いほど、経験がありますが、30代以下でも「梅酒を漬ける」経験は29.7%があり、更に11.9%はこれからやりたいと回答しています。

「家庭菜園で野菜をつくる」は、30代以下では、40代、50代よりも経験ありという回答が多く、世代の特徴が現れているのではないかと思います。

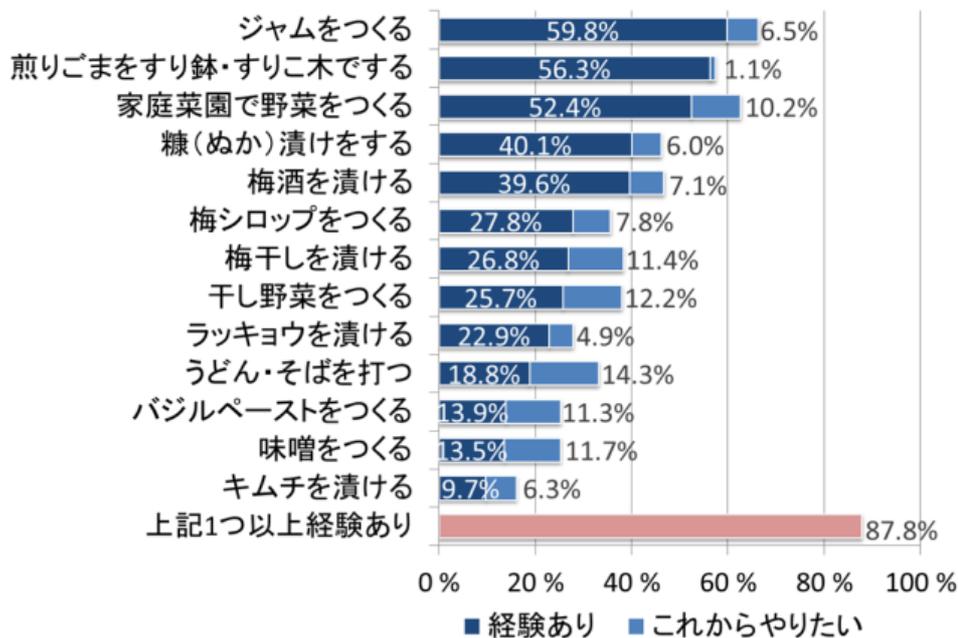


Fig.34-a 素材から仕込む・育てる経験

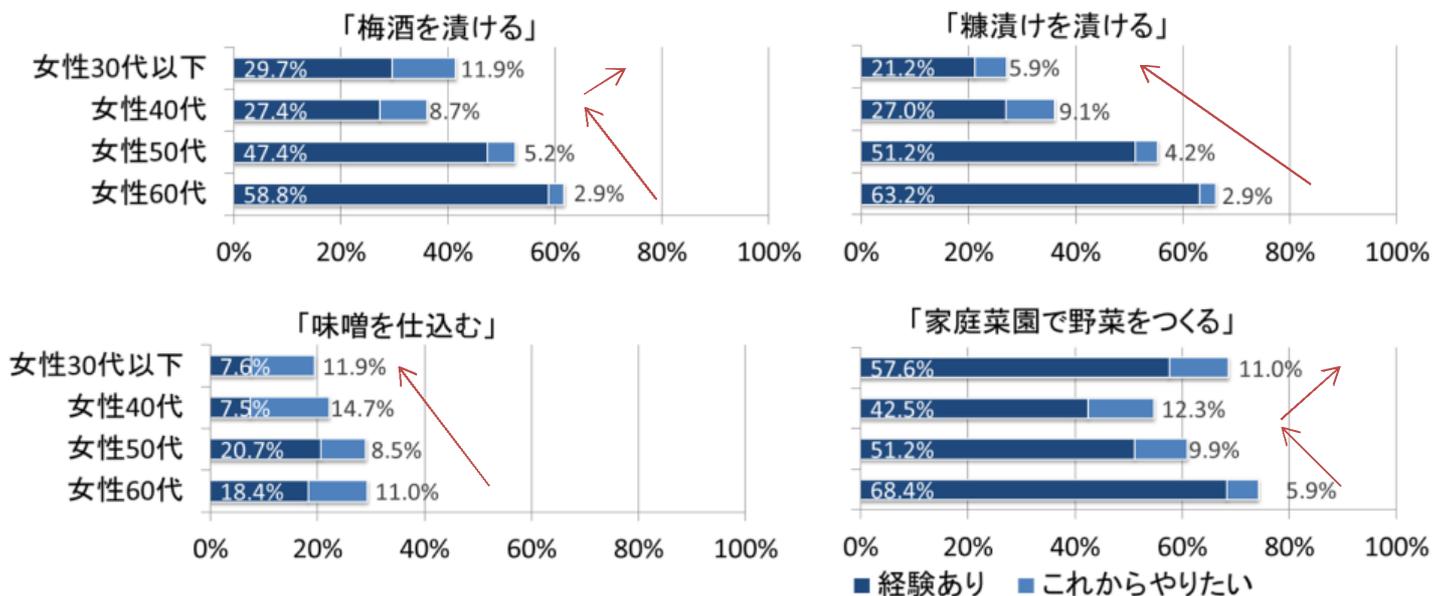


Fig.34-b 年代別素材から仕込む・育てる経験

2-3. 季節の食・受け継がれる食

専業主婦に60代が多い本調査の対象者の傾向から、食材の素材から仕込む・育てる経験について、専業主婦で多くなると予想しましたが、就業状態で大きな違いはみられませんでした。

「味噌を仕込む」については、経験ありの割合に違いがみられませんが、フルタイムで「これからやりたい」という希望が他と比べてやや多いことがわかります。

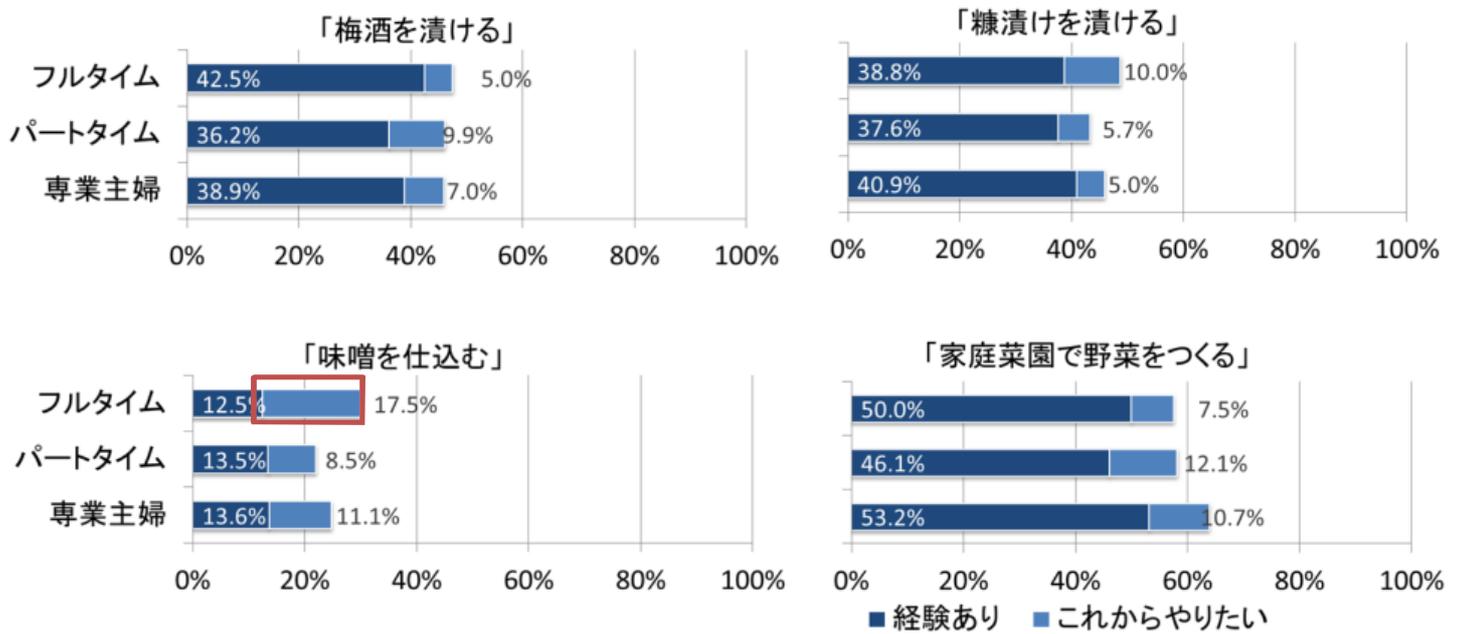


Fig.34-c 就業状態別 素材から仕込む・育てる経験

## 2-3. 季節の食・受け継がれる食

## 「あなたが季節の保存食を仕込んだり、菜園をつくる理由を教えてください」 自由回答

## 「季節を感じる」

- ジャムや梅干しなどは、シンプルな素材で簡単に作ることができるし、季節の食材を使って作るので季節を感じることもできるので。(30代)
- 自分で作ることが一番安全だし、子供に季節感を味合わせてあげたいので。(40代)
- 旬のものをおいしく食べたいし、調理したいと思うから。(40代)
- 季節感が味わえるから。手作りは美味しいから。(60代) 野菜類は家庭菜園で庭でいろいろな種類を作ります。季節感は庭の野菜をみると春だなとか夏だなと感じます。スーパーなどでは野菜はほとんどの種類が一年中ありますので季節感がなくなりますね。(60代)

## 「私の楽しみ」

- 梅干しや梅酒、ラッキョウ漬け、ジャムは簡単にできるので、今後もやると思う。家庭菜園は、野菜を育てる楽しみがある。(30代)
- 買うより安くたくさん出来たものを友達にあげることが出来るから。(40代)
- 野菜を育てたり、保存食を作ったりするのが好きだから。(50代)
- 主人が畑で野菜を育てるのが趣味なので、収穫した野菜は糠漬けなり干し野菜などにしたいと思う。(50代)
- 食材を仕込むと、手を、かければ美味しくこたえてくれるのが興味がわく。(60代)
- ジャム作りは苺やイチジク、りんご、夏みかんなどで、作っていますが、やはり手作りの物は美味しく、プレゼントしても喜ばれるので、今後もやりたい。(60代)

## 「子どもに伝えたい」

- 子供に美味しくて、安全なものを食べて欲しいから。(30代)
- 育ち盛りの子供が2人いるため、家庭で育てた野菜を使って調理することによって、食のありがたさを学んでほしいと思い、家庭菜園をしています。(30代)
- 旬の食材を摂ることは、体に有益である、また子育て中であるため子供に教えたいと思うため行きたい。人間も地球上の生物だから。(40代)
- 自分で季節の食材を育てると、自然と手作りの料理を家族に食べさせることが増えるから。(50代)
- 自分の子供にも料理に興味を持ってもらいたいし、ちゃんと料理ができるようになってほしいから。旬のものを取り入れて季節感も味わってほしい。(50代)
- 子供に家庭の味を知ってもらいたいのと、いつでも好きな時に出して食べられるから便利。(60代)
- 庭があるので家庭菜園で野菜を作っている。自分が食べたい物を作ったりして、沢山出来た野菜は息子が結婚したので送っている。お嫁さんが負担に感じない物を送るようにしている。(60代)

## 「安全な食べもの」

- 自分が使いたい時に、畑に取りに行けばその食材が手に入るという便利さから。自分で作ったものは、農薬など使用していないから安全だから。新鮮で美味しいから。(30代)
- 出所のわかっている材料を使うため、手作りのものが一番安全だと思うから。また、自分の好みの味等に仕上げることが出来るから。(40代)
- 味噌作りは結婚してから30年間毎年作っています。添加物が入らないので安心して使っています。庭で家庭菜園をやって季節の野菜を作っています。無農薬で安心なので生で食べています。(50代)
- 家庭菜園で作った野菜は農薬などを使わず安全。またとりたての野菜のおいしさは格別。(60代)

2-3. 季節の食・受け継がれる食

「受け継がれる食の生産」 子どもの時の食の生産体験は、その後の食生活に受け継がれている

食材を素材から仕込む・育てる経験は、親から子へ受け継がれているのでしょうか。Fig.35-aに「梅酒を漬ける」「糠漬けを漬ける」「味噌を仕込む」「家庭菜園で野菜をつくる」を代表して掲載していますが、どれも子どもの時に、親や祖父母が行っていたことは、本人が成長してから行う割合が多いことがわかります。

また年代別でどの年代を見ても、子どもの時の食の生産体験は受け継がれる確率が高いことがわかります。「味噌を仕込む」ことについては、「経験はないがこれから行いたい」割合が、特に30代以下で21.4%、40代で29.9%と多くみられます。(Fig.35-b)

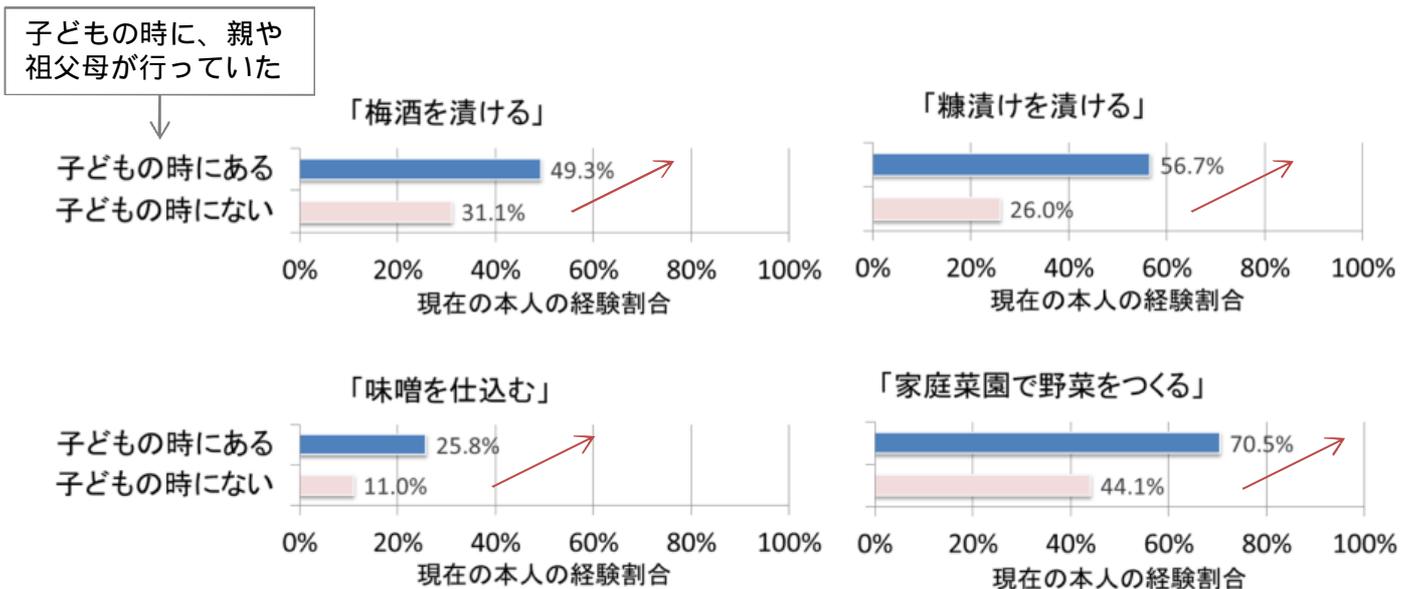


Fig.35-a 子どもの時の食の生産体験と本人の経験の関係

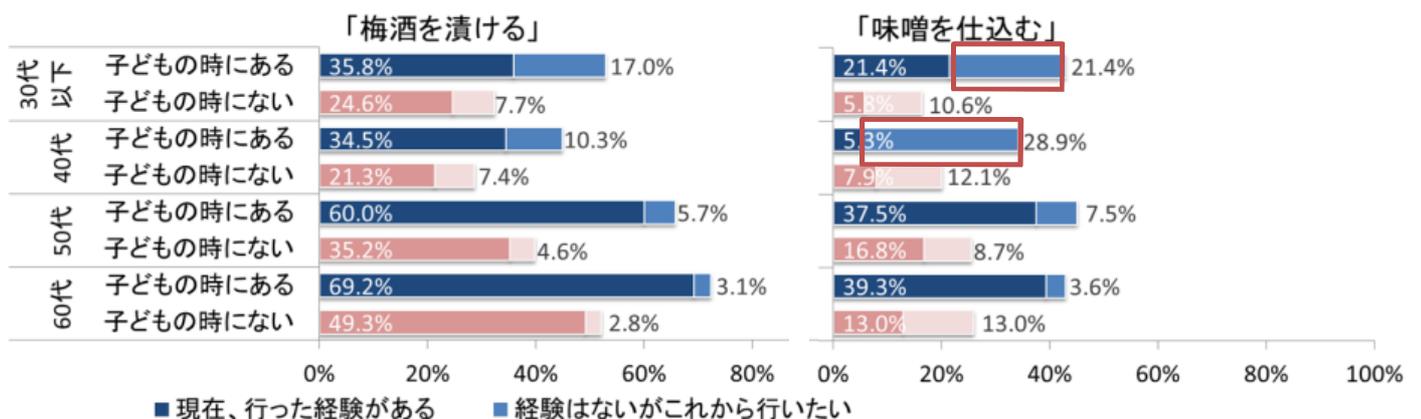


Fig.35-b 年代別 子どもの時の食の生産体験と本人の経験の関係

---

### 3．手作りの食卓に対するアンビバレンスと 「食べる・つくる」時間を大切にする 暮らしの提案

---



アンビバレントとは、相反する感情が同時に存在するさま ambivalent

### 3-1. 手作り意識と簡便化の流れの中でゆれる手作り志向

食事の支度の簡易化・外部化を支援する製品やサービスは数多く登場し、増え続けている

1-7. 日常の食事の支度の簡便化・外部化行動 では、家族の生活時間の変化に応じてニーズが高まっている食事の支度の簡易化・外部化の様子を報告しました。  
これらのニーズに対して、食品業界からは多くの製品やサービスが提供されています。(Fig.36)

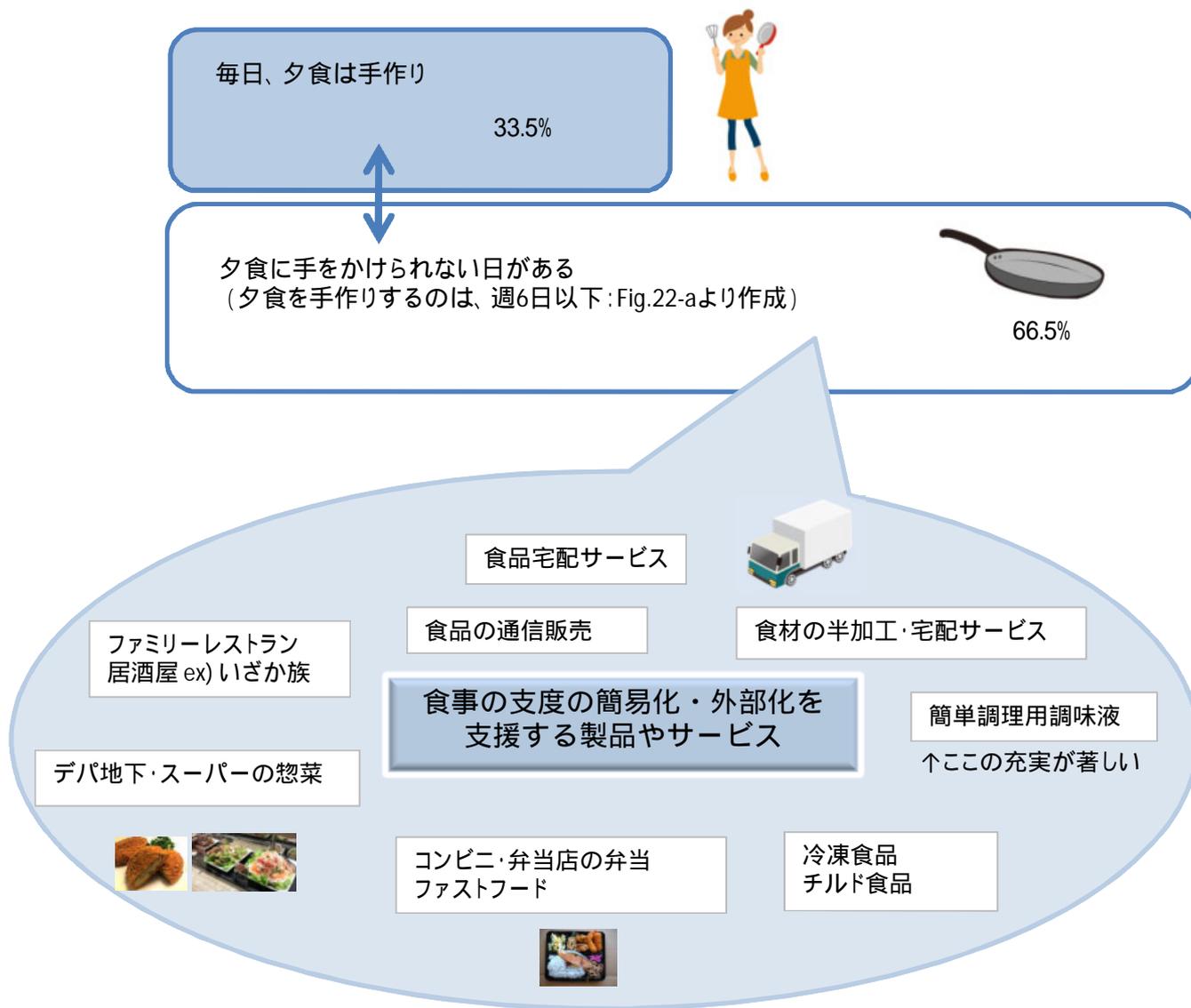


Fig.36 これまでの食品・サービスのターゲットイメージ

3-1. 手作り意識と簡便化の流れの中でゆれる手作り志向

ゆれる『手作りアンビバレント層』

「食事の支度に手をかけられない日がある」人たちには、前頁のように一律に食事の支度の簡易化・外部化を支援する製品やサービスが提供されています。しかし実は、食事の支度行動とは別に、食事の支度に対する意識というものが存在しています（参考1-6. 日常の食事の支度に対する意識の両極化）。つまり、実際に食事の支度に手をかけられないという行動とは別に彼女たちの中には、「毎日の食事もできるだけ手をかけたい」という意識の有無が別に存在しているのです。この行動と意識の構造をFig.37に表します。

一番のボリュームゾーンは『中食・外食層』40.6%で、必ずしも毎日の食事に手をかけたいという意識はなく、行動も夕食を手作りする日としない日があります。次いで、『手作りアンビバレント層』25.9%で、行動としては必ずしも毎日の食事を手作りできてはいるわけではありませんが、「毎日の食事もできるだけ手をかけたい」という想いがあり、その手作り志向と、現実にはできない時に生まれる感情の間でゆれながら暮らしています。『毎日手作り層』20.6%は、手作り志向を持ち、かつ夕食を毎日手作りしています。

年代と就業状況の特徴をみると、『手作りアンビバレント層』には30代以下、60代とフルタイムが多い傾向があり、『毎日手作り層』には60代と専業主婦が多い傾向があります。(Table.3,4)

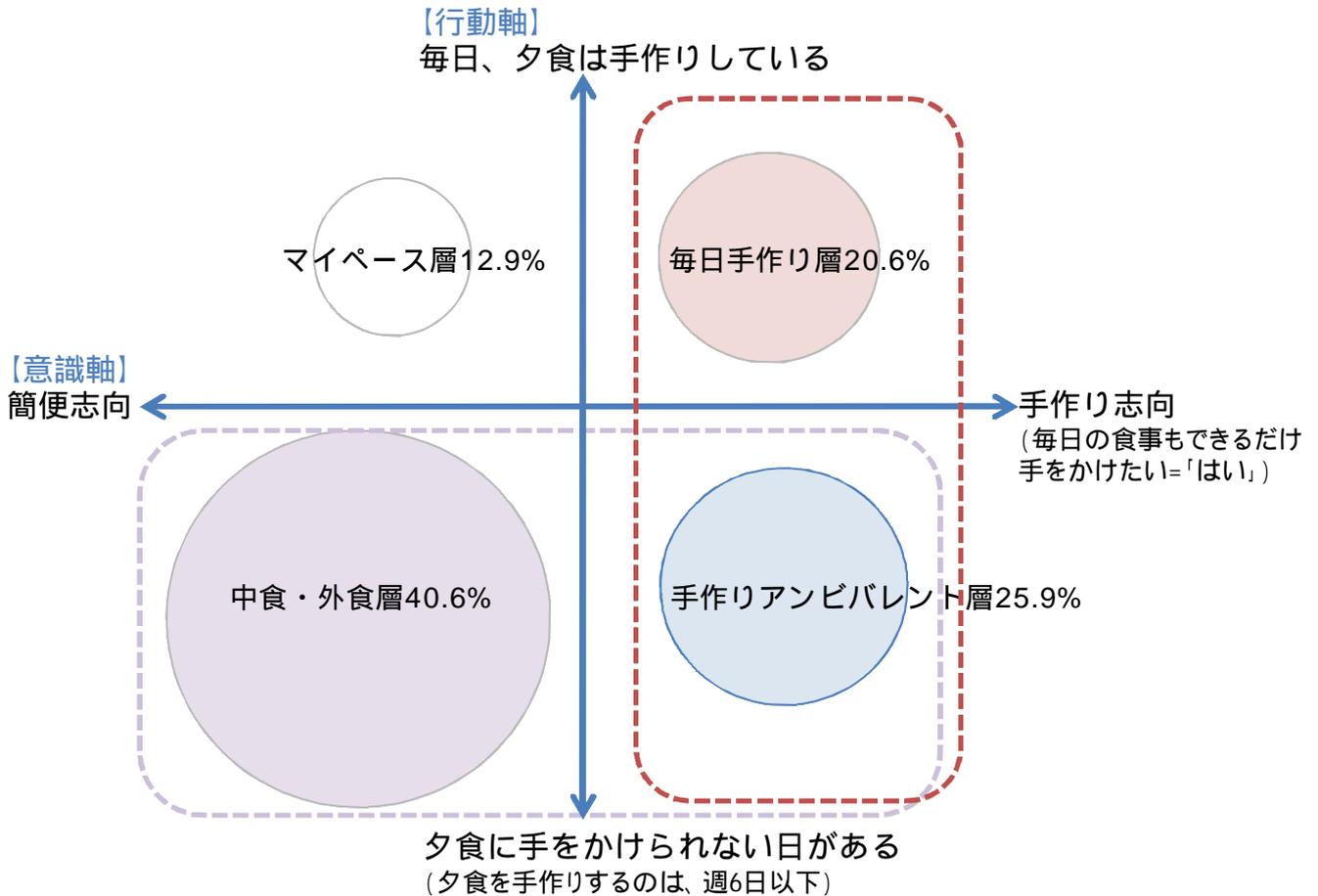


Fig.37 食事の支度に関する意識行動分類

Table.3 年代別 食事の支度に関する意識行動分類

行%	毎日手作り	アンビバレント	中食・外食
女性30代以下	12.7%	30.5%	40.7%
女性40代	19.8%	26.2%	44.0%
女性50代	20.2%	20.7%	44.1%
女性60代	29.4%	29.4%	28.7%

Table.4 女性の就業状況別 食事の支度に関する意識行動分類

行%	毎日手作り	アンビバレント	中食・外食
フルタイム	16.3%	33.8%	36.3%
パートタイム	14.9%	19.9%	47.5%
専業主婦	23.0%	24.5%	40.7%

3-1. 手作り意識と簡便化の流れの中でゆれる手作り志向

『毎日手作り層』『手作りアンビバレント層』は、食生活も住生活も大事にしたい

『毎日手作り層』、『手作りアンビバレント層』は、「食生活」も「住生活」も大事にしたいと考えています。(Fig.38)

また、『毎日手作り層』や『手作りアンビバレント層』は、「食事は家族の大事なコミュニケーションの場である」「キッチンやダイニングで、手作りの食べものが見える光景は幸せだと思う」と考える人が多く、住まいのなかで、家族と食を大切に暮らすことへの想いがうかがえます。(Fig.39)

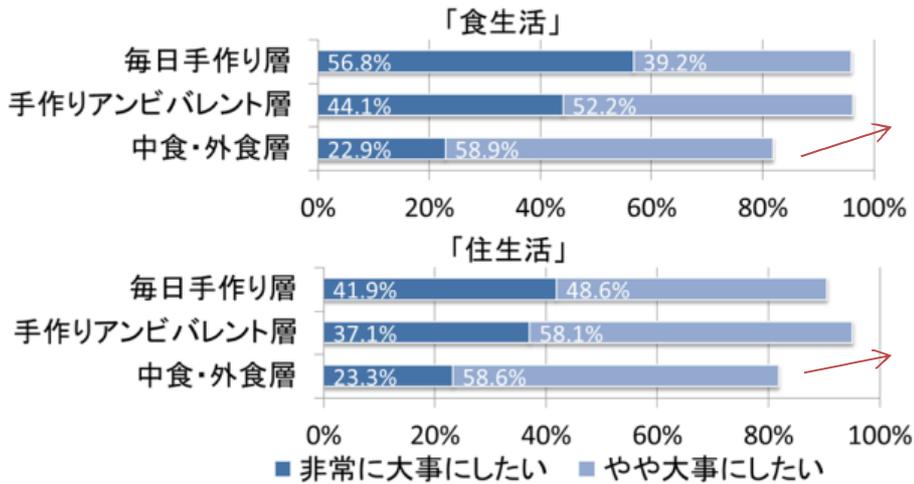


Fig.38 食事の支度に関する意識行動分類と大事にしたい生活

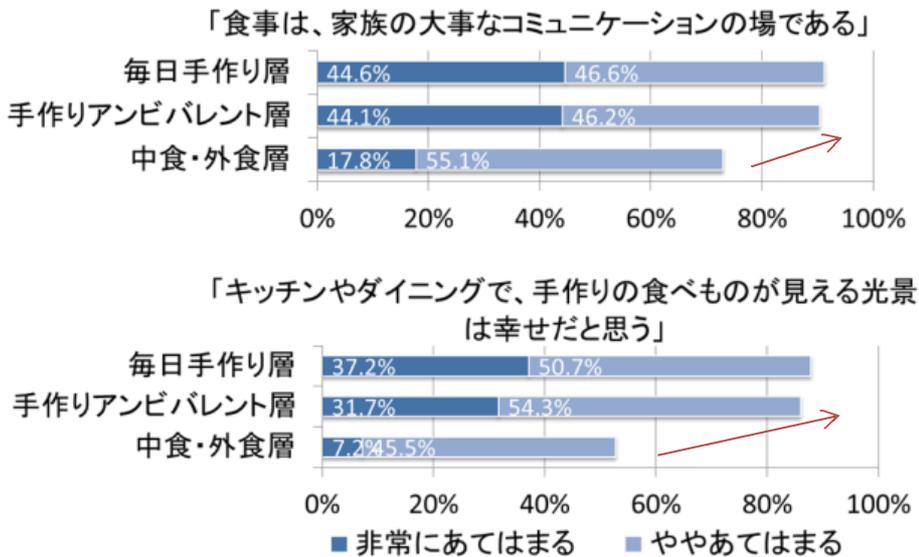


Fig.39 食事の支度に関する意識行動分類と家庭の食事に対する意識

3-1. 手作り意識と簡便化の流れの中でゆれる手作り志向

暮らしの中で自分流の手作りを楽しむ『毎日手作り層』『手作りアンビバレント層』

「食生活」も「住生活」も大事にしたい『毎日手作り層』や『手作りアンビバレント層』は、住まいにおける手作り行動も『中食・外食層』に比べて多い傾向があります。手作りを楽しみ、住まいを自分の好みに設える様子が思い浮かびます。(Fig.40)

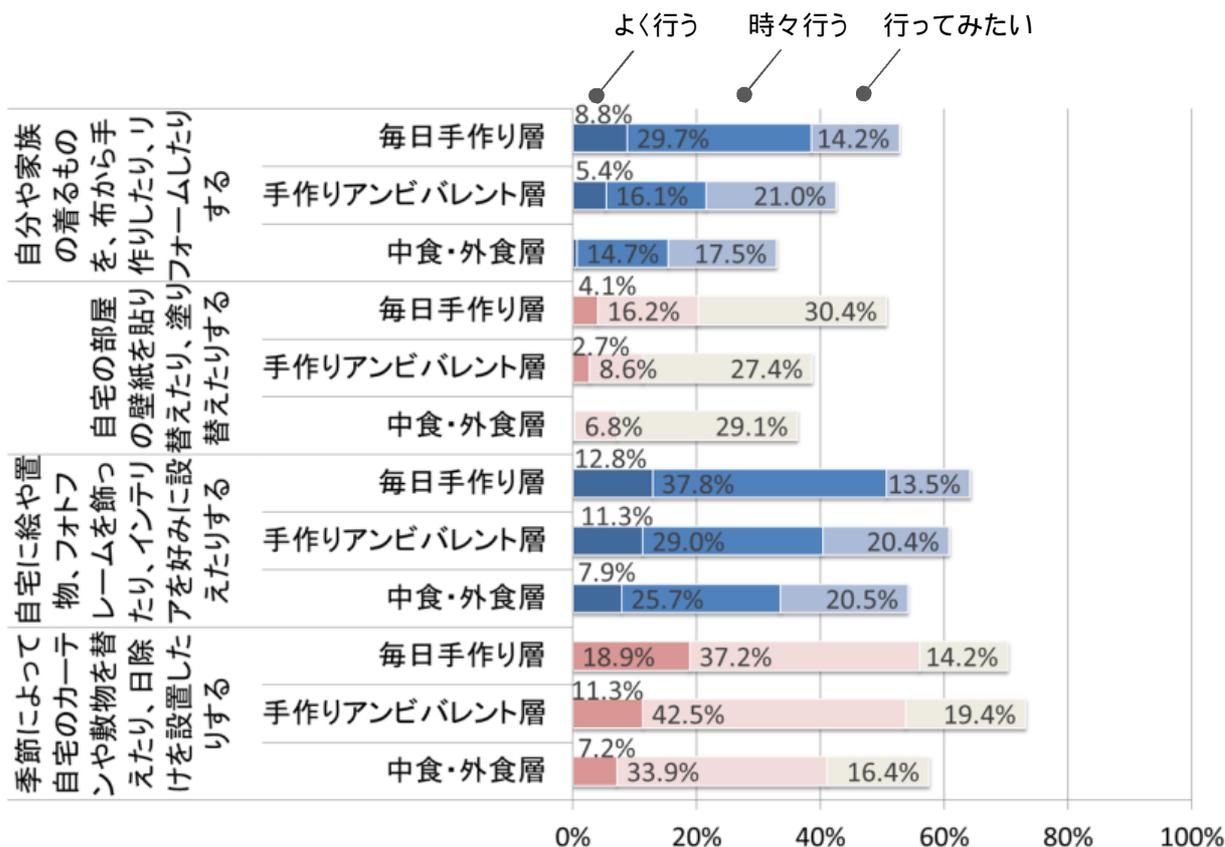


Fig.40 食事の支度に関する意識行動分類と住・食に関する手作り行動

3-1. 手作り意識と簡便化の流れの中でゆれる手作り志向

手作り志向の想いに寄り添うライフスタイル提案を

Fig.36で述べたように、これまでは夕食に手をかけられない、時間短縮・合理化ニーズに対応するために、様々な食に関する製品やサービスが提供され、家事サポートとして機能してきました。それは、日々の行動をサポートするものとして、『中食・外食層』や『手作りアンビバレント層』に利用されています。しかし、一方でこれら家事サポートだけでは満たされない、「家族と一緒に手作りの食事を食べる時間を大切にしたい」という想いを『毎日手作り層』のみならず『手作りアンビバレント層』も抱えています。

住まいには、行動面を補う家事サポートだけではカバーできていない、意識面での『手作り志向』の想いに寄り添うライフスタイル提案が必要と考えます。

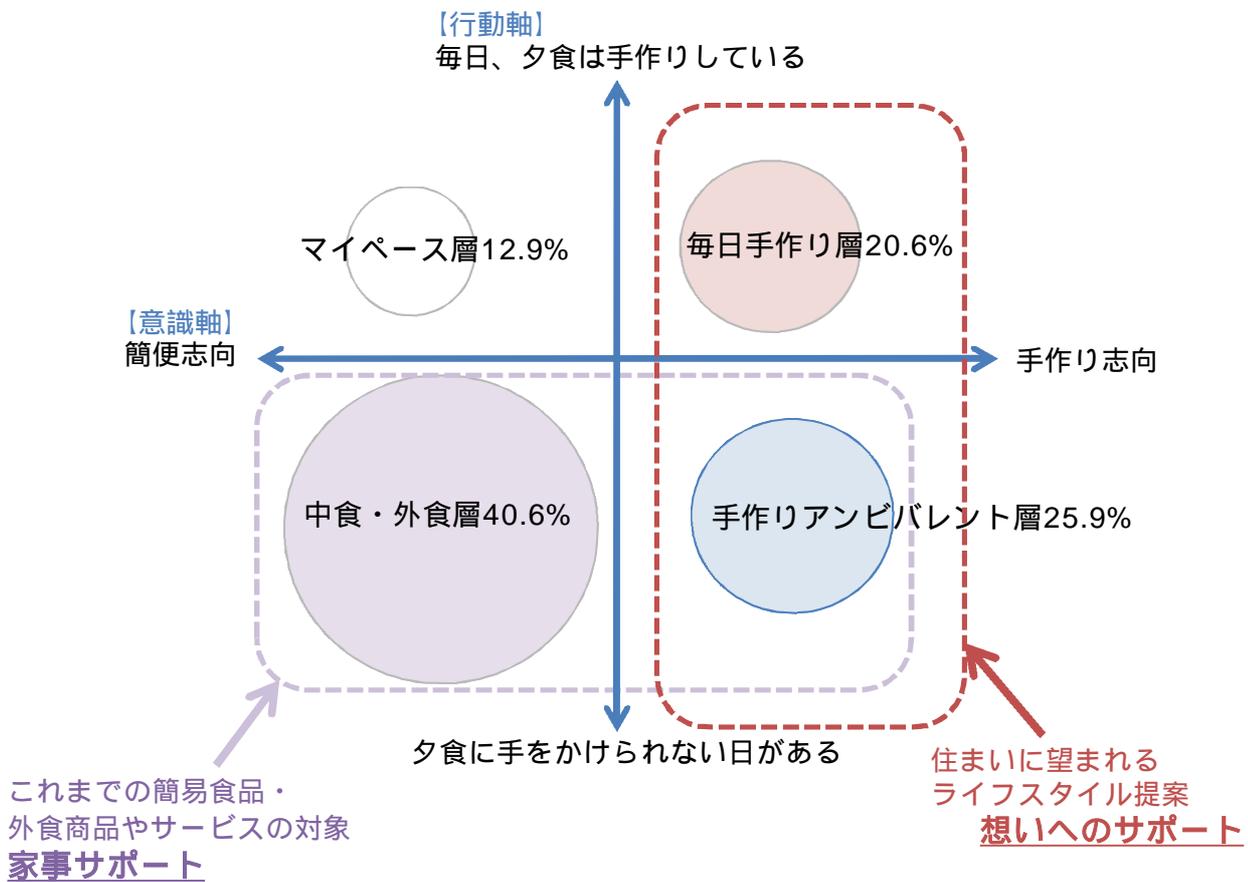


Fig.37 食事の支度に関する意識行動分類（再掲）

### 3-1. 手作り意識と簡便化の流れの中でゆれる手作り志向

#### 季節の保存食や常備菜に表れる家族への想いと、手作りを伝え一緒に食を大切に暮らしたい気持ち

手作り志向をもつ『毎日手作り層』と『手作りアンビバレント層』は、実際に毎日の食についてどのように感じているのでしょうか。それぞれ、本調査の自由回答やインタビュー調査回答よりみてみましょう。そこには共通して、家族を想う気持ち、食の手作りを通して、大切なことを共有し暮らしたいという気持ちが読み取れます。そして、具体的には、手作りの梅干しや糠漬け、味噌などの季節を感じる保存食や、時間のある時にたくさんつくる常備菜などの言葉がみられ、季節や生活時間に合わせて、そのときどきで、食材を仕込み、時間をかけて味わう様子がうかがえます。特に『手作りアンビバレント層』は、季節の保存食や常備菜によって自分の気持ちを保っている、保存食や常備菜を心のより所としているようです。

本調査自由回答  
追加調査(付録2)インタビュー回答より

#### 「毎日手作り層」の気持ち

- ・家族が成長し、全員が一度に食事をするのが難しいときもあるが、手作りの梅干しや糠漬けがあると、家族の味でつながっている気がする。
- ・自分で作ることが一番安全だし、子供に季節感を味合わせてあげたい。
- ・家族の健康を願う気持ちを込めて作業することが楽しい。
- ・味噌作り、梅干、ラッキョなど面倒だが変な味付けがされてないので美味しい。出来上がって食べる喜びは格別。
- ・できるだけ手作りした物を食卓に出すように心がけている。暖かい家族団らんの家庭には、市販のお総菜より手作りの味が似合う気がするから。
- ・子供達のリクエストで作った食べ物を美味しく食べてありがとうと言ってくると、こちらこそありがとうございます。
- ・四季の歳時記は大切にしたい。小さいころ、祖父の手製の竹かごの中で赤い梅干しが干してあった光景が頭のなかにある。酸っぱいにおいがした。

#### 「手作りアンビバレント層」の気持ち

- ・冷蔵庫に作り置きの常備菜があると安心、「私にはこの"とりそばろ"がある！」、私の精神安定剤。
- ・簡単調理用調味液を使うと、「今日は負けた」感がある。その代り、忙しい中で食材から品数を多くつくれた時は「私ってエライ」と自己満足。
- ・いつもきちんとした手作りはできないけれど、季節ごとに仕込む梅干しや手作り味噌があると心和む。
- ・糠床は私の心のより所、子どもも大好きでサラダ代わりによく食べるし、手軽な一品になる。
- ・子どもには安全なものを食べさせたい。野菜も有機野菜にこだわり、忙しくて食事がきちんと作れない時のために、ミートボールを冷凍したり、野菜を茹でたり刻んで冷凍したりしている。これがあれば、いつもきちんとしたものを食べさせたい、という自分の気持ちを保てられる、心のより所。
- ・採れた果物でジャムをつくらしたりする。季節を感じられて素敵だし、丁寧に日々を過ごしている感じがあり憧れます。自分の子供にも伝えたい。
- ・子供達になるべく手作りの物を食べさせたいのと手作りの美味しさや出来た時の喜びを感じて欲しい。
- ・夫が子どもには「本物」を食べさせたいというので、わが家では食べ物の成り立ちを感じ、自分で選んで作って食べることを大事にしている。

3-1. 手作り意識と簡便化の流れの中でゆれる手作り志向

『毎日手作り層』『手作りアンビバレント層』にみられる、素材から仕込む・育てる経験

前頁の自由回答の文中にも多く見られた季節の保存食や成り立ちのわかる野菜。手作り志向をもつ『毎日手作り層』と『手作りアンビバレント層』は、『中食・外食層』に比べて、それらの経験も多くある様子がわかります。(Fig.41)

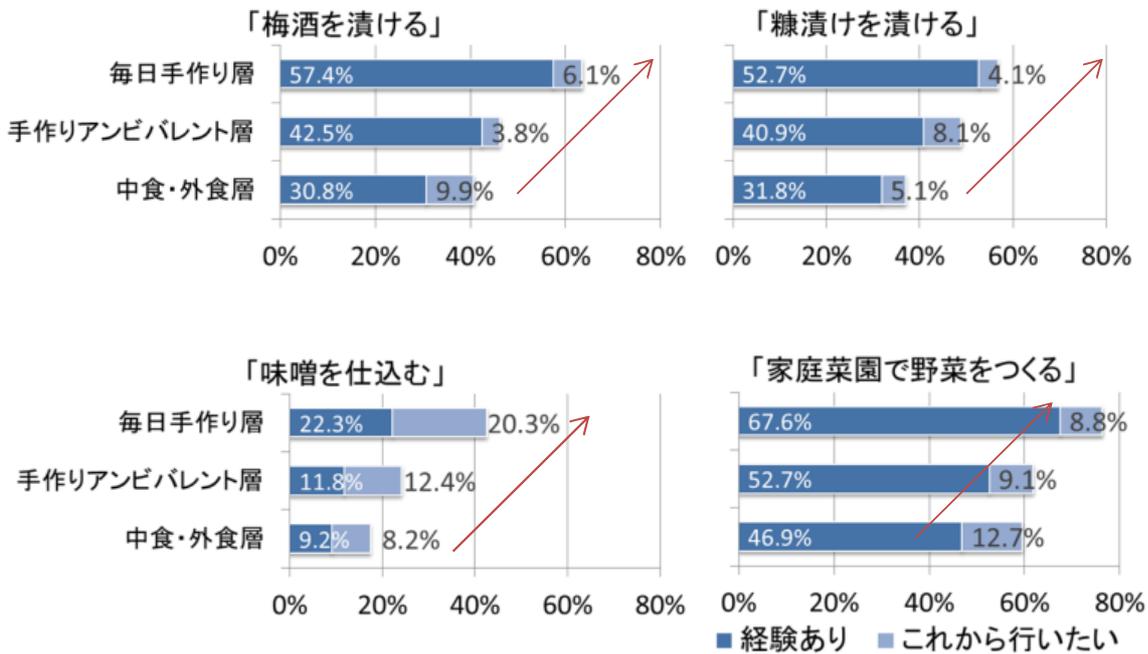


Fig.41 食事の支度に関する意識行動分類からみた素材から仕込む・育てる経験



3-1. 手作り意識と簡便化の流れの中でゆれる手作り志向

『毎日手作り層』『手作りアンビバレント層』は暮らしの満足度も高い

『毎日手作り層』『手作りアンビバレント層』は、暮らし全般の満足度も『中食・外食層』と比べて高いことがわかります。同時に、配偶者との関係や同居の子との関係にも満足している割合が高くなります。(Fig.42)

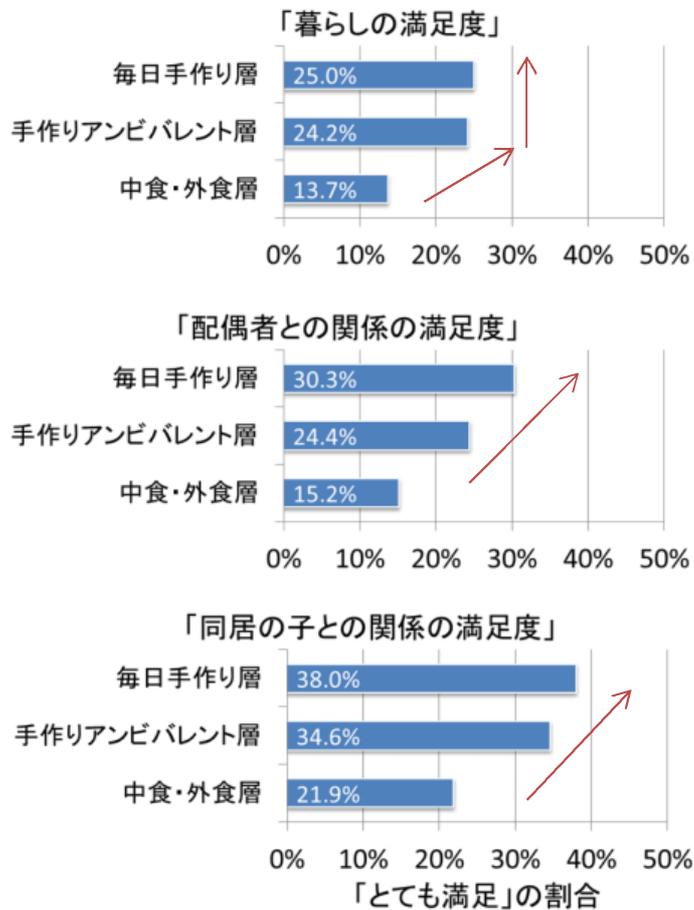


Fig.42 食事の支度に関する意識行動分類と暮らしの満足度

3-1. 手作り意識と簡便化の流れの中でゆれる手作り志向

ヘーベルハウス居住者 満足度は全体的に高く、かつ、『毎日手作り層』『手作りアンビバレント層』は、暮らしの満足度、配偶者との関係の満足度が高い

ヘーベルハウスに居住している対象者をみると、暮らしの満足度も、家族との関係の満足度も高いことがわかります。特に暮らしの満足度と、配偶者との関係の満足度については、『毎日手作り層』が最も高く、次に『手作りアンビバレント層』の順になります。一方で、同居の子との関係についての満足度は、食事の支度に関する意識行動分類に関わらず高くなります。(Fig.43)

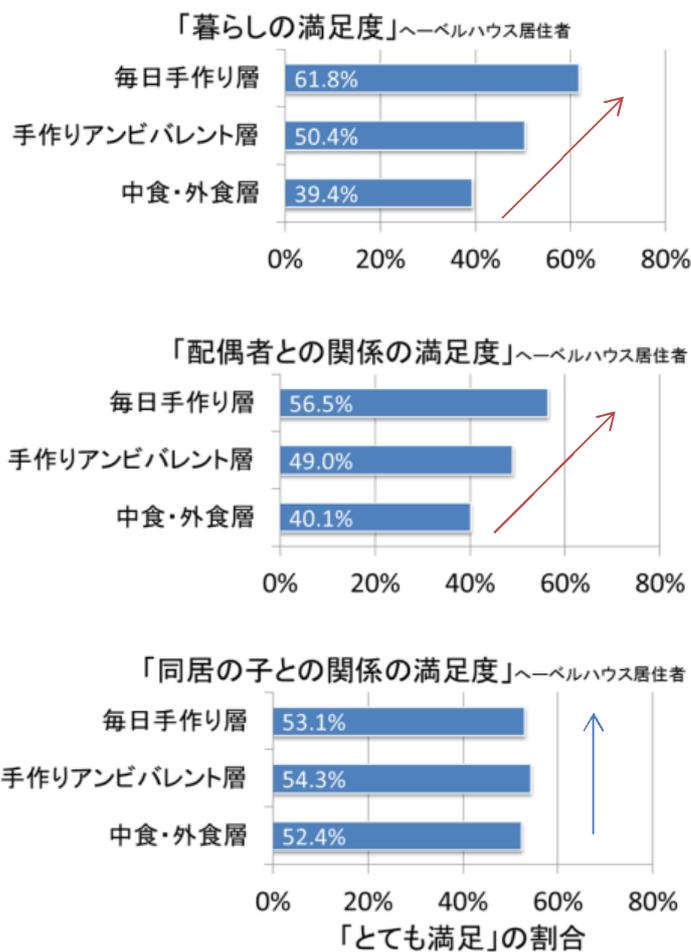


Fig.43 食事の支度に関する意識行動分類と暮らしの満足度

### 3-2. 「食べる・つくる」時間を大切に、暮らしを楽しむ家族のための提案

食を大切にするとは、家族を大切にするということ（想い）  
一緒に食べるために、一緒に大切につくる（暮らし）



家族のために「食べる・つくる」時間を大切にする  
食のなりたちを感じ慈しむ暮らし



暮らしの中で大切な位置を占める「食べる・つくる」空間を家族の空間に解き放し、  
「集う・佇む・楽しむ」空間と調和し豊かに過ごす

#### ダイニングキッチンゾーンを重視した新-DKの提案

起床在宅時間やテレビ視聴時間の減少、インターネット時間の増加から起こる  
家族の時間の持ち方の変化により生じるライフスタイルに対応した空間づくり。

#### 「食べる・つくる」要素1

一緒につくる・いつも感じる、味わえる

- 子どもに伝えたい
  - ✓ 日本の食文化
  - ✓ 母・父と一緒に食に関わる経験と記憶
- 季節の行事として食の仕込みを楽しむ

#### 「食べる・つくる」要素2

心のより所とするために、一度にたくさんつくる

- 週末に翌週に食べたいものを作りおき
- 旬にこれから一年かけて食べる保存食を仕込み

#### 住空間アイテムの提案

- 食のなりたちを感じ慈しむため、一緒に季節の食べものを仕込む、仕舞う、呑み食す楽しみを。
  - 一緒につくる、一度にたくさんつくるために必要な、**座って力を込める・広げる**ような食しごとがしにくい現代の立働式キッチンに対するアンチテーゼ。

) 食しごとの場 『ZADOKO』 座働床  
(ダイニングキッチンゾーンと接した畳・床上げ・ベンチ・室内縁側・作業テーブル)

- 保存食として仕込んだ食べものや使う道具は、大きくてかさばる。それらのために風通しのよいパントリーや収納。
- 仕込んだおいしいものは、見えるところに収納して、目でも味わう。

) 『おいしい収納』

- 重いものを置いたり、引きずったり、収納や移動にも傷や跡が付くことを気にせずに使える仕上げの空間。

) 土間・タイル床

- 食しごとを外に持ち出して楽しむ

) ダイニングキッチンゾーンと連続した屋外空間 『OuterDK』  
アウター

3-2. 「食べる・つくる」時間を大切に、暮らしを楽しむ家族のための提案

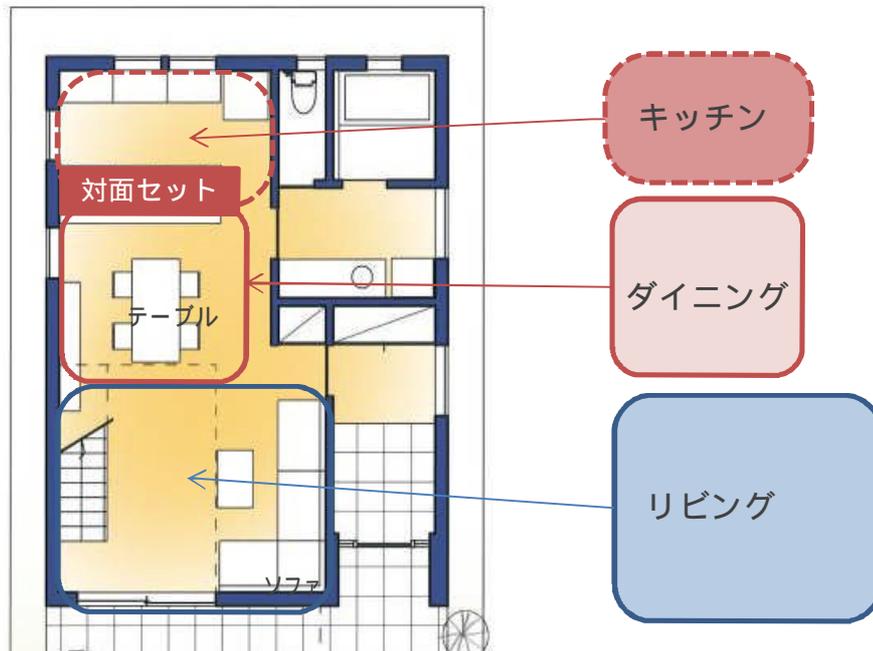
リビング重視から、ダイニングキッチン重視へ

一般戸建住宅を対象とした調査（付録1参照）では、Table.5で示すように、リビング面積はLDK面積の約半分を占めています。

これまでの一般的なLDKを図式化すると、Fig.43-aになり、家族の時間をとるために、リビングゾーンでのくつろぎ、ダイニングゾーンでのくつろぎ・食事、あるいはキッチンゾーンでの家事共働が提案されてきています。

Table.5 LDK面積に占める各比率

リビング面積率	45.1%
ダイニング面積率	32.5%
キッチン面積率	22.4%



リビング：ダイニング：キッチン面積 = 1 : 0.6 : 0.4

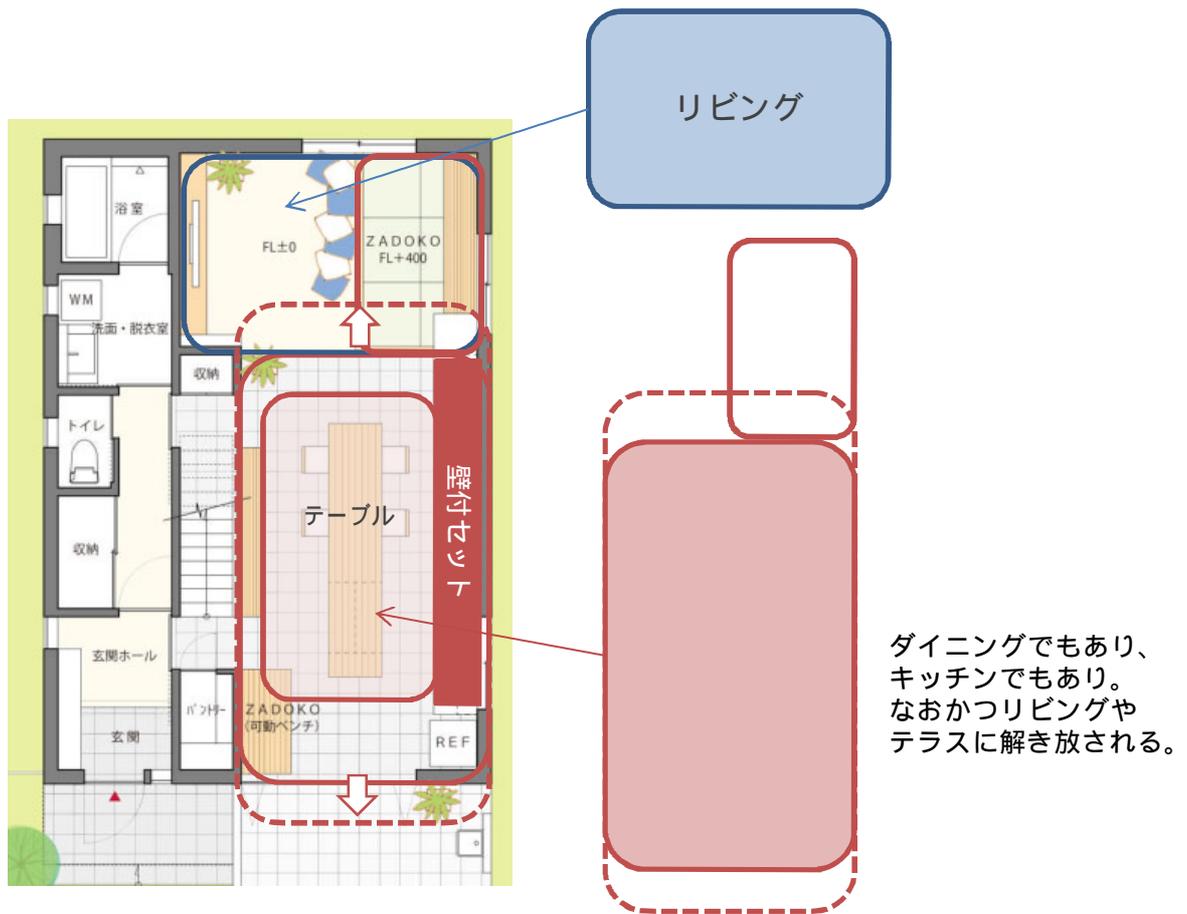
Fig.43-a 一般的なLDKの図式

3-2. 「食べる・つくる」時間を大切に、暮らしを楽しむ家族のための提案

食を慈しみ、暮らしを楽しむ家族のために、新-DKでは「食べる・つくる」空間を暮らしの真ん中に据えます。Fig.43-bのように、ダイニングゾーンとキッチンゾーンはそれぞれが重なり合っただけでなく、家族の空間の中心となります。ダイニングキッチンゾーンは、「つくる」場であるとともに「食べる」場であり、かつリビングゾーンに解き放たれることにより、「集う・佇む・楽しむ」場ともなります。

NHK放送文化研究所「国民生活時間調査」(2011)でも、10代のテレビ視聴時間がこの15年で減少し(男性は平日22分減少、日曜52分減少。女性は平日10分減少、日曜35分減少)、また10代のテレビ視聴時間ピークが19時半~20時であるに対し、40代は21時半~22時と重なっていないこともわかります。平成25年情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書(2014)によると、10代のネット利用時間はテレビ視聴時間と同程度あるそうです。子ども達は、メディア接触がテレビから一部ネットに移行しており、そのことから夕食後の過ごし方の様変わりがうかがえます。

リビングの設えの主役はテレビとソファであることが一般的ですが、今やテレビは、かつての家族全員のコミュニケーションの中心からパーソナル化し、代わって「食べる・つくる」時間が、その他の行為と混ざりあって家族のコミュニケーションの場を担っています。日常的な夕食後の時間には、家族は一緒にリビングで専らテレビを見て楽しむことは多くはありません。多くはLDKで、テレビを見る人、勉強をする人、モバイル機器を使う人、家事をする人、後から帰ってきて夕食を食べる人等がそれぞれ、互いの存在を感じながら、会話をしながら、過ごす時間となっています。新-DKは、食を慈しみ暮らしを楽しむ家族が「食べる・つくる」空間を豊かに使うための提案です。



リビング：ダイニングキッチン面積 = 1 : 2.5  
(プロトタイプの場合)

Fig.43-b 新-DKの図式

3-2. 「食べる・つくる」時間を大切に、暮らしを楽しむ家族のための提案

ZADOKO、おいしい収納、土間スペース、連続した屋外空間は、食を慈しむ暮らしのキー

ダイニングキッチンゾーンを重視した新-DKに加え、座って力を込める・広げるような食しごとのできる『ZADOKO』、仕込んだおいしい食べものを眺める楽しみ『おいしい収納』、重いものや泥のついたものも気にならない『土間床』、キッチンゾーンと連続した屋外空間『OuterDK』は、食べる・つくる時間をより豊かにします。

現存の住宅に存在する、これらと似た要素を持つ住空間アイテムを取り上げ、その有無と『手作り志向』との関係を見てみましょう。それぞれの空間アイテムがある場合には、より『手作り志向』の割合が高くなることが読み取れます。特に、「キッチン近くで床や畳に腰を下ろして調理作業ができるスペース」では、その差が大きくなります。(Fig.44)

Fig.45では同様に、季節の食材を仕込む経験との関係を「梅酒を漬ける」経験を代表例として試しています。これらの住空間要素がある場合に、季節の食材を仕込む経験者が多くなる傾向がわかります。

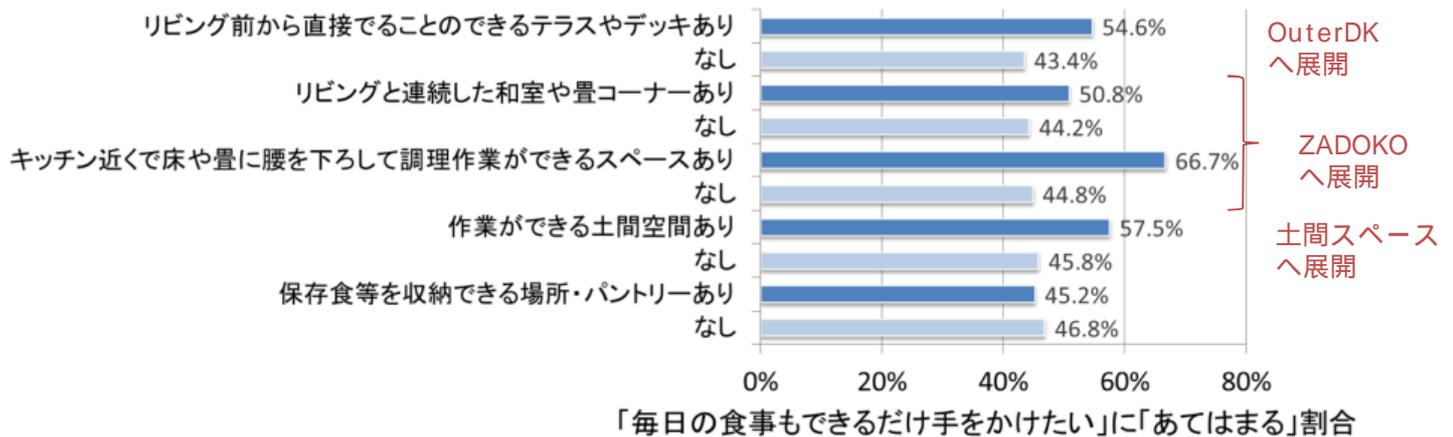


Fig.44 現存の住空間アイテムと「毎日の食事でもできるだけ手をかけたい」意識との関係

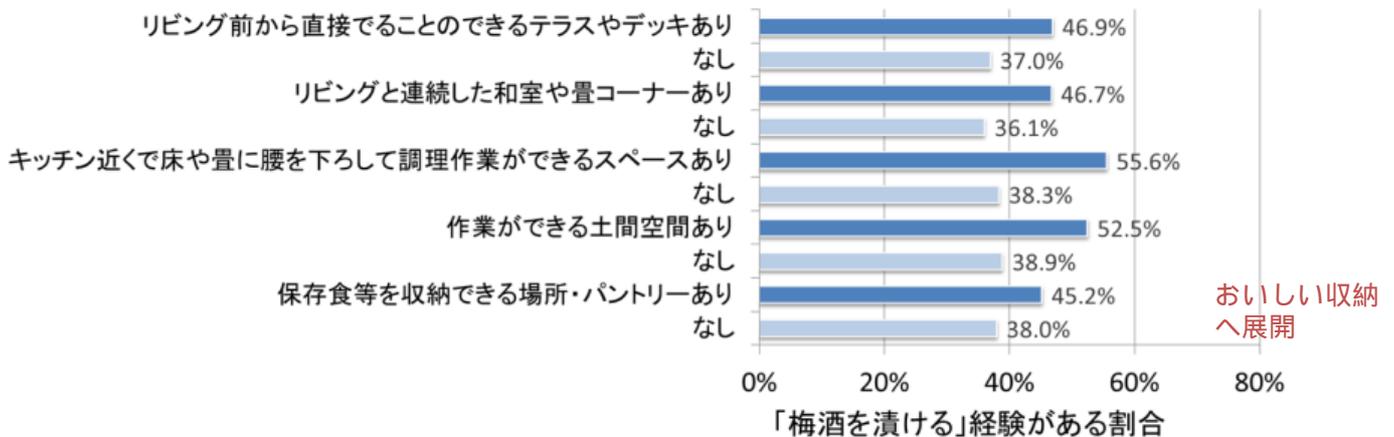


Fig.45 現存の住空間アイテムと季節の食材を仕込む経験との関係

3-2. 「食べる・つくる」時間を大切に、暮らしを楽しむ家族のための提案

実際の行動でも「畳や床、椅子などに座って調理作業をする」ことがある人は29.3%と、約3割います。具体的には、野菜の皮むきや筋取りなどの下ごしらえや餃子包みなどが行われています。

追加ヒアリング調査からは、Fig.46のように、キッチンの調理作業動線上にダイニングテーブルがある場合のみ、ダイニングテーブルは作業テーブルとしても使われていることも分かりました。これらの調査結果から、座って食しごとをするスペースのニーズを汲み、座って、力を込める、広げるという食しごとの場として、座働床『ZADOKO』へと展開しています。

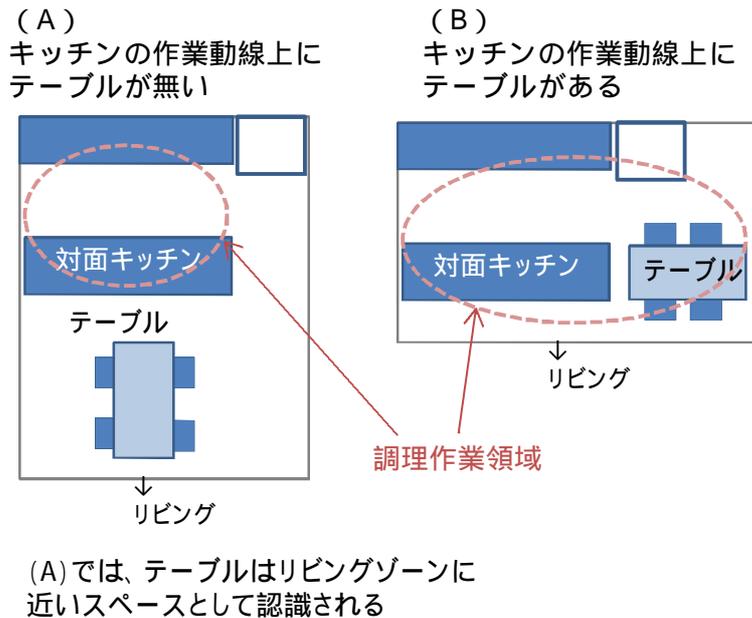


Fig.46 キッチン動線とテーブルの位置関係と調理作業領域

参考) 自宅のキッチンの使い方・思うこと (本調査自由回答、追加インタビュー調査より抜粋)

キッチンで座る・座って調理

- ・土日にコロッケや餃子を包むときはダイニングに座る。座って子どもたちと一緒に作業するのは楽しい。
- ・キッチンにスツールを置いている。食事作りモードに入ったら、キッチンの中で過ごす。湯を沸かしている間等に座る。床に置きたくないものの仮置き場所にもなる。座りなくなったときでも、食事作りのモードから外れるのでリビングにはいわずにキッチンに居たい。

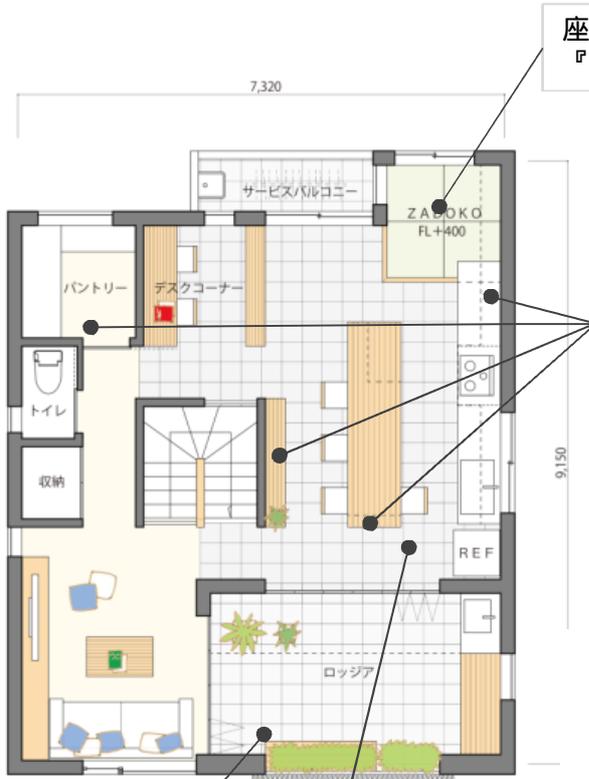
食材の保存

- ・季節の保存食は、保存する場所がないのがこまる。場所を取るし、重いからフローリング床に跡が付く。カビが生えないように風通しも気になる。
- ・勝手口外に泥付野菜を洗う所があったり、風通しよい所に玉ねぎを置いたり、唐辛子や大蒜を吊るす場所があるのが理想。

3. 手作りの食卓に対するアンビバレンスと「食べる・つくる」時間を大切にする暮らしの提案

3-2. 「食べる・つくる」時間を大切に、暮らしを楽しむ家族のための提案

プロトタイププラン 2階建て・2階LDKタイプ A-1タイプ



4

DK連続屋外空間 『OuterDK』

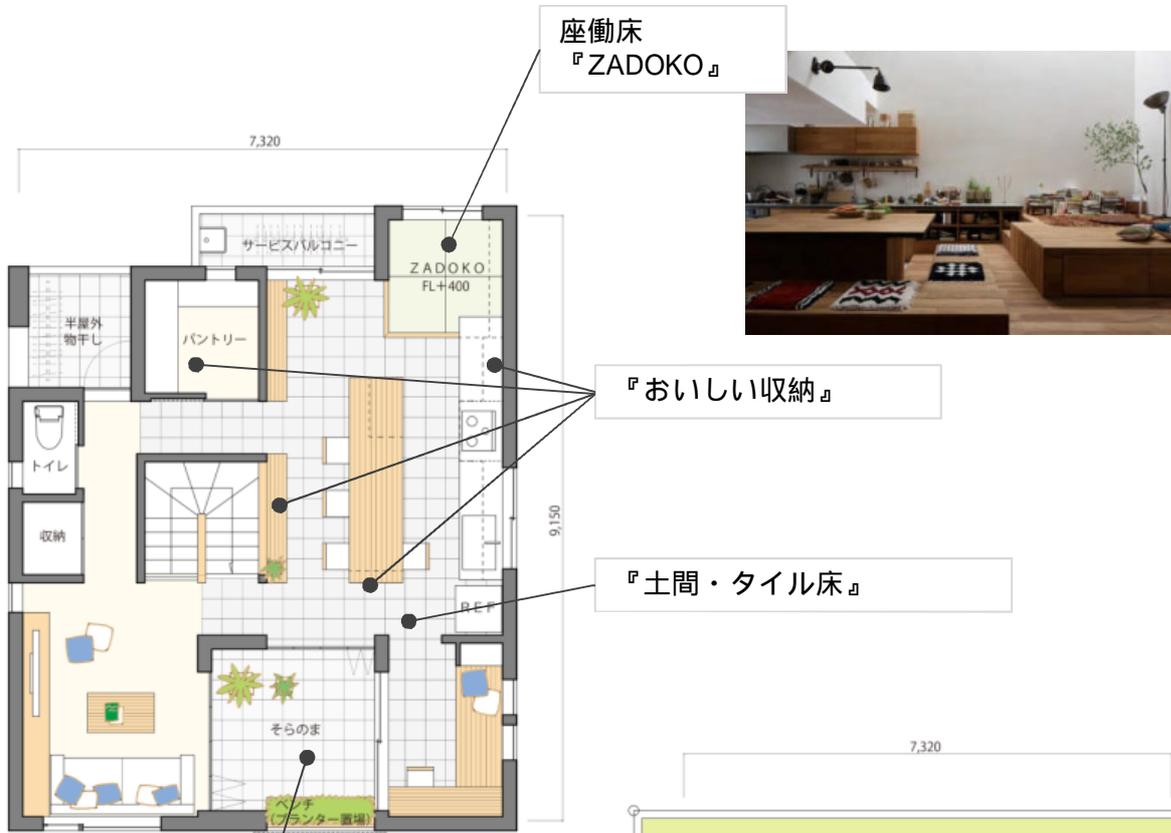
『土間・タイル床』



敷地面積	110.40 m <sup>2</sup>
1階床面積	55.25m <sup>2</sup>
2階床面積	49.39 m <sup>2</sup>
延面積	104.64 m <sup>2</sup> (31.65坪)

3-2. 「食べる・つくる」時間を大切に、暮らしを楽しむ家族のための提案

プロトタイププラン 2階建て・2階LDKタイプ A-2タイプ

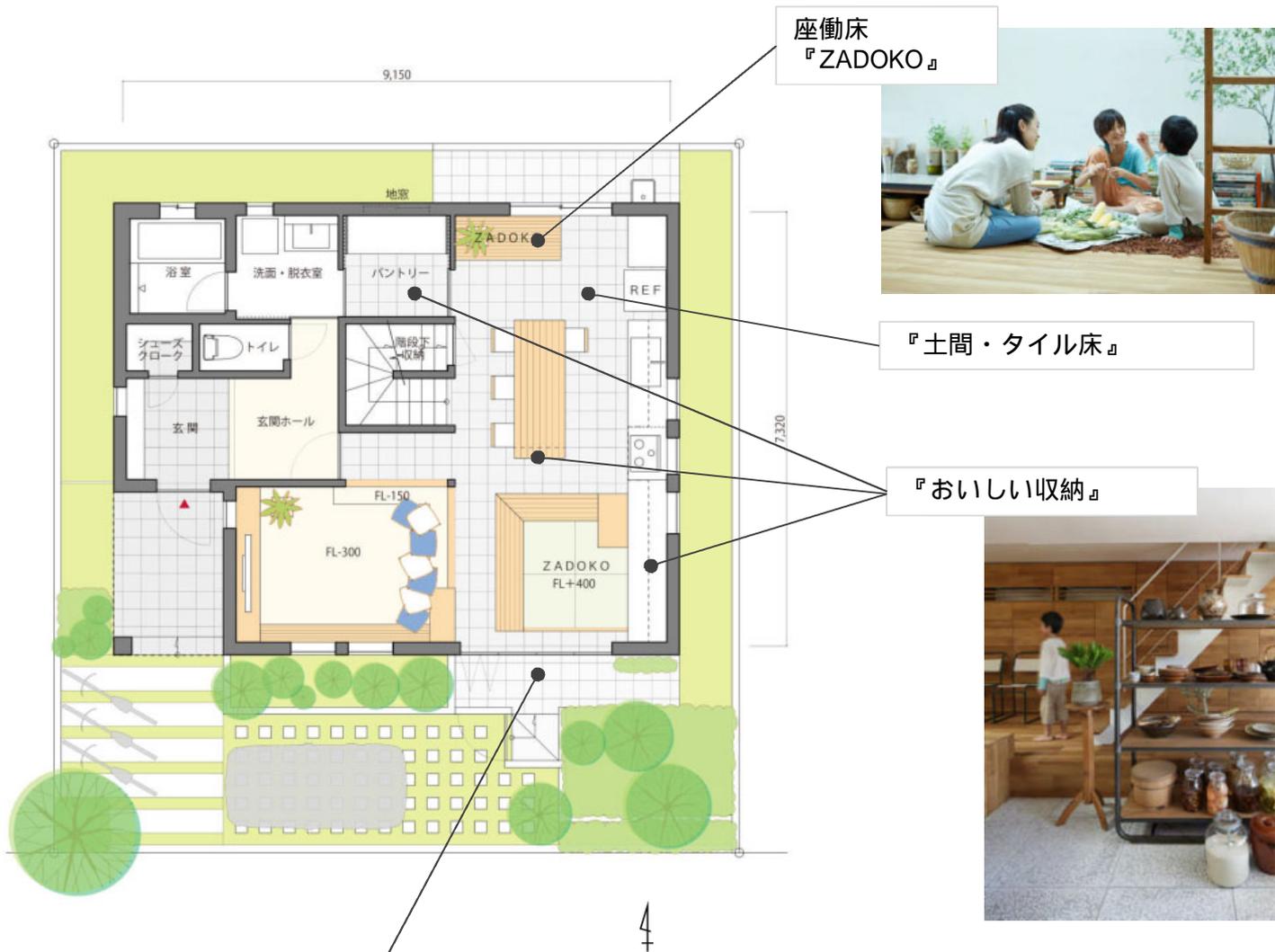


敷地面積	110.40 m <sup>2</sup>
1階床面積	55.25 m <sup>2</sup>
2階床面積	54.41 m <sup>2</sup>
延面積	109.66 m <sup>2</sup> (33.17坪)

3. 手作りの食卓に対するアンビバレンスと「食べる・つくる」時間を大切にする暮らしの提案

3-2. 「食べる・つくる」時間を大切に、暮らしを楽しむ家族のための提案

プロトタイププラン 2階建て・1階LDKタイプ Bタイプ



DK連続屋外空間『OuterDK』

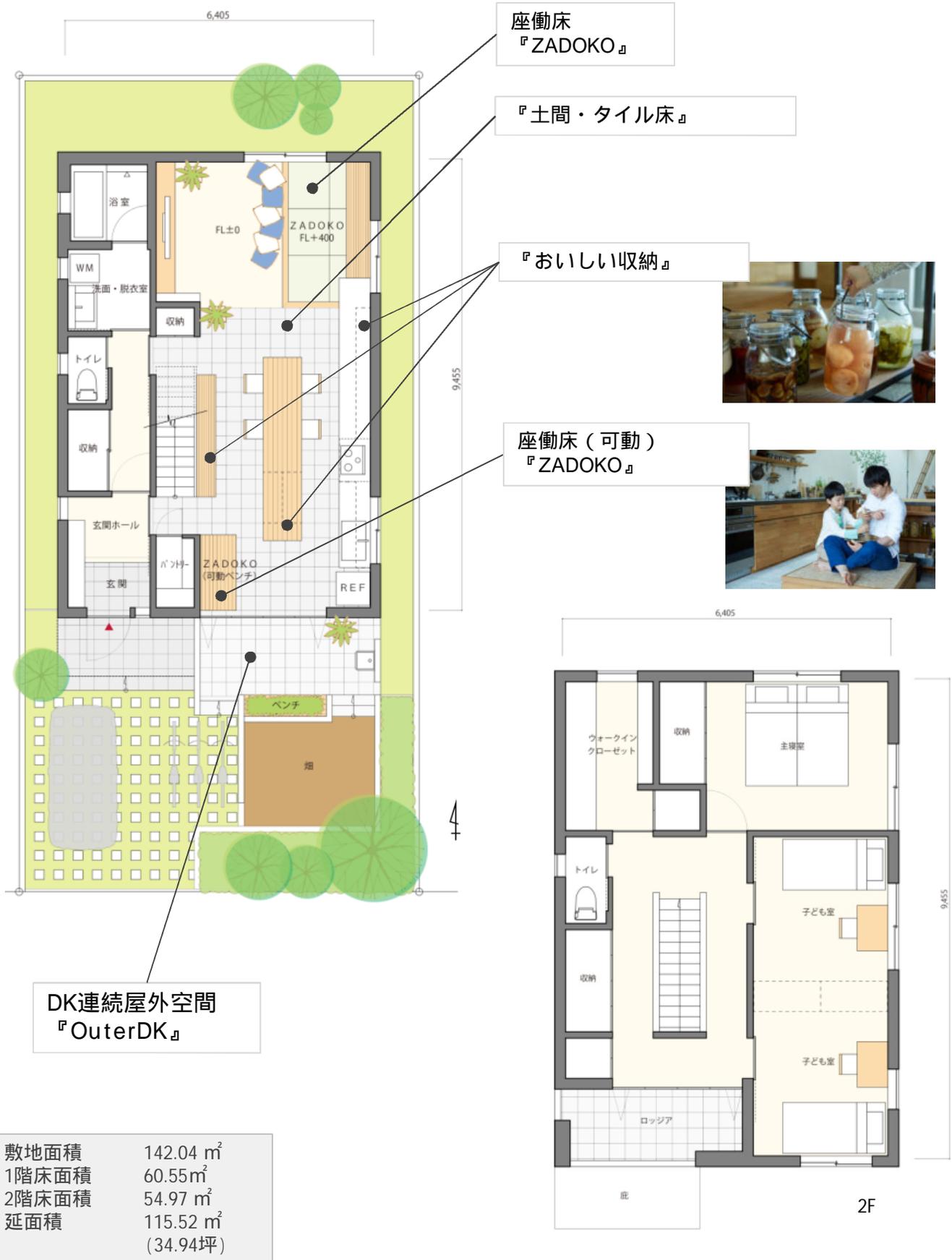


2F

敷地面積	136.94 m <sup>2</sup>
1階床面積	61.95 m <sup>2</sup>
2階床面積	52.74 m <sup>2</sup>
延面積	114.69 m <sup>2</sup> (34.69坪)

3-2. 「食べる・つくる」時間を大切に、暮らしを楽しむ家族のための提案

プロトタイププラン 2階建て・1階LDKタイプ Cタイプ



### 3. 手作りの食卓に対するアンビバレンスと「食べる・つくる」時間を大切に暮らす提案

#### 3-2. 「食べる・つくる」時間を大切に、暮らしを楽しむ家族のための提案

##### 暮らしのシーン1 「みんなでバーベキュー 新鮮な野菜を食べよう」

今日は、お隣から採れたてのトウモロコシをいただいたので、バーベキューに決定。  
みんなで育てたトマトも、サラダにしましょう。  
「ほら、トウモロコシの皮をむくの、手伝って！」



##### 暮らしのシーン2 「今日は梅干しを漬けようデー」



6月になったから、熟した梅で梅干しをつくりましょうね。  
梅をよく洗ったら、優しく水分を拭いて・・・  
楊枝でなり口を取るの楽しいね。

「梅っていい匂いがするね～」  
「梅シロップがあるから、飲んでいいわよ」

3-2. 「食べる・つくる」時間を大切に、暮らしを楽しむ家族のための提案

暮らしのシーン 3 「ある週末のおいしい作り置き風景」



平日は仕事があるから時間が限られるけど、家族には、安全で心のこもった食事を用意したい。  
だから、週末は、家族で数種類の常備菜をつくりおき。  
常備菜は私の心のより所。これがあれば一週間を乗り切れる。

子どもたちも、食べものがどのようにつくられて口に入り、体を育てているのか、学んでほしい。  
パパも子どもと一緒に胡麻すりしたり、結構、この時間が気に入っているみたい。  
おいしいものをみんなで作って食べるって幸せ。

暮らしのシーン 4 「晩御飯を美味しくたべよう」



家族はみんなそれぞれ仕事や学校、習い事で忙しく、ゆっくり話ができるのは晩御飯の時間くらいかな。  
たくさん話をして、おなかいっぱい食べることが、わが家の団らん。家族が元気なことを確認できる大事な時間。

## 付録 1 「生活時間」に関する追加調査

項目	内容
調査期間	2014年9月
調査対象	戸建住宅に居住する既婚の男女 かつ、子供有り、家族人数2人以上(単身居住を除く)、居住地は( )参照
調査方法	ウェブ調査票による調査 写真撮影による食日記調査
有効回答数	一般戸建居住者          男性 300件   女性 300件

( ) 茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、岐阜県、静岡県、山梨県、愛知県、三重県、滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県、岡山県、広島県、山口県、福岡県、佐賀県

## 付録 2 食生活に関するインタビュー調査

項目	内容
調査期間	2014年9月
調査対象	30～40代フルタイム既婚女性、 かつ、子供有り、家族人数2人以上(単身居住を除く)、 居住地は東京都、埼玉県、神奈川県
調査方法	1人または2人グループでのインタビュー調査
有効回答数	9件





## くらしノベーション研究所

調査報告書

家庭でつくられる

文化としての「食」・季節の「食」

～食べる・つくる時間を大切に、

暮らしを楽しむ家族のための提案～

---

発行 2014年11月18日

発行所 旭化成ホームズ株式会社

文責 くらしノベーション研究所

主幹研究員 下川 美代子