

# 生活意識調査2010 食分野から

山下 満智子  
Written by  
Machiko Yamashita

大阪ガス(株)エネルギー・  
文化研究所 研究員

## はじめに

2010年「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」の食生活分野では、食生活上の不満が「安全・安心」から、再び「栄養のバランス」へと大きくゆり戻された。中国産冷凍餃子や冷凍野菜の残留農薬事件が風化し、関心が薄まった結果であろう。また、男性の調理頻度の着実な増加、それに比例して「調理が嫌い」や「面倒感の増大」が確認された。本調査のトピックスならびに概要を報告する。

## 主なトピックス

●食生活の不満は、「安全・安心」から、再び「栄養のバランス」へ大きくゆり戻された。  
●週1回以上調理をする男性3割、女性は9割。  
●男女による調理頻度にはまだ大きな開きがある。しかし30代、40代男性の調理をしない・

したことがない割合は3割以下に減少し、男性の調理頻度は確実に増えている。  
●一方、男性で調理が嫌いの割合が大きく増加し、面倒感も増大している。

●食生活上の環境行動では、「ゴミを分別してリサイクル」を6割がよく実践している。

●野菜の栽培は、3割弱が実践。栽培場所は、60代は家庭菜園、40代、50代女性はベランダ、50代男性では家が農家であった。

●「野菜を栽培している」と「環境に配慮した生活を送っている」に相関が見られる。

●食料問題は「心配でない」が5%。一番の心配は、自給率と食料の安全性であった。

### ①食生活上の不満

#### 「安全・安心」から再び「栄養のバランス」へ

食生活全般への満足は、78・8%、不満6・1%であった。生活全体への充足度60・9%に

比べて、食生活全般への満足度は引き続き(2005年75・5%、2009年78・3%)高い(図1)。年齢別では、他の世代に比べ20代で、女性の満足71・7%と低く、男性の不満11・9%と高い。一方60代では女性86・7%、男性85・9%と満足度が高く、女性1・6%、男性3・1%と不満の割合が極めて低い。

●食生活で不満な点は、「栄養のバランス」35・1%、「安全・安心」24・9%、「経済性・節約できな」22・9%、「農薬など」15・1%、「手間がかかる」11・8%、「分別収集が面倒」11・2%、「生ゴミの処理」10・5%の順であった(図2)。  
●「栄養のバランス」を食生活で不満な点とするのは、20代女性で49・2%

図1 食生活全般への満足度

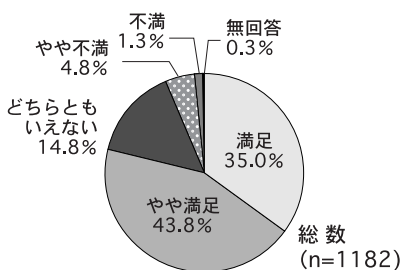


図2 食生活で不満な点

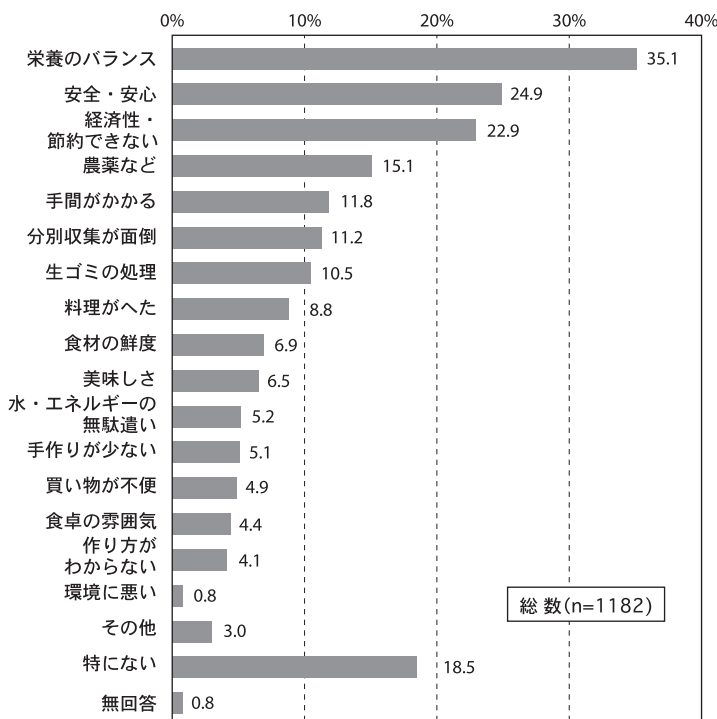
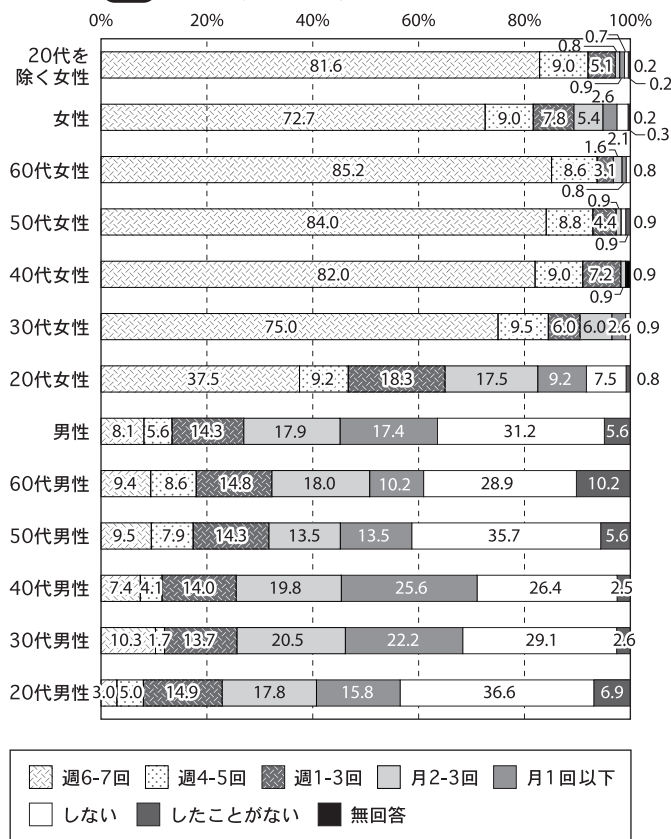


図3 男女年齢別調理頻度



と高く、ついで40代女性40・5%、30代女性37・1%、20代男性36・6%と続き、60代では男女ともに低い。「安全・安心」は、50代女性37・7%や60代女性33・6%で高く、20代男性9・9%や30代男性17・9%で低い。「経済性・節約できない」は、40代女性32・4%、50代女性29・8%、20代女性29・2%、30代女性25・0%の順に高く、男性では、20代24・8%、40代20・7%と高い。「農薬など」は、50代女性21・9%、30代女性20・7%、60代女性19・5%の順に高く、20代では男性4・0%、女性8・3%と低い。「手間がかかる」は、40代女性21・6%、20代女性20・8%で高く、男性では、20代12・9

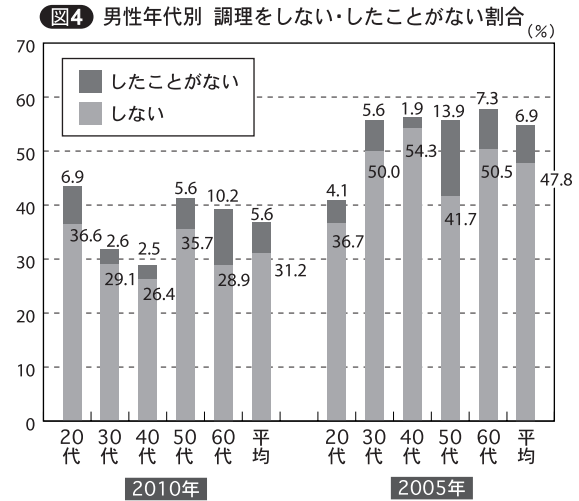
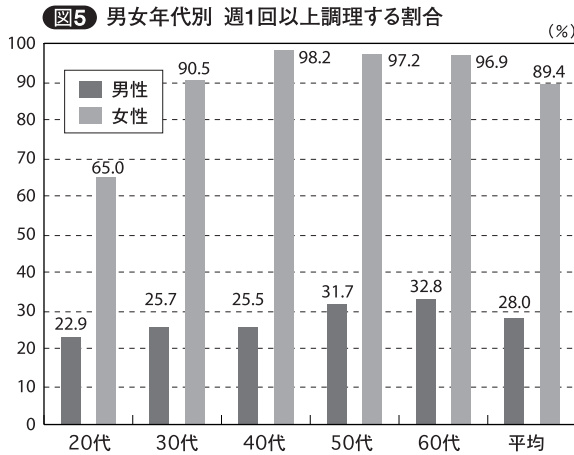
%、50代10・3%で高い。「分別収集が面倒」は、30代男性15・4%、60代男性14・1%、20代男性13・9%、40代男性13・2%の順に高く、全般的に女性で低い。「生ゴミの処理」は、30代女性15・5%、60代男性13・3%、30代男性12・8%の順に高い。  
2009年調査と比べ大きな変化があった食生活で不満な点について、2009年調査で不満の1位に挙げられた「安全・安心」39・9%が24・9%に、第3位に挙げられた「農薬など」が24・4%から15・1%に大きく減少した。その結果、2008年以前の調査で食生活の不満の1位に常に挙げられた「栄養のバラ

ンス」が再び一番の不満となった。「手間がかかる」という不満は、まだ11・8%と不満の5番目に挙げられるに過ぎないが、過去の調査結果と比較すると2005年5・3%、2007年7・6%、2009年8・8%、2010年11・8%と確実に増加している。

②調理頻度

30代、40代男性の調理が進む

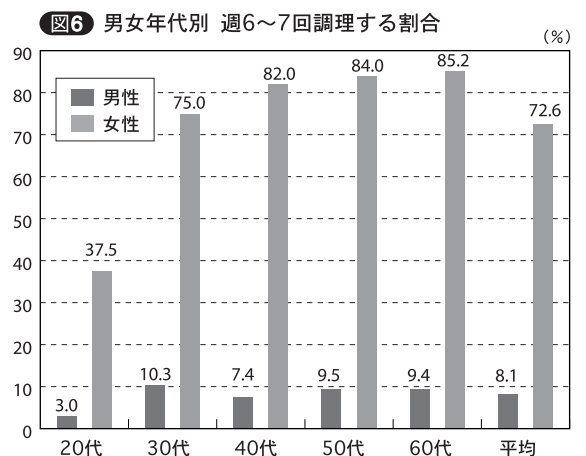
調理頻度は、男女による差が大きく、女性では、20代とそれ以降の世代で差が大きい。女性の調理頻度が、既婚か否か、子どものあるなし



の影響を大きく受けるためだ。男性の調理頻度では、「月2〜3回」17・9%や「しない」31・2%が多く、「月1回以下」17・4%、「週1〜3回」14・3%と続く、ほぼ毎日や週のうちの半分以上調理するは、「週6〜7回」8・1%、「週4〜5回」5・6%と少ない(図3)。「しない」「したことがない」の合計は、男性平均36・8%で20代を除く各世代、30代31・7%、40代28・9%、50代41・3%、60代39・1%となった。2005年調査の「しない・したことがない」男性平均54・7%と比較すると大きく下回っている(図4)。「したことがない」は60代10・2%、20代6・9%、50代5・6%に比べ、30代、40代ではそれぞれ2・6%、2・5%と非常に少なくなっている。

20代を除く女性では、ほぼ毎日調理する「週6〜7回」が、81・6%で圧倒的に多く、「週4〜5回」9・0%、「週1〜3回」5・1%を合計すると95%以上を占めた(図3)。それ以下の頻度は、「月2〜3回」0・8%、「月1回以下」0・9%。「しない」0・7%。「したことがない」0・2%と非常に少ない。20代の女性では、ほぼ毎日調理する「週6〜7回」が30代以降女性に比べて、半分以上の37・5%、「週1〜3回」が18・3%で各世代の男性よりやや多い程度で、「月2〜3回」17・5%は、20代男性とほぼ同じであった。

「週1回以上調理する」割合は、2005年調査に比べ20代男性を除き各世代増加している。特に30代男性で10ポイント、20代女性で8ポイント増加した(図5)。



合は、2005年調査に比べ、30代男性で2・8%から10・3%へ、30代女性で65・9%から75・0%、20代女性で31・5%から37・5%へと他の世代より増加している(図6)。

**③調理が好きか**  
特に男性で好きの割合が減り、嫌いが大きく増加

調理が「好き・どちらかといえば好き」46・6%、「嫌い・どちらかといえば嫌い」16・7%(図7)で、2005年の「好き」の合計55・9%から10ポイント近く減少、「嫌い」の合計11・2%が5ポイント以上増加した。好きの割合は、30代と60代の女性以外で減少、特に50代男性、20代女性、40代男性では20ポイント以上

減少した。嫌いの割合は、男性のすべての世代と20代女性、40代女性で増加し、特に40代男性で嫌いの合計2・2%から24・8%、50代男性の割合が20ポイント以上増え、60代男性でも8・9%から24・2%に嫌いの割合が増加している。女性では20代で1・7%から10・0%へ、40代で13・2%から15・3%へ嫌いの割合が増加したが、30代、50代では微減、60代で12・6%から3・1%へと減少した。

#### ④調理の面倒感

### 40代、50代男性で「面倒と思う」が著しく増加

調理の面倒感では、「面倒と思う・どちらかといえどそう思う」が38・2%、「そう思わない・どちらかといえどそう思わない」29・5%で、面倒と思う割合が思わない割合を上回った(図8)。2005年では、「面倒と思う」33・9%、「そう思わない」37・1%で、そう思わないがわずかであるが多かった。男女年代別に調理の面倒感を見ると50代男性で「面倒と思う」が22・9%から46・0%、40代男性で17・4%から38・8%と20ポイント以上増加した。「そう思わない」が50代男性で54・2%から17・5%へと36ポイント

図7 調理が好きか

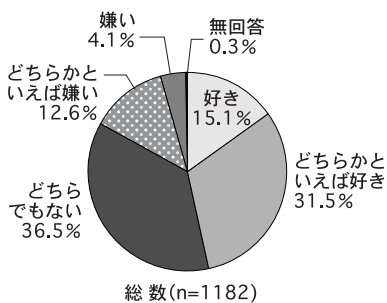
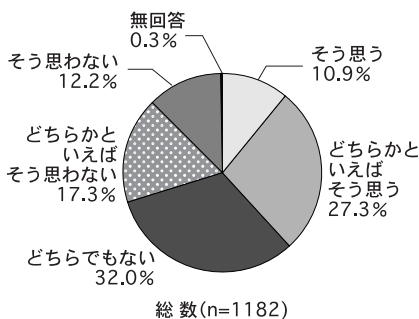


図8 調理が面倒と思う



よく実践している食生活上の環境行動では、「ゴミを分別しリサイクルに協力する」57・5%、「飲み物や食べ物をできるだけ残さない」47・8%

#### ⑤食生活上の環境行動

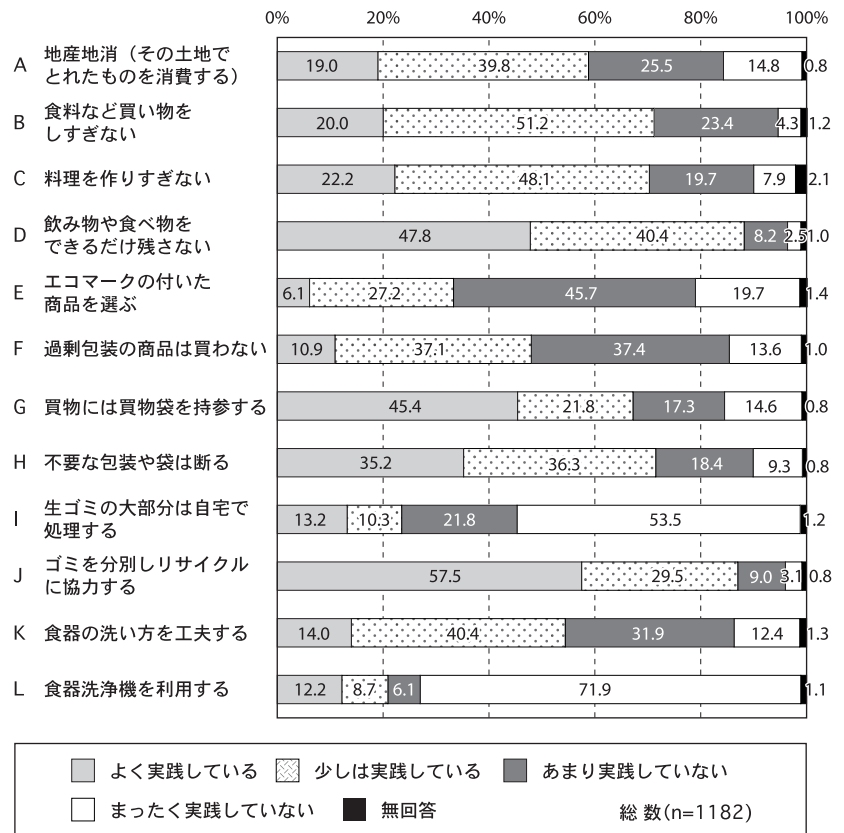
### 「ゴミを分別しリサイクル」6割がよく実践

ト以上減少した。調理を面倒と思う理由は、「食器洗い」42・3%、「料理の仕方がわからない」35・4%、「下ごしらえ」30・8%、「買い物」17・5%、「味付け」11・3%の順であった。その他の意見として「忙しい」「時間がない」や「時間に追われている」「メニューを考えるのが大変」「小言がうるさい」「子どもが小さい」などが挙げられた。「料理の仕方がわからない」は、30代以降の男性で6割弱あり、「食器洗いが面倒」は、20代、30代男性で5割強、60代の女性を除く女性各世代で4割以上あった。

「買入物には買入物袋を持参する」45・4%、「不要な包装や袋は断る」35・2%の順でよく実践されていた(図9)。よく実践している・少しは実践しているの合計が7割以上の項目は、「飲み物や食べ物をできるだけ残さない」88・2%、「ゴミを分別しリサイクルに協力する」87・0%、「不要な包装や袋は断る」71・5%、「食料など買入物をしすぎない」71・2%、「料理を作りすぎない」70・3%であった。ついで「買入物には買入物袋を持参する」67・2%、「地産地消」58・8%、「食器の洗い方を工夫する」54・4%の順に続いた。よく実践するという回答がまだ少ないものは、「エコマークの付いた商品を選ぶ」6・1%、「過剰包装の商品は買わない」10・9%、「食器洗浄機を利用する」12・2%、「生ゴミの大部分は自宅で処理する」13・2%などであった。食生活上の環境行動は、性別・年齢による違いが大きく、「ゴミを分別しリサイクルに協力する」は、60代女性75・8%、同男性71・1%、50代女性70・2%で7割を超え、「飲み物や食べ物をできるだけ残さない」をよく実践しているは、30代男性59・8%、60代男性で55・5%、50代女性51・8%と5割を超えている。60代、特に女性では以下のようによく実践する割合が他世代に比べて高い。「地産地消」39・8%(全体19・0%)、「料理を作りすぎない」32・0%(全体22・2%)、「エコマークの付いた商品を選ぶ」16・4%(全体6・1%)、「過剰包装の商品は買わない」24・2%(全体10・9%)、「買入物には買入物袋を持参する」66・4%(全体45・4%)、「不要な包装や袋は断る」52・3%(全体35・2%)、「生ゴミの大



【図9】食生活上の環境行動



部分は自宅で処理する」21・9%（全体13・2%）、「ゴミを分別しリサイクルに協力する」75・8%（全体57・5%）、「食器の洗い方を工夫する」31・3%（全体14・0%）と高い。「食器洗浄機を利用する」をよく実践しているのは、40代女性21・6%、30代女性20・7%、30代男性15・4%、40代男性12・9%と高い。

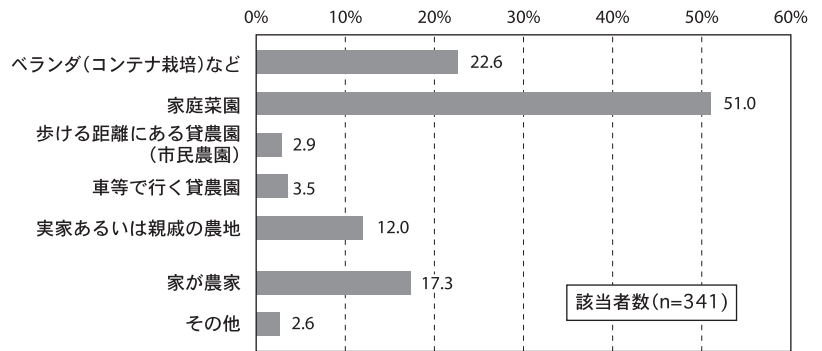
調理の際の環境行動では、「調理の際には、鍋のフタを上手に使う」をよく実践している・少しは実践しているの合計63・2%、「電気

ポットなど長時間保温の電熱家電は使わない」の合計60・4%、「冷蔵庫を整理し、冷え過ぎない温度設定をする」の合計60・3%などが高い。（図9）

**⑥野菜の栽培**  
60代の5割が  
野菜を自宅や借地で栽培

「野菜を自宅や借地で育てているか」という質

【図10】野菜を栽培している場所



性で高い(図10)。

現在では実践していないが2020年までに実践したいことで「野菜を自宅や借地や所有地で育てる」は、26・6%が希望。20代女性で34・2%、50代、60代女性で各28・9%、50代男性27・8%と高い。場所は、「家庭菜園」61・8%、「ベランダ」33・4%、「歩ける距離にある貸農園(市民農園)」14・0%、「実家あるいは親戚の農地」13・1%の順で高い(図11)。

問では、「育てている」28・8%、「育てていない」70・1%であった。年代が高くなるほど野菜を育てている割合が多く、60代女性46・9%、60代男性43・8%と高い。

野菜を栽培している場所は、「家庭菜園」51・0%、「ベランダ」22・6%、「実家が農家」17・3%、「実家あるいは親戚の農地」12・0%、「車等で行く貸農園」3・5%、「歩ける距離にある貸農園(市民農園)」2・9%の順であった。野菜を家庭で育てている方のうち、「家庭菜園」は、60代男性64・3%、同女性58・3%と高く、「ベランダ」では、40代女性45・2%、50代36・4%、30代34・4%、20代31・6%と60代を除く女

図11 2020年までに野菜を栽培したい場所

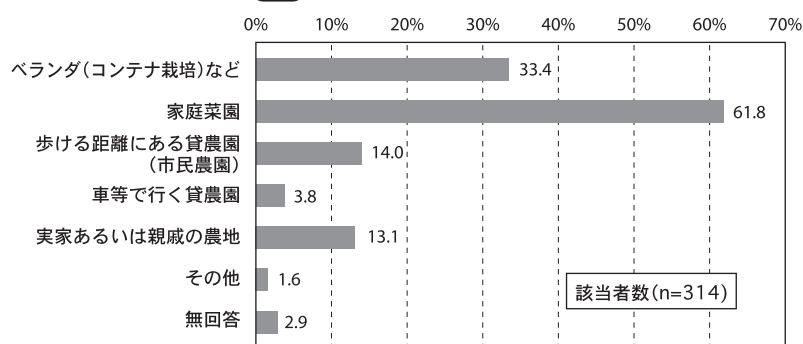
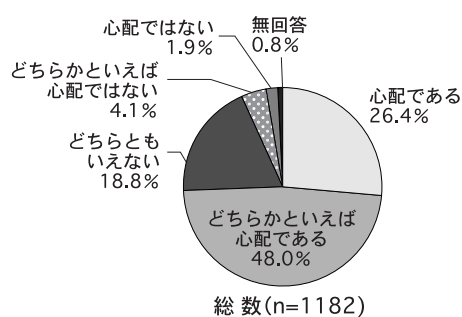


図12 日本の食料問題



⑦日本の食料問題

「心配である」が「心配ではない」を大きく上回る

日本の食料問題について「心配である」26.4%、「どちらかといえば心配である」48.0%、「どちらかといえば心配ではない」4.1%、「心配ではない」1.9%であった。「心配である」が、「心配ではない」を大きく上回っている(図12)。食料問題の回答は、性年代による差は比較的

まとめ

少ないが、20代男性では、「心配ではない」が11.9%と他世代に比べて高い。食料問題に関する1番の心配では、「日本の自給率」26.0%と、「食料の安全性」25.8%が並び、ついで「食料不足」16.8%が挙げられた。2番目には、「食料の安全性」23.0%、「食料輸入における質の確保」17.5%、「食料価格の高騰」17.2%が挙げられた。3番目には「日本の自給率」17.8%、「温暖化による不作」17.2%、「食料輸入における質の確保」16.6%が挙げられた。

まだ男女による調理頻度の偏りは大きいが、男性の調理がシニアから30代、40代へと広がる傾向が見られた。30代、40代は、食費を減らしたいという意向も強く、男性の家庭での調理頻度を上げる要因の1つとなっていると考えられる。そして男性は、調理頻度に比例するように調理嫌い・面倒感が増しているように思われる。一方、女性では調理嫌いや面倒感にそれほど大きな変化がなくむしろ減少が見られた。調理頻度に男女の偏りがあり実際の負担の差は残るものの、男性の調理参加により女性

の負担感がいくらか軽減されてきた結果ではないかと考えられた。

野菜作りがブームとなっているように見受けられる中、本調査で今回はじめて野菜の栽培について聞いた。家が農家の方を含め3割近くの方から野菜を育てているという回答があった。野菜の栽培と環境意識や環境行動とのクロス集計では、野菜の栽培をしている方で、環境を配慮した生活を送っていると思う68.3% (栽培しないと回答した方…以下栽培しない49.0%)と20ポイント弱の差があった。また実際の環境行動では、地産地消を日常的に実践している80.9% (栽培しない49.4%)、生ゴミの大部分は自宅で処理する42.6% (栽培しない15.4%)と野菜の栽培を通じて持続的に環境行動が行われていることが認められた。

野菜の栽培と、調理の好き嫌いや面倒感のクロス集計では、環境意識や環境行動ほどではないが、調理が好きや面倒感がないと野菜の栽培で相関が見られた。「自分ができる持続可能な環境行動」に関心が高まる中で、家庭菜園やベランダでの野菜の栽培の流行は、その答えの1つであるといえる。また、調理が好きや面倒感がないとの相関も見られることから、食生活への関心が、農業や野菜栽培への関心、野菜栽培を通じた環境行動へと繋がりが、家庭菜園やベランダでの収穫が、再び調理行動のモチベーションを上げる良き循環が起きているようだ。

