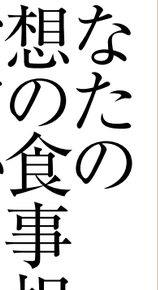
研究レポートその2

あなたの理想の食事相手は誰ですか？

人が生きていく上で一番の基本となる「食」に関する教育を推進するため、「食育基本法」が制定されて10年が経つ。その後、子どもの食育の原点となるべき大人の食事観、とりわけ「共食」についての考え方にはどのような変化が見られるだろうか。インタビュー調査の結果をもとに考察する。

日々の食事についてのインタビュー調査から

大阪ガス㈱エネルギー・文化研究所　研究員
三島 順子



はじめに

現在の日本の生活では、家族や友人・知人と共に食事をする、いわゆる「共食」の機会が少なくなっていることが懸念されている。食育基本法の第2次推進計画でも、家庭における共食を通じた食育の推進は、取り組み重点課題のひとつとされている。本レポートは、共食を通じた豊かな食を提案していくため、インタビュー調査を通じて現代の成人の「共食」についての思いの一端を明らかにすることを目的にするものである。

インタビュー

［インタビュー概要］

20歳から49歳の成人女性12名（内半数が有職、半数が専業主婦）、男性6名を3グループにわけて行った。インタビュー前1週間の食事計21食の写真撮影を依頼し、食事ごとに「誰と」「どこで」「どのような気分だったか」のコメントをつけた写真つき食事日記を提出してもらった。これにより食事シーンを回想してもらいながら、各グループ2時間ずつインタビューを実施した。

なお、インタビュー時に一部の参加者が孤立しないように、子どもの有無や未既婚などの属性は、各グループ内で必ず複数人になるように参加者を選定している。

［インタビューの手順と主な質問］

・参加者が各自の写真つき食事日記（Chart 1）21食から「ベスト」「ワースト」を選ぶ
・なぜその食事を「ベスト」または「ワースト」に選んだのか理由を聞く
・「あなたにとって理想の食事とは？」を聞く

1回目のインタビューで、参加者本人が食事の作り手かどうかにより発言内容が異なることがわかり、2回目以降については本人が食事の作り手か否かをもとにインタビュー結果を分析することにした。今回の調査では、ひとり暮らしの場合を除き、食事の作り手は全て女性で妻、または母であった。18名のインタビュー結果として、21食中の「ベスト」の食事、「理想」の食事の具体的内容を一覧表に示した（Chart 2）。

［食事を作る立場の人か否かによるこだわりの差］

「食事を作る立場の人」か否かで、食事についてのこだわりに大きな違いがあった。

「食事を作る立場の人」としてのこだわりは、特に幼児期の子どもがいる人に強い。「食品添加物が少ない」「低農薬」など安全な食材選びにはじまり、家族に出す食事はレトルトや惣菜などの調理済食品ではなく、簡単でもよいから手作りのメニューを食べてもらおうと、毎回工夫していることがわかった。「野菜を家族に食べてほしい」「食の細い子どもにたくさん食べてほしい」「せめて家では健康を考えた食事をとってほしい」等の家族の健康を願う「作り手の願い」が込められていた。

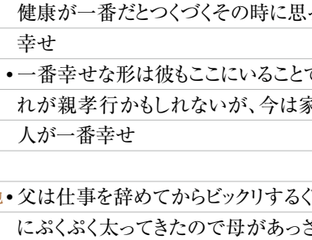
なかでも、家族の闘病と食事療法がきっかけで食事や食材への姿勢が大きく変わったという1名は、「以前は朝食抜きだったが、子どもができてからは、健康に育ってほしいと頑張って料理している」と、作り手としての変化を語り、食へのこだわりを思い通りに食事に反映できた達成感を得るとともに、食べさせる相手からの反応、賞賛に喜びを感じていた。

特に「美味しい」という言葉と「おかわり」を求められることが、「食事を作る立場の人」にとって「明日も作

Chart 1
「ベストの食事」の例

インタビュー参加者は、
それぞれの食事日記を写真つきで
21食分作成し、そのなかから
「ベスト」と「ワースト」の食事を選んだ。
これはある参加者のベストの
食事例である。

12月2日（火）夕食／家族と自宅で



どこで
- 自宅

誰と
- いつも通り、家族3人
- 話題は、母が通っているプールの話や私の会社の話、私の結婚の話
- 彼氏はいて両親は知っているが家には呼んでいない

何を
- いつも通り母が作ったが、この日はTVを見て初めて作った料理
- エビやアスパラなど野菜をフライにしたものでいろんなものを合わせてカラッと揚がっていて美味しかったし、じゃこの素を一緒に炊いたご飯も美味しかった

気持ち
- 父が病気をして入退院を繰り返したので健康が一番だとつくづくその時に思って、幸せ
- 一番幸せな形は彼もここにいることで、それが親孝行かもしれないが、今は家族3人が一番幸せ

その他
- 父は仕事を辞めてからビックリするぐらいにぷくぷく太ってきたので母があっさり系のメニューを考えて作っている。私も薄味が好き

参加者が「ベストの食事」を選んだ理由は、食事を作る立場にあるか否かで異なる。この事例は、作る立場ではない参加者のもの。

Chart 2

「ベストの食事」と「理想の食事」

食事を作る立場の人

回答者	ベストの食事（調査対象21食のなかで）				理想の食事	
性別	誰と	何を	どこで	どんな気持ち	誰と	どんな風に
女性	夫、息子2人	● 水炊き（鍋）	家	● 家族の好き嫌いが異なるので、**鍋だと準備しやすい** ● 家族の会話を楽しむ。実際は子どもの話を聞くことが多い ● 鍋を食べると一体感がある ● **ゆったりできて、幸せな気持ちになる**	友人	● 朝は食べず、昼は麺類、夜は外食 ● 月に1回の職場の飲み会が楽しい
女性	息子2人	● ミートスパゲティ ● コーンスープ ● 大根とキュウリのサラダ ● ガーリックパン ● マヨネーズパン	家	● マヨネーズパンは前日から仕込んだ自家製 焼き立てを出せて、好評だった ● **全部手作りということで満足** ● **子どもが大きくなると、してあげられることは食事を作ることくらいかと思っている** ● 食べ盛りの子どもにあわせたメニューなので、少々カロリー過多とも思っている	友人	● 家族というより、友人とo子どもがきっかけで知り合った10年来の友人たちと美味しく、適量食べるのが理想 ● 話題は悩み事ではなく、楽しくが良い
女性	夫、息子	● ピザ ● 唐揚げ ● 野菜の和え物	家	● 唐揚げは自家製 ● みんなの好きなメニューで日曜日に**ゆっくり**食べられた	家族	● 夜、**ゆっくりと夫と会話**しながら ● たまに作る揚げ物
女性	息子	● ピザ	家	● ピザは自家製 ● 子どもが美味しいと喜んで食べた ● **少し手が込んでいて、ちょっと頑張った感がある**	家族	● **夫と息子と一緒に喋りながら**、家で**のんびり**ご飯を食べたい （子どもはまだ1歳なので、いずれそうしたい）
女性	夫、娘2人、息子	● 餃子	家	● 餃子の皮から自家製 ● 反抗期の娘も喜んだのがわかったので、嬉しい ● 専業主婦なので**手抜きをすることに罪悪感**があり、久しぶりに**手の込んだものを作った達成感** ● 5歳の子どもが手伝いたがるo余計な時間がかかるが、喜んでくれるし作るのも楽しい	家族	● 子どもにあわせたメニューではなくて、スパイシーなものや、手の込んだ料理 ● 子どもの食事の後、**夫とだらだら**とお酒を飲み続けて、**共通の趣味のお笑いの話をしたい**
女性	夫	● ご飯 ● 味噌汁 ● ミンチカツ ● コロッケ	家	● ミンチカツとコロッケは自家製 ● 独身時代は料理はあまりしていなかったので、**家で作った達成感** ● 美味しかった	家族	● 実家が大家族でゆっくり食事という経験が少ない ● 自分と**夫でゆっくりと**、また「美味しい」とおかわりしてくれるのが良い
女性	友人	● ステーキ	外	● 立ち食いのステーキ店 ● 外食だと、**調理も洗い物も、献立も考えずに**食事を済ませるということが有難い	家族 友人	● 旅館か温泉で、夫か友人と、上げ膳据え膳が理想 ● あれしなきゃ、これしなきゃと考えなくてもいい、**ゆっくり**したい
女性	夫、娘、息子	● ちゃんこ鍋	家	● 鳥団子、餃子は自家製 ● 息子の好きなものを退院にあわせて娘と準備し、家族が揃っての食事で、「みんなで食事がいいな」という話にもなった ● 美味しいと言ってもらえた	家族	● 家族のために美味しいものを作るのが理想 ● みんなが美味しいと言ってくれるだけで、一日費やしても嬉しい ● やってあげたいというのがあって、自己満足

文字色の意味
- 下線……自家製
- **黒太字……作り手の感想**
- **色太字……食事時の自分の気持ち**
- 色細字……家族の反応

18名が、自らの1週間の食事21食から選んだ「ベストの食事」とその具体的な内容や食事中の気持ち、「理想の食事」として答えた内容を一覧にした。

食事を作る立場にない人

回答者	ベストの食事（調査対象21食のなかで）				理想の食事	
性別	誰と	何を	どこで	どんな気持ち	誰と	どんな風に
女性	交際相手	● 卵とじうどん	外	● 美味しく、店内の雰囲気が**ゆったり**としており、**幸せ** ● ひとり暮らしなので、**誰かと食べる食事は良い**	家族	● **家族揃って同じものを食べる**こと ● 子どもの頃は父が単身赴任、今は進学と就職でバラバラに住んでいる ● 外食より家庭での方が経済的だし、揃って母の手料理、例えば魚が食べたい
女性	母、妹	● 焼肉	外	● 焼肉食べ放題の店で、たくさん食べた ● **滅多に一緒に出かけない母も一緒だった**	家族 友人	● 人と美味しいものが食べられるのが理想
女性	父、母	● ご飯、味噌汁 ● エビとアスパラの揚げ物 ● キュウリの和え物	家	● 母が健康を考えた家族好みの味付け（薄味）のメニュー ● 美味しかった ● 父が入退院を繰り返しているので、健康が一番 ● 家族3人が一番幸せ	家族	● 家族揃って、母が作ったヘルシーな食事を食べるのが理想
女性	会社の同僚	● 前菜 ● ローストビーフ ● てんぷら ● 茶碗蒸し ● スープ ● デザート	外	● 披露宴での会食 ● 調理法が凝っていて、品数も多い ● 少しずつきれいに盛り付けされており、自宅ではそこまでできない	家族 友人	● 家族、友人、と2パターンある ● 家族とは、みんな集まる正月のようなときに母の手料理を食べる
男性	父母、兄夫婦、甥、姪	● 会席	外	● 美味しかった ● 甥、姪との**他愛ない会話に癒される** ● （10歳年上の）**兄と社会人同士としての会話**ができた	家族 友人	● ちょっと良い食事 ● 少し高めの店だと適量飲んで、仕事の悩みや人生の**話ができる**のが良い。安い店だと酔うスピードが速いから
男性	妻、娘息子	● ご飯 ● 鰹のたたき ● 肉と野菜の炒め物 ● 大根ステーキ	家	● **家族全員、食卓にいる感じ** ● 美味しかった ● 今度、自分で作ってみようと思った	家族 友人	● 家族や親しい友人のような好きな人とだけ食事したい ● 会食メンバーにあわせて、場所や食事内容を選んで、気持ちよく食べるように段取りすることから自分がしたい
男性	父、兄	● 海鮮チゲ ● チヂミ	外	● 父と兄と定期的に飲みに出かけるのが楽しみ ● 父の自分たちの子育ての**話を聞くのが楽しい** ● この会食に妻や子どもがいてもいいなといって、また機会をつくろうかという話をしている	家族	● その時、その時で変わるが、自分の食べたいものが出たら、それが楽しい
男性	同僚2人	● 刺身 ● 煮付け	外	● 交際の引き合わせ役で ● 自分としては、彼らが年下ということもあって温かく見守っている感じ	家族	● 実家では、**両親と弟と祖母で鍋を食べる時が楽しかった** ● 鍋の蓋を開け、食べ始めるタイミングも食べるものも一緒であること ● 最後の雑炊かうどんまで楽しみを共有できる ● 会話の内容は覚えていないのだが、良い思い出しかない
男性	妻	● 焼肉丼 ● 卵スープ ● 厚揚げステーキ	家	● 仕事中に急に帰宅したが、サッと準備してもらえた	家族	● 仕事のせいで**家族と一緒に食事**できない生活が続いている ● メニューは問わず、**一緒にゆっくり**食べたい ● 特に、子どもとの意思疎通はLINEがメインになっており、**喋りたい**
男性	妻	● キムチおにぎり ● 豚肉玉葱丼 ● 鶏ガラスープ ● イカオクラ	家	● 久しぶりに**妻と一緒に料理した** ● 単身赴任で**日頃はひとりなので話し相手**がいた ● 同僚との会話だと、仕事の相談や悪口で味気ないこともあるが、それとは違う	家族 友人	● 家族と仕事仲間、の2パターンある ● 「家族全員が料理できる」ことが理想なので、簡単なものでいいから、全員で作ること

理想の食事

「理想の食事は何か」という問いに対しては、インタビューを行った18名のうち16名までが「家族との食事」と答えた。立場別に見れば、「食事を作る立場の人」にとっては、理想の食事は「家族とともに食事を囲むこと」であり、家族以外の知人や友人との食事を望んでいる人は少数であった。また、「食事を作る立場にない人」も、「家族以外との食事」を選んでいるケースがあるものの、全員が「家族と共に食事をすること」が理想だと答えている。すなわち、「食事を作る立場の人」「食事を作る立場にない人」に共通する理想ろう」という気持ちの原動力となっているようだ。「健康に良い食事を作れた達成感」と「家族からの賞賛」の2点が揃った食事が「食事を作る立場の人」が「ベスト」の食事を選んだ理由で、最も揃わなかった場合が「ワースト」の食事であった。

一方「食事を作る立場にない人」が「ベスト」の食事を選んだ理由は、「好きなものをたくさん食べた（例えば焼肉）」「楽しかった」などであり、「ワースト」の食事は「食事を抜いた」「弁当を買いに行く時間もなく買い置きの機能性食品で済ませた」というような回答であった。

まとめ

「食事」のケとハレといえば、日常の食事がケ、お祭りや正月の料理や外食がハレとされ、近年では食の外部化の進展により、ケとハレの差が小さくなったと言われてきた。

しかし、実は、日常の食事でも家族が揃えばハレの共食と捉えている人が多いのではないだろうか。忙しい現代では、家族が食卓を囲むためには、皆が少しずつ譲り合う必要がある。現代の共食とは、「食事を作り、食べさせる人」だけでなく、「作ってもらって、食べる人」も含め、家族の皆が意識して作り上げるものなのであろう。だからこそ、家族が揃えばそれがハレの場となるのだ。

家族形態やライフスタイルは大きく変化している。豊かな共食の実現に向けて、今回のインタビュー等で得られた知見をいかした提案を行っていきたいと考えている。

の食事の相手は「家族」だった。

また理想の食事をとったときの気持ちを表すキーワードには、「ゆっくり」「楽しい会話」などがあり、ただ食事をとるだけではなく、顔を見てゆっくり、楽しく話をする場にしたいという願いが見られる。