

# 食生活と調理行動から 現代生活者の意識を考える

山下満智子 *Written by Machiko Yamashita*

## はじめに

二〇〇五年に食育基本法が施行され、食のさまざまな問題解決に向けて具体的な取り組みが期待されている。第三回「これからの住まいとライフスタイルに関する生活意識調査」では、食生活分野として「食生活全般への満足度」や「調理頻度」、「調理時間」、「調理の面倒感」などについて二〇〇五年に引き続き調査項目とした。今回の調査では、調理時間の一層の短縮化や男性の調理参加などいくつかの特徴が見られたのでそれについて報告する。

### 【主なトピック】

安全・安心や農業など「食の不安」についての不満が二〇〇五年に比べ二〇ポイントアップ。女性の調理時間(平日夕食)は、短縮化が進

み三〇〜四〇分未満が主流となった。

調理をしない・したことがない男性は、二〇〇五年調査に比べ減少し、五割を下回った。

六〇代の男性では、調理頻度(週一回以上)も増加している。

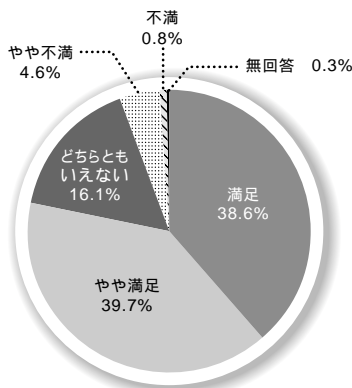
調理をしたことがない方は、調理が嫌い(六割弱)、調理に対する面倒感が非常に強い(七割強)。

## 調査結果の概要

食生活全般の満足度

図1参照

食生活全般への満足度は満足・やや満足を含めて七八・三％(三八・六％+三九・七％)、一方不満は五・三％と、引き続き満足度は高い(二〇



総数(n=1161)

図1 食生活全般の満足度

〇五年七五・五％)。六〇代男性の食生活全般への満足度は他の世代より高い(八一・三％)が二〇〇五年調査に比べて五ポイント減少した。二〇〇五年調査では際立って低かった不満満足度一・八％(四・九％)は他世代と同じ程度に高まった。男性では二〇代(七〇・五％)、女性では四〇代(七五・〇％)で満足度がやや低く、それぞれ調理の負担感によると推測される。

食生活で不満な点

図2参照

食生活で不満な点は、栄養バランス(三三・三%)、安全・安心(二六・七%)、農業など(一一・一%)、経済性・節約できない(一八・九%)が上位に挙げられた。

安全・安心や農業など「食に対する不安」について不満とする回答は、二〇〇五年調査でも、「不安」と「やや不安」合計で四割弱(三七・四%・一三・三・六%+一三・八%)と高く、「栄養」についての不満を上回っていたが二〇〇七年調査ではさらに「食に対する不安」が一〇ポイント増加(四七・八%)した。後を絶たない食の偽装事件や中国産食品の問題などが、大きく影響していると考えられる。

男女年代別では、食生活で不満な点として二〇代男女で栄養バランス(四七・一%)が高い。二〇代男性では、次いで経済性・節約できない(二〇・六%)、分別収集が面倒(一七・六%)、美味しさ(一七・六%)、手間がかかる(一四・七%)、手作りが少ない(一四・七%)など不満が多岐にわたった。二〇代男性は、他世代の男性に比べて自分で作る(作らねばならない)割合が高く、回答からは不慣れな一人暮らしで食生活に苦労する様子が窺われた。それに対して安全・安心(一一・八%)や農業など(八・八%)、「食に対する不安」についての不満は、比較的少ない。

食生活で不満な点として、安全・安心や農業など、「食に対する不安」を挙げる方は、五〇代女性(安全・安心三四・四%)、六〇代女性(農

業など三二・〇%)など、高齢層の女性で高く、女性全般で高い。

分別収集や生ゴミの処理という「ゴミの問題」では全体では分別収集が面倒(一一・八%・一〇・六%)や生ゴミの処理(一一・三%・九・四%)と二〇〇五年に比べて、やや減少した。自治体の分別収集などが定着したことや環境意識の高まりなどが影響しているのではないかと考えられる。

年代別では二〇代男性分別収集(一七・六%)のほか、五〇代男性(分別収集一五・二%、生ゴミ二二・九%)、四〇代男性(同一三・二%、一一・三%)で比較的多く挙げられた。調理頻度では、まだ少ない男性の家事参加ではあるが、「ゴミの分別収集や生ゴミ処理から分担が進んでいるからだろうか。経済性・節約できないでは、三〇代女性(三五・〇%)、四〇代女性(二八・五%)で多く挙げられた。

一方、食生活で不満な点が特にないは、六〇代の男性(三一・九%)で高く、二〇代(一四・七%)を除く男性で二〇%以上と高い。食生活全般への満足が八割弱と高い中で、調理への関わりが多いほど、食生活で不満な点がさまざまに挙げられると考えられた。

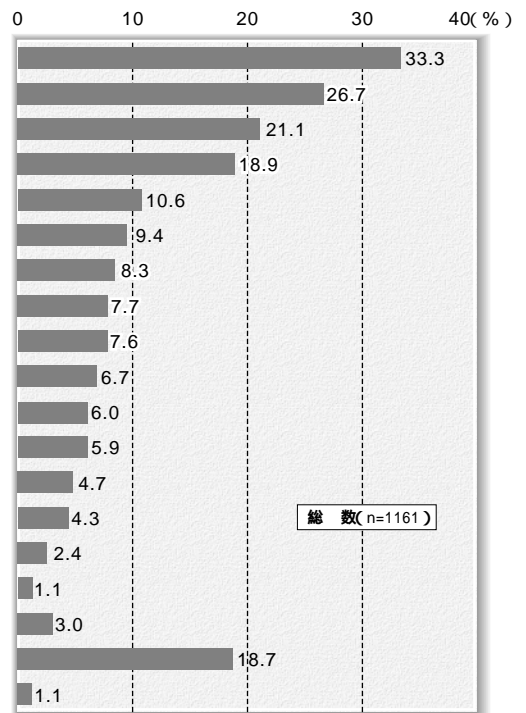


図2 食生活で不満な点

女性の夕食のための調理時間  
次ページ  
図3・4・5・6参照

女性の調理時間(平日夕食)は、三〇分以上四〇分未満が全世代で主流になった。二〇〇五年調査では、三〇分以上四〇分未満と、五〇分以上六〇分未満の二極化が見られ、その割合は拮抗していた。しかし、子育て世代といえる三〇代、四〇代では、五〇分以上六〇分未満の割合が多かった。ところが二〇〇七年調査では、二極化は見られるものの、三〇分以上四〇分未満へと主流が移り、平日の調理の短縮化がさらに進んでいる様子が窺えた。

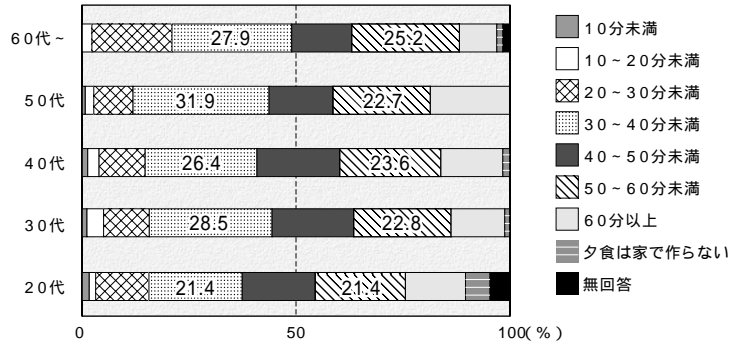


図3 女性年代別 平日夕食調理時間

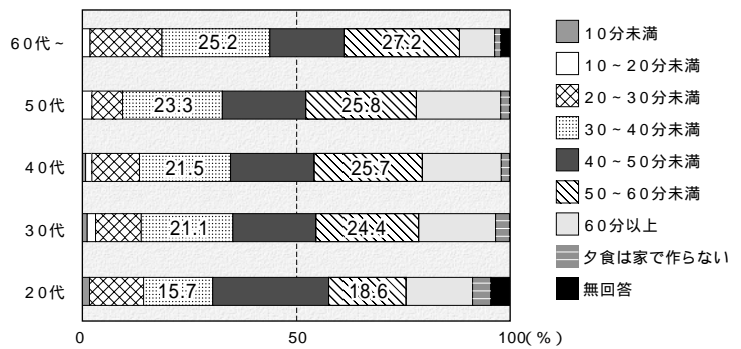


図4 女性年代別 休日夕食調理時間

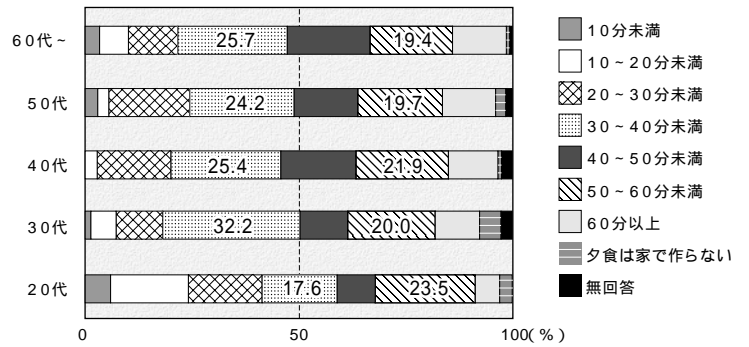


図5 男性年代別 平日夕食調理時間

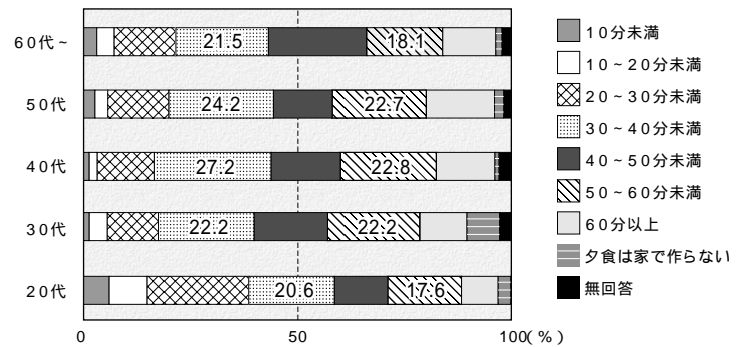


図6 男性年代別 休日夕食調理時間

五〇代女性の平日夕食の調理時間は、三〇分以上四〇分未満が三・九％と、どの世代の女性よりも多い。一方、この世代では、調理時間が六〇分以上という割合も一・八・四％と他の世代に比べて多い。五〇代女性は、子どもが大きくなり食事時間がバラバラになる、あるいは独立するなどして、全体としては手早く調理を済ます層が多くなるが、家族構成や料理の好き嫌いなど個人差によつて調理時間に大きな差のある世代といえる。

六〇代女性では、三〇分以上四〇分未満が二七・九％、続いて五〇分以上六〇分未満が二五・二％と調理時間の二極化が見られる。世代

の特徴としては、二〇分以上、三〇分未満（一九・〇％）が他の世代の女性よりも多く、調理時間六〇分以上の割合が他の世代の女性よりも少なく、全般的に調理時間の短縮化が進んでいる。

男性の平日の夕食の調理時間の主流も二〇代を除き、三〇分以上四〇分未満で、次いで五〇分以上六〇分未満であった。女性に比べて二〇分以上三〇分未満の割合が多いものの、平日の夕食の調理時間は、男女の差がなくなりつつあるといえる。

休日の調理時間は、女性では平日に比べ全体的に長くなる。二〇代を除く各世代において

平日の主流である三〇分以上四〇分未満から五〇分以上六〇分未満へと二〇分長くなる。六〇代を除き六〇分以上という調理時間の割合も平日に比べ多くなる。一方、男性では、休日、やや調理時間が長くなるものの、女性に比べ平日と休日の調理時間の差は、あまり見られない。

男性の調理

図7・8・9 参照

主な調理の担当は、やはり女性で、五〇代（九〇・八％）、六〇代（八九・一％）、四〇代（八六・八％）と、主に調理を担当している。

一方、男性では二〇代(一七・六%)、五〇代(一四・四%)、六〇代(二二・五%)が主に調理を担当している。二〇〇五年に比べ、主に調理を担当する男性が五〇代(一〇・二%)、一四・四%(六〇代)一〇・一%、二二・五%とやや増加した。

調理をしない男性は、二〇〇五年に比べ、二〇代を除く各世代で減少し、中でも四〇代(五四・三%)、三八・六%(六〇代)五〇・五%三

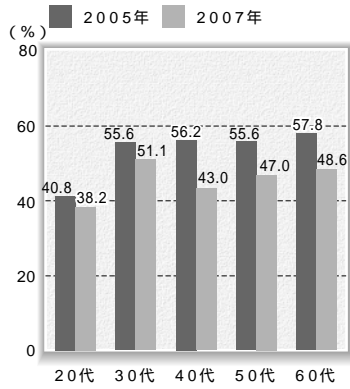


図9 男性年代別 調理をしない・したことがない割合 2005年と2007年の比較

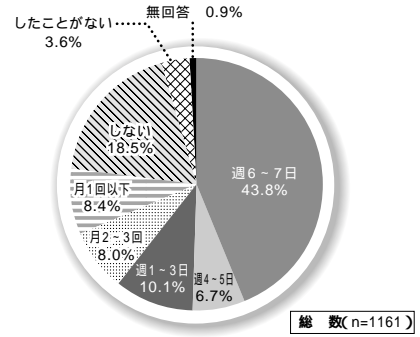


図7 週に調理をする日数

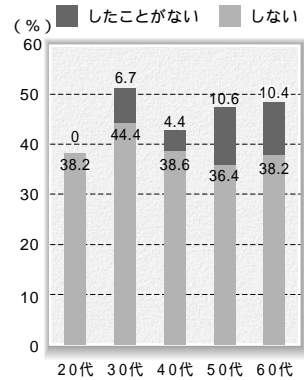


図8 男性年代別 調理をしない・したことがない割合

とがない方は、三〇代を除き五割を下回る結果となった。調理をしない・したことがない男性は、二〇代(三八・二%)、三〇代(三八・二%+〇%)、三〇代(五一・一%)、四〇代(四四・四%+六・七%)、四〇代(四三・〇%)、三〇代(三八・六%+四・四%)、五〇代(四七・〇%)、三〇代(三六・四%+一〇・六%)、六〇代(四八・六%+三八・二%+一〇・四%)で、二〇〇五年調査に比べて各世代で減少した。

週一日以上調理をする男性は、二〇代は二九・四%(二〇〇五年二四・四%)、三〇代は二〇・〇%(同二一・八%)、四〇代は二〇・一%(同二〇・〇%)、五〇代は二五・七%(同二四・一%)、六〇代は二七・八%(同二四・一%)と各世代で増加した。調理をする六〇代の男性では、月二回や月一回以下の調理頻度より、毎週一回以上調理をする方の割合が多い。二〇〇五年に比べ調理をする男性は、明らかに増加しており、六〇代ではその頻度も多くなっている。

調理をしない・したことがない割合は、二〇代は二九・四%(二〇〇五年二四・四%)、三〇代は二〇・〇%(同二一・八%)、四〇代は二〇・一%(同二〇・〇%)、五〇代は二五・七%(同二四・一%)、六〇代は二七・八%(同二四・一%)と各世代で増加した。調理をする六〇代の男性では、月二回や月一回以下の調理頻度より、毎週一回以上調理をする方の割合が多い。二〇〇五年に比べ調理をする男性は、明らかに増加しており、六〇代ではその頻度も多くなっている。

八・二%)と一〇ポイント以上減少した。

一方、調理をしたことがない方にそれほど大きな変化はなかった。調理をしない男性の減少により、調理をしない・したこ

調理の好き・嫌い

図10・11参照

調理の好き嫌いでは、全体では、好き・どちらかという(好き)四三・九%、一四・八%+二九・一%(、どちらでもない)三三・六%(、嫌い)どちらかという(嫌い)一七・二%、二二・一%+五・一%(となった。男性では、好きは二〇代(五二・九%)が高く、嫌いは三〇代(二八・九%)、五〇代(二八・〇%)で高い。女性では、各世代ともに好きが高く、六〇代で五九・二%と特に高い。嫌いは三〇代で(一八・七%)と他の世代より高い。調理をしない(二二・五名)・したことがない(四

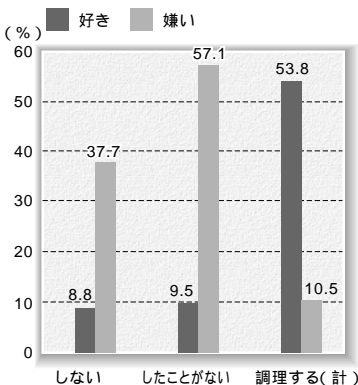


図11 調理経験と調理の好き・嫌い

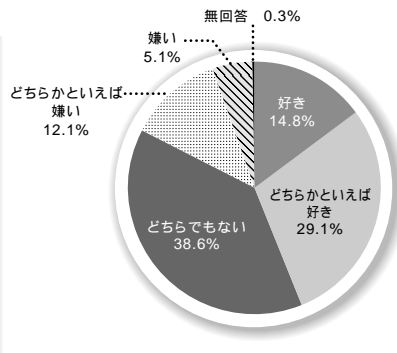


図10 調理の好き・嫌い

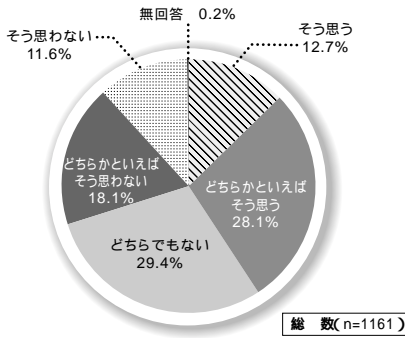


図12 調理の面倒感

二名)と、回答した方を除くと、好き・どちらかというところ好き(五三・八%)が二〇ポイントアップし、どちらでもないと三五・七%、嫌い・どちらかというところ嫌い(一〇・五%)が減少する。

調理をしないことがない方では、調理が好きは一割を切る。一方、嫌いでは、調理をする方(一〇・五%)に比べて、調理をしない(三七・七%)、調理をしたことがない(五七・一%)と非常に高くなる。

調理の面倒感

図12・13・14参照

調理をすることを面倒と思うかという質問では、全体では、そう思う・どちらかというところ(四〇・八% + 一二・七% + 二八・一%)、そう思わない・どちらかというところ(二九・七% + 一・六% + 一八・一%)であった。性年代別では、女性より男性で面倒と思う方が高く、六〇代男性(五二・八%)で面倒と思う方が高く、六〇代女性(二六・五%)で低い。

調理をしないことがないと回答した方を除き二〇〇五年調査と比べる二〇〇七年調査では、面倒と思う(一三三・九%)、三・五・一%が増え、面倒と思わない(三三・七%)、三・四・二%が減って、調理を面倒と思う

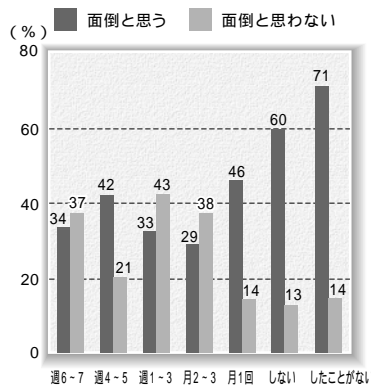


図14 調理頻度と面倒感

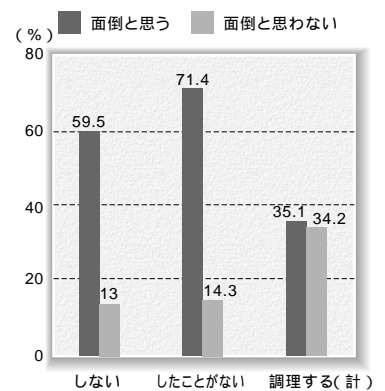


図13 調理経験と面倒感

方が若干であるが増加した。

調理頻度とのクロス集計では、週四〜五回(二〇・五%)や月一回以下(四・四%)に比べて、週一〜三回調理をする方で面倒と思わない(四二・七%)が高く、面倒感が少ない。

調理をしないと回答した方では、面倒と思う(五九・五%)、したことがない方では、面倒と思(七二・四%)と面倒感が非常に強くなる。

レシピなど料理情報の入手方法

図15参照

テレビなどの料理情報の入手は、テレビ(四六・四%)、本(三九・一%)、雑誌(三三・〇%)、友人・

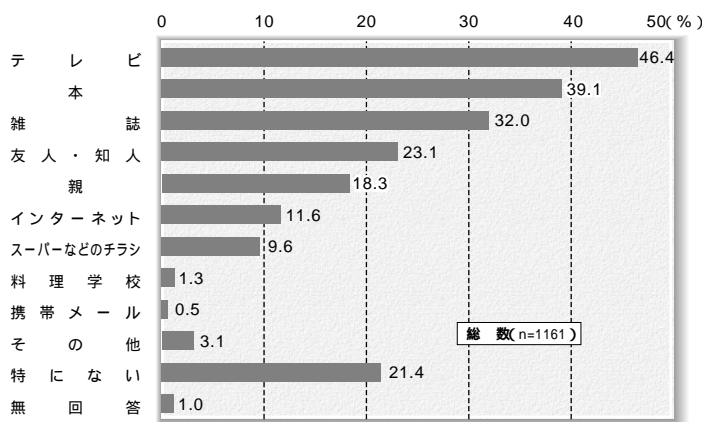


図15 レシピなど料理情報の入手方法

知人(二三・一%)、親(一八・三%)、インターネット(一一・六%)、スーパーなどのチラシ(九・六%)、特にない(二二・四%)であった。

性年代別では、二〇代で料理情報の入手先として親と回答する方が、女性(五四・三%)、男性(三五・三%)と高い。本を料理情報の入手先とする方は、女性の二〇代(六五・七%)、三〇代(五八・五%)で、他の世代や男性に比べて高い。テレビは、女性六〇代(六一・六%)、五〇代(五九・五%)、四〇代(五四・九%)、男性六〇代(四五・八%)、五〇代(四〇・二%)と高い。雑誌を料理情報の入手先とする回答は女性で多く、五〇代(四九・一%)、三〇代(四五・五%)、

四〇代(四四・四%)と高い。友人・知人も女性に多く、五〇代(四一・七%)、六〇代(四〇・一%)と高い。インターネットは四〇代以下で多く、二〇代男性(二九・四%)、三〇代女性(二〇・三%)で高い。携帯メールから料理情報を入力するは、二〇代男性(二・九%)、女性(一・四%)と他の情報源に比べまだ低い。

料理情報の入手先が、特にない男性は五〇代(四二・四%)、三〇代(四一・一%)他、各世代とも高い。一方、女性では、料理情報の入手先が特になく、二〇～四〇代で六%以下と低く、年代が上がると五〇代(九・八%)、六〇代(一六・三%)と増加する。

### まとめと考察

今回の調査では、安全・安心や農業など「食の不安」についての不満や、調理時間のいっそうの短縮化、調理をする男性の増加や調理頻度の増加など、二〇〇五年との比較でも大きな変化が見られた。

食材の面では、平成一三年のBSE(牛海綿状脳症)の日本での発生やBSE対策に起因する、その後の偽装問題は、日本の食の安全という信頼を大きく損なった。さらにBSEの発生を教訓にして、食の安全・安心や農業など日本の「食の不安」が解決されればという期待が、幻想であったことも明らかになっている。食分野の有識者や食の安全管理の専門家が、日本の食

の安全について口を揃えて唱えても、多くの方の食の不安は解消できていないようだ。

一方、「栄養面」では、栄養バランスについての不満が挙げられた。「食の不安」に対して、こちらは個人の生活に起因するものといえる。外食の機会の増加や調理時間短縮を支える市販惣菜や弁当、半調理食品などの利用が、栄養バランスに悪いと認識されている。今回の調査では、平日夕食の調理時間は、三〇～四〇分未満が二〇代男性を除く全世代で主流となり、女性の調理時間の短縮化がさらに進んだことが明らかになった。

しかし一方で、調理時間三〇分未満や夕食を家で作らないという回答は減少した。栄養バランスを少しでも良くするために、忙しい生活の中で家庭の調理を心がけたり、期待したりするところが大きいといえるのではないだろうか。それだけに、自分では解決できない安全・安心や農業など「食の不安」に対する不満が一層大きくなったといえるだろう。

男性の調理については、二〇〇七年調査で調理をする方が半数を超えた。今後団塊世代が定年を迎える中で、一層調理をする方は増えることが予想される。今回の調査では、六〇代以外にも全世代の男性で調理をする方が増えた。昨年以來、二〇〇七年問題で男性の調理がテレビや雑誌に取り上げられることが多くなっているが、三〇代や四〇代の若い世代にも「団塊世代の調理」の影響が及んでいるようだ。

また、男性の調理の頻度では、月一回以下の「趣味の料理」から週一日以上へと、その頻度

も増加しており、「毎日の料理」に取り組む方も増えている。調理頻度と料理の面倒感では、週一～三回の調理頻度の方が調理の面倒感が一番低かった。今回の調査で調理機会の増えた六〇代で、食生活の満足度が減るなどの傾向も見られた。男性の調理頻度がさらに増え、「毎日の料理」となった時、調理の負担感や調理に対する面倒感が強まることも考えられる。

一方、調理をしたことがない方の調理嫌いや調理の面倒感は、調理をしない方に比べても非常に強い。育った環境や現在の環境で親や配偶者が男性の調理を嫌がる場合、男性が調理をしない・したことがない割合が増えることが、日本調理科学会高齢と食研究会から報告されている。半数の男性が調理をしない・したことがないのは、どうも女性にも責任があるようだ。同研究会の報告によれば、子ども時代に調理経験のある男性は、高齢期においても調理をしている割合が高いという。子ども時代の食の経験が食習慣を作るといわれるが、調理経験についても同じことがいえそうだ。

食育基本法では、行政や学校、地域、企業などさまざまな機関の食育の取り組みが期待されているが、家庭の調理が食育の基本であることに変わりはない。作らなくても食べることに困らない現代の食環境だからこそ、家庭で調理を継続することの意味は大きい。筆者は、家庭に帰帰した団塊世代の男性が、個々に調理に取り組むことが多くの世代に影響を与え、日本の家庭の食育を推進すると考えている。

(大阪ガス株) エネルギー・文化研究所 副主任研究員

CEL