

—東京近郊の子どもを持つ母親 400 人に聞く—

## 食生活の実態と“食”への意識

2015 年 6 月

# 目次

■調査企画	1
■調査結果の内容	3

## I 子どものいる主婦 400 人に聞く 食生活の実態

### 1. 普段食事の支度にかかる時間 ..... 5

●【朝食】の支度にかかる時間は、「10～20 分未満」(40.3%)、「30～40 分未満」(31.3%)、「20～30 分未満」(21.0%)などが多く、平均「21.2 分」。

●【夕食】の支度にかかる時間は、「60～70 分未満」(42.0%)が多く、平均「57.9 分」。

### 2. 家族全員が揃って食事をする回数 ..... 7

●【朝食】は、「ほとんどない」が4割強(42.3%)を占めるほかは、「2～3回」(21.5%)、「1回」(16.8%)、「6～7回」(11.0%)などの順で、平均「1.8 回」。

●【夕食】では、「ほとんどない」(8.3%)は少なく、「2～3回」(43.5%)、「4～5回」(19.0%)、「1回」(16.5%)、「6～7回」(12.8%)の順で、平均は「2.9 回」。

### 3. 家庭で、ふだん家族全員が揃って食事を食べる時の所要時間 ..... 10

●【朝食】は、「10～20 分未満」(25.5%)、「30～40 分未満」(22.8%)、「20～30 分未満」(20.5%)が多く、平均「22.3 分」。

●【夕食】は、「30～40 分未満」(34.5%)、「60～70 分未満」(27.8%)、「40～50 分未満」(16.3%)の順で、平均「45.3 分」。

### 4. 食品を選ぶ時、特に気をつけている点 ..... 12

●【生鮮食品】については、「賞味期限・消費期限」(71.3%)、「見た目の新鮮さ」(64.0%)、「価格」(63.8%)、「原産地」(56.5%)、「旬」(21.8%)、「添加物・農薬」(19.0%)などに気をつけている。

●【加工食品】も、「賞味期限・消費期限」(71.8%)が最も多く、以下「価格」(50.5%)、「材料の原産地」(43.5%)、「原材料」(39.0%)、「添加物」(37.5%)、「おいしさ」(36.5%)の順で、【生鮮食品】と比べて「価格」の割合はやや低い。

### 5. 料理・食品は、購入することが多いか、自分で作ることが多いか ..... 14

●「購入することが多い」は【c】ドレッシング(79.0%)と【a】だし(77.5%)が多く、次いで【b】漬物(46.0%)。

●そのほかの料理・食品はいずれも「作ることが多い」の方が多く、【l】みそ汁(92.3%)では9割を超えています。以下【k】おにぎり(83.5%)、【m】おでん(81.5%)、【j】きんぴらごぼう(81.5%)、【e】ハンバーグ(81.0%)、【i】ポテトサラダ(72.3%)の順。

### 6. “我が家の味” といえばどんな料理か ..... 17

「餃子」(13.8%)、「ハンバーグ」(10.0%)、「カレーライス」(8.8%)、「肉じゃが」(8.5%)、「唐揚げ」(7.3%)、「野菜の煮物」(6.3%)など、さまざまな“我が家の味”がある。

7. 食材を購入して使い切れなかったり、食べ残したりして、食品を捨てる量..... 18

“少ない”(64.8%)が多数を占め、“多い”(10.3%)は1割程度。

8. 食品を捨てることについて、どのように感じているか..... 19

「もったいない」(91.5%)をはじめ、「もっと計画的に購入したい」(53.8%)、「作った人に申し訳ない」(38.0%)など、捨てることに“後ろめたさ”を感じている人や、「肥料などに加工できるとよい」(18.5%)、「家畜の飼料に利用できるとよい」(12.5%)など“再利用”を期待する声も多いが、「健康や安全のために仕方がない」(19.5%)と、やむを得ないこととして受け入れている人も。

9. 家族揃って外食する頻度..... 20

「月に1回くらい」(29.0%)、「月に2~3回くらい」(27.3%)、「2、3か月に1回くらい」(17.0%)が多いが、「週に1回以上」(6.0%)や「ほとんどない」(9.8%)もあり、家庭による差は大きい。平均は「月に1.4回」。

10. 家庭の食費は、一カ月に大体いくらくらいか..... 21

●家庭の食費は、「4~6万円未満」(45.8%)、「6~8万円未満」(31.3%)が合わせて8割近くと多い。平均は「61,108円」。

●“野菜など自家生産”しているのは、約1割(10.5%)で、その額を市価に換算した一カ月の平均は「3,784円」。

## Ⅱ 子どものいる主婦400人に聞く “食”に関する意識

1. 毎日の食生活で、特に重視していること..... 23

「栄養」(73.8%)がトップで、家族の健康が最優先されているのに続き、「家族の好み」(63.8%)、「おいしさ」(63.0%)と家族を喜ばせることも重要視されている。

2. “食”について、関心がある・日頃から知りたいと思う・情報を集めている事柄..... 25

「献立・レシピ」(83.3%)が最も多く、献立を考える苦労がうかがえる。以下、「調理の技術・コツ」(62.8%)、「からだに良い食べ物」(58.0%)、「栄養」(51.3%)、「おいしい食品・店」(47.5%)、「安全性」(44.3%)など、家族のために“食”に関するさまざまな情報を集めている。

3. “食”に関する感謝の気持ちを持っているか..... 26

ほぼ全員が感謝の気持ちがある”(97.3%)。

●感謝の気持ちを持っていることは、「おいしいものがおいしく食べられることに対して」(67.9%)、「自然の恩恵に対して」(59.1%)、「農業・漁業・酪農従事者に対して」(58.1%)、「食べ物のいのちを食べることに対して」(54.2%)などで、自然や生産者に対して感謝の気持ちが強い。

4. “食の安全”について、どの程度関心を持っているか ..... 28

関心が“ある”(94.8%)人が9割を超える。

- 関心があることは、「食品添加物」(75.5%)、「輸入食品」(62.3%)、「残留農薬」(60.4%)、「異物混入」(48.3%)、「遺伝子組換え食品」(46.4%)、「食品偽装」(46.2%)の順。
- これらの問題が話題になることで、“食の安全”に対する意識は変わったかどうかをみると、“変わった”という割合は8割強(81.0%)を占める。

5. “食の安全”のための対応や、生活習慣として実行していること ..... 31

「原産地を確認する」(79.3%)、「食品の表示をよく読む」(66.8%)と、原産地も含めた食品表示を見ることや、「なるべく手作りする」(60.0%)、「気になる添加物を使っている食品は利用しない」(46.8%)、「なるべく加工度の低い食品を利用する」(31.8%)、「地元でとれた野菜・果物やその加工品を利用する」(30.8%)など、できるだけ安全な食品を利用することを実行している。

6. 出来合いの惣菜について、どう考えているか ..... 32

「すぐ食べられて便利」(87.0%)、「自分では作り難い料理が食べられる」(52.5%)、「少量欲しい時によい」(40.8%)、「いろいろな味が楽しめる」(23.8%)といった“肯定的意見”の方が多いが、“否定的意見”としては、「価格が高い」(43.3%)、「味が濃い」(35.3%)、「カロリーが高い」(23.3%)などがみられる。

7. 自分自身や家庭の「食生活」について望んでいること、実現していること ..... 34

- 7割以上が、「料理のレパートリーが多い」(84.3%)、「なるべく手作りする」(79.3%)、「料理が上手」(77.8%)、「安全な食品を利用する」(73.0%)を“望んでいる”。
- 5人に2人以上が、「なるべく手作りする」(70.0%)、「夫や子どもの弁当を作る」(50.5%)、「食事中的会話が多い」「食事の支度にあまり時間をかけない」(各 43.5%)を“実現している”。

### Ⅲ 子どものいる主婦 400 人に聞く “食育” に関する意識と実態

1. これまで料理や食についての知識を、主に誰から教わったり、何かからとり入れてきたか 38

「母親」(86.3%)が最も多く、次いで「テレビ番組」(69.3%)、「本」(55.8%)、「雑誌」(51.8%)、「インターネット」(51.0%)といったメディアやネット情報、そして「友人」(46.5%)、「外食して」(32.0%)などが続く。

2. 子育てをする中で、食べ物や食事について、言い聞かせたり、守らせようとしたこと... 39

「食べ物を粗末にしない」(84.0%)、「いただきます、ごちそうさま、と言う」(80.0%)、「好き嫌いをしない」(79.8%)、「食卓に肘をつかない」(73.8%)、「口に食べ物を入れたまま話をしない」(60.0%)、「食事中に携帯電話を使わない(通話・メール)」(51.0%)など、“食”についてきちんと教えようという母親の意識は強い。

3. 子育ての中で、食べ物や食事について、参加・実行させるようにしてきたこと…………… 40

「食事後の食器を運ぶ」(83.3%)、「食卓の準備」(65.3%)、「食事の支度」(64.3%)、「食品の買い物」(43.3%)などを子どもに参加・実行させている。

●“食事の支度”の具体的な内容は、「野菜などの皮をむく、切る」(72.8%)、「お米をとぐ」(70.4%)、「料理を作る」(63.0%)、「野菜などを洗う」(59.5%)など。

●第一子が一番はじめに作った料理は、「カレーライス」(22.2%)、「オムレツ・卵焼き」(11.1%)、「目玉焼き」(10.5%)、「味噌汁」(10.5%)が上位。

●“食事の支度”を第一子に参加させるようになった年齢は、「3歳以下」(24.1%)、「4～6歳」(40.9%)の“小学校入学前までに”がほぼ3人に2人の割合(65.0%)。

4. 「おはし」を正しく持っているか…………… 44

8割強が「正しく持っている」(83.3%)。

●若い人ほど「正しく持っている」割合が低い

IV 子どものいる主婦 400 人に聞く “日本の農業” に関する意識と実態

1. 現在、日本の「食糧自給率」はどれくらいだと思うか…………… 45

正解の「40%」(23.8%)は2割強にとどまり。“50%以上”と思っている人が2割(20.0%)、半数近くが“30%以下” (48.3%)。

2. 日本は、どの程度食糧を自給すべきだと思うか…………… 46

「3分の2くらい」(55.3%)が半数以上を占め、「半分くらい」(31.8%)が続く。

3. これからの“農畜水産物”に対する要望…………… 47

「安全な」(97.3%)農畜水産物が第一。そして、「おいしい」(76.0%)、「安い」(54.0%)、「減農薬の」(50.8%)、「価格変動の少ない」(50.8%)が続く。

4. ここ1年間の“食”に関するニュースで、印象に残っていること…………… 48

「外食や加工食品への異物混入」(61.3%)、「原材料偽装」(47.3%)、「賞味期限・消費期限改ざん」(43.0%)など“食にかかわる不祥事”がトップ3。

5. “食料品の値上がり”は、家計にどの程度影響したか…………… 49

「とても影響した」(29.5%)、「やや影響した」(50.8%)を合わせて5人に4人が“影響した”(80.3%)と、影響度は大。

6. 家計の節約のために、どのような工夫をしているか…………… 50

「買わずに済む物は買わずに済ませるようにしている」(66.0%)、「なるべく食事は手作りにしている」(59.3%)、「外食の回数を減らしている」(40.0%)、「もやしを使うなど、食費を減らす工夫をしている」(34.3%)、「買い物に行く前に、各種のチラシを見比べている」(32.5%)など。



# 調査企画

## 1. 調査目的

この調査は、東京近郊に住む30～59歳の母親を対象に、“食”をとりまく状況について聞き、現代家庭の“食”の実態と、家庭の食事を預かる母親の食に対する意識を明らかにすることを目的に実施しました。

なお、5年前の2010年に行った調査「一東京近郊の子どもを持つ母親400人に聞くー食生活の実態と“食”への意識」との比較もみていきます（比較できる設問のみ）。

## 2. 調査対象

首都20km～50kmのドーナツ圏に居住する30～59歳の母親

## 3. 調査対象の抽出方法

調査地点を無作為に抽出し、地点内に居住する該当条件の母親を調査対象とするエリアサンプリング法

## 4. 調査方法

調査票を用いた自記式留置法

## 5. 調査期間

2015年4月4日（土）～4月14日（火）

## 6. 標本構成

有効回収サンプル400名の標本構成は以下の通りです（上段：サンプル数、下段：構成比 %）。

### F1. 年齢（平均：44.5歳）

サンプル数	30～34歳	35～39歳	40～44歳	45～49歳	50～54歳	55～59歳
400	62	71	68	66	71	62
100.0	15.5	17.8	17.0	16.5	17.8	15.5

### F2. 職業

サンプル数	常勤	パート・アルバイト	家業従事	その他有職	無職
400	26	204	58	1	111
100.0	6.5	51.0	14.5	0.3	27.8

### F3. 同居家族人数（自分自身を含む）（平均：4.0人）

サンプル数	2人	3人	4人	5人	6人以上
400	18	98	191	71	22
100.0	4.5	24.5	47.8	17.8	5.5

F4. 子どもの人数(非同居を含む)(平均:2.0人)

サンプル数	1人	2人	3人	4人以上
400	76	240	78	6
100.0	19.0	60.0	19.5	1.5

F4-1. 子どもの学齢(複数回答)

サンプル数	未就学児	小学校1~3年生	小学校4~6年生	中学生	高校生	大学・専門学校など学生	社会人
400	90	95	85	93	78	92	116
100.0	22.5	23.8	21.3	23.3	19.5	23.0	29.0

F4-2. 第一子の性別

サンプル数	男子	女子
400	212	188
100.0	53.0	47.0

F5. 親世帯との同居の有無

サンプル数	している	していない
400	56	344
100.0	14.0	86.0

F6. 住居形態

サンプル数	戸建	集合住宅
400	294	106
100.0	73.5	26.5



## 調査結果の内容

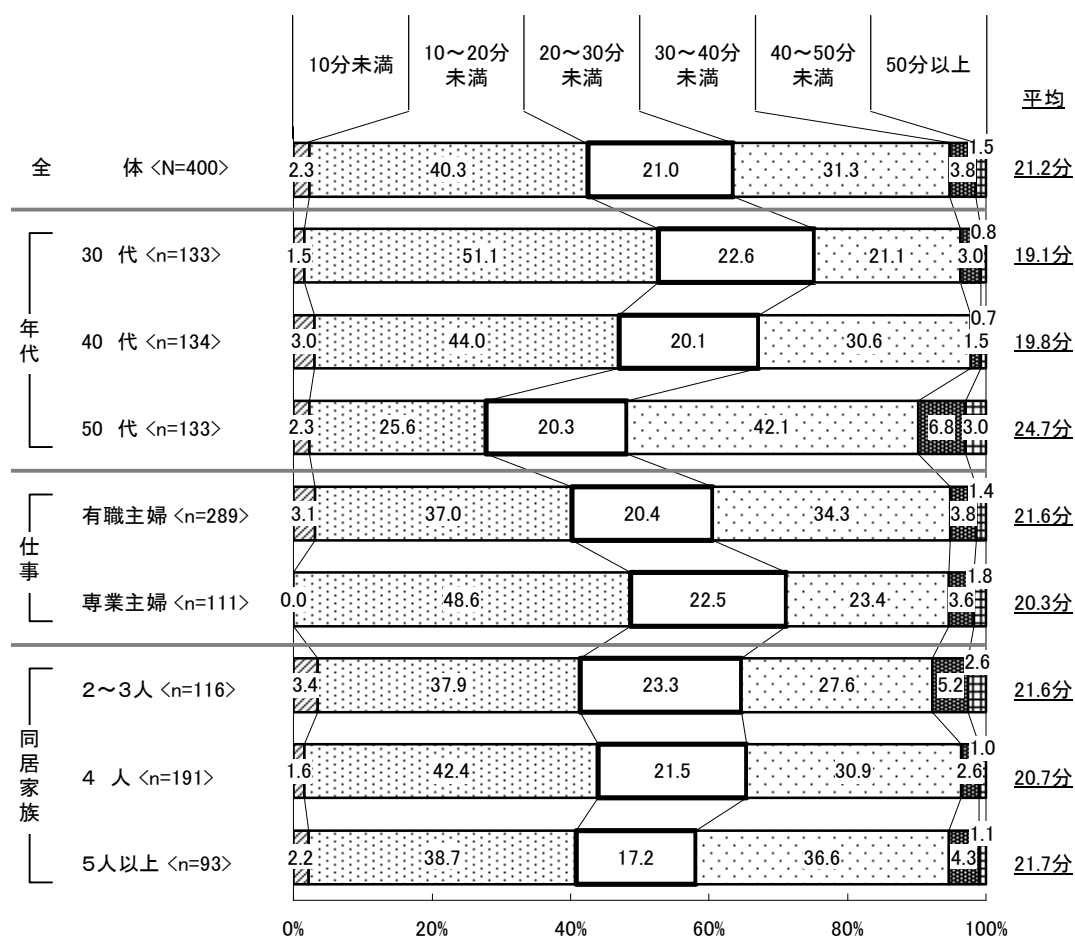


## 1. 普段食事の支度にかかる時間

●【朝食】の支度にかかる時間は、「10～20分未満」(40.3%)、「30～40分未満」(31.3%)、「20～30分未満」(21.0%)などが多く、平均「21.2分」。

●【夕食】の支度にかかる時間は、「60～70分未満」(42.0%)が多く、平均「57.9分」。

図 1. 普段食事の支度にかかる時間【a）朝食】



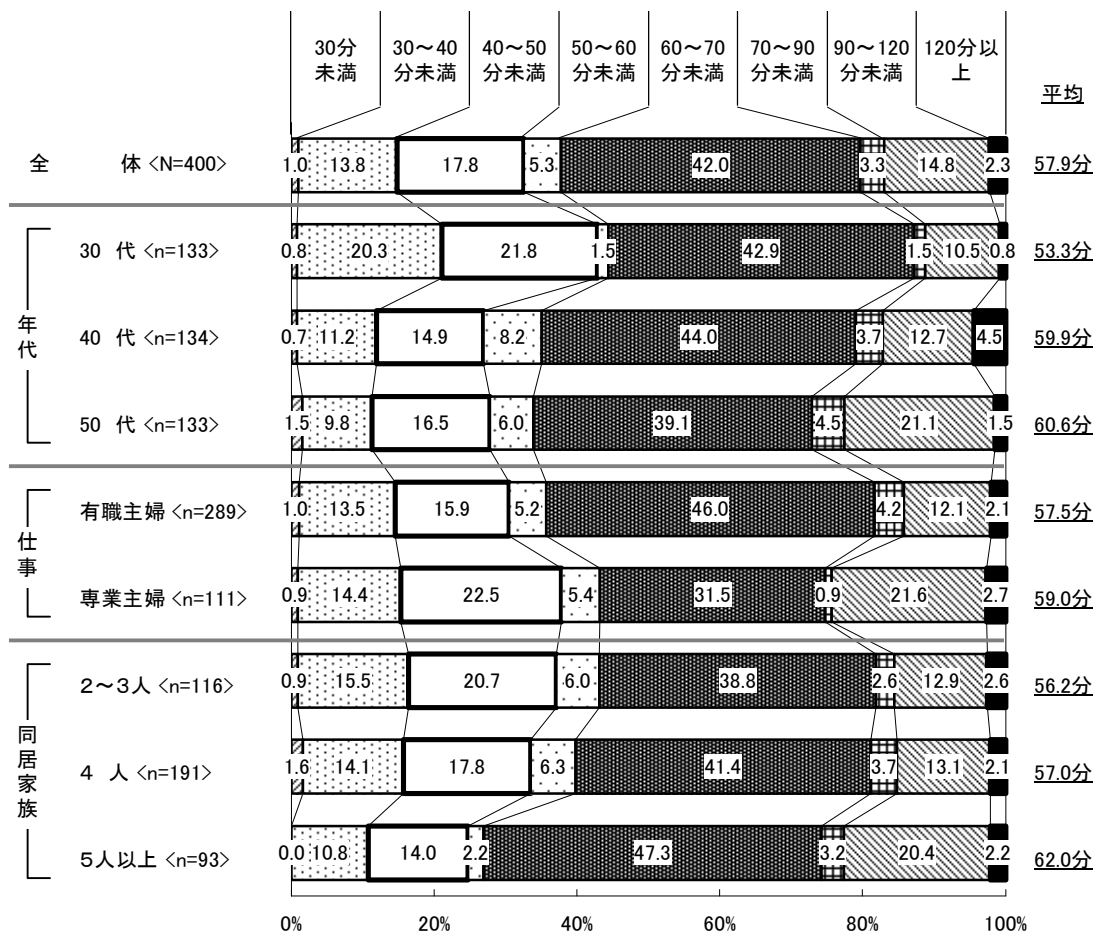
普段食事の支度にかかる時間はどのくらいか、朝食と夕食の場合に分けて聞いてみたところ、まず【a）朝食】については、「10～20分未満」(40.3%)が最も多く、以下「30～40分未満」(31.3%)、「20～30分未満」(21.0%)の順となっています。平均は「21.2分」です。

年代別にみると、年代が上がるほど朝食の支度にかけている時間は長く、例えば「30～40分未満」の割合は、《30代》では約2割(21.1%)、《40代》では約3割(30.6%)、《50代》では約4割(42.1%)となっています。

仕事の有無別では、《専業主婦》よりも《有職主婦》の方が朝食にかかる時間は若干長めです。

同居家族数別ではあまり差はありません。

図 2. 普段食事の支度にかかる時間【b）夕食】



次いで、【b）夕食】にかかる時間をみると、「60～70分未満」が4割強（42.0%）で最も多く、以下「40～50分未満」（17.8%）、「90～120分未満」（14.8%）、「30～40分未満」（13.8%）の順で、総じてあまり時間をかけていなかった【a）朝食】の場合に比べてバラツキの多い結果となっています。平均は「57.9分」で、【a）朝食】（21.2分）よりも30分以上時間をかけています。

年代別にみると、【a）朝食】の場合と同じく、年代が上がるほどかけている時間は長く、平均は《30代》（53.3分）に比べ、《40代》（59.9分）、《50代》（60.6分）では6～7分ほど長くなっています。

仕事の有無別ではあまり大きな差はみられません。

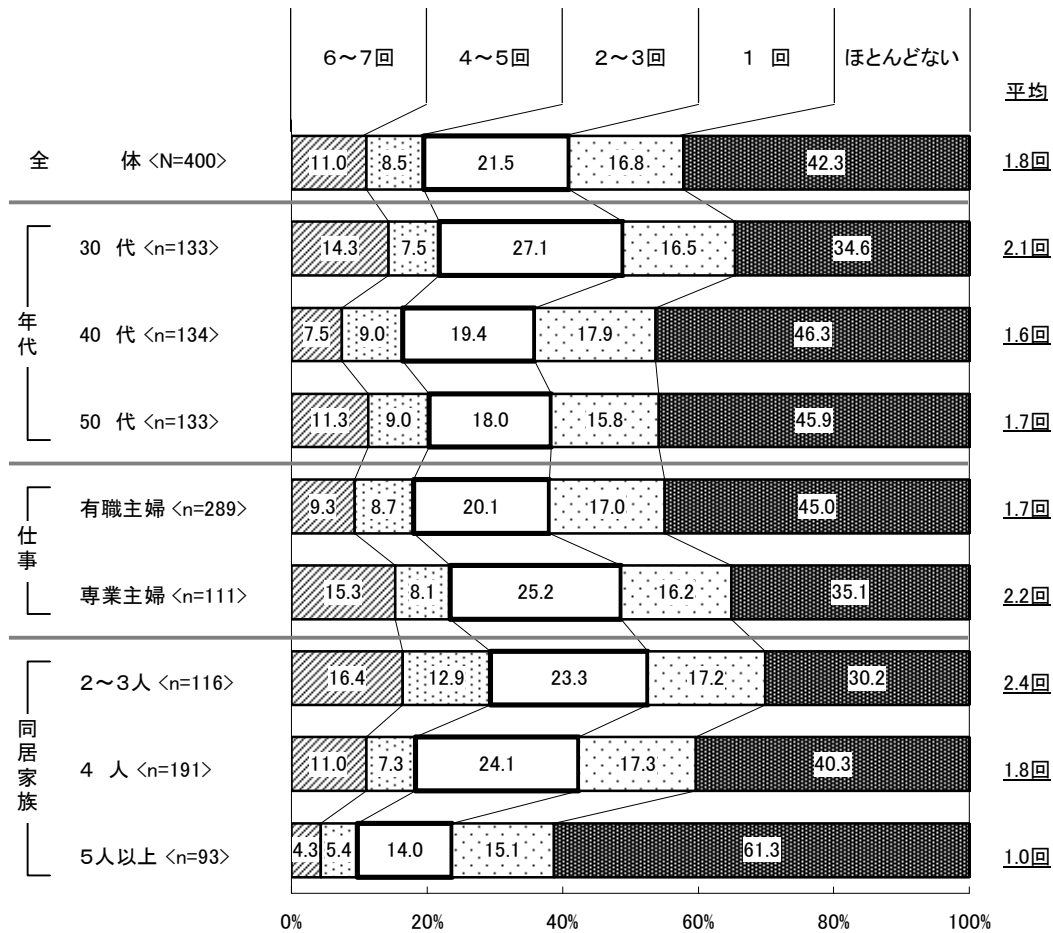
同居家族数別にみると、同居家族が多いほど夕食にかけている時間も長く、特に《5人以上》（平均62.0分）という人では、《2～3人》（56.2分）、《4人》（57.0分）に比べて5～6分ほど長めです。

◆前回調査（2010年2月～3月実施）と比較すると、【a）朝食】（前回22.6分→今回21.2分）、【b）夕食】（同58.6分→57.9分）ともにわずかながら減っています。

## 2. 家族全員が揃って食事をとる回数

- 【朝食】は、「ほとんどない」が4割強(42.3%)を占めるほかは、「2~3回」(21.5%)、「1回」(16.8%)、「6~7回」(11.0%)の順で、平均「1.8回」。
- 【夕食】では、「ほとんどない」(8.3%)は少なく、「2~3回」(43.5%)、「4~5回」(19.0%)、「1回」(16.5%)、「6~7回」(12.8%)の順で、平均は「2.9回」。

図 3. 家族全員が揃って食事をとる回数は週に何回くらいか【a）朝食】



家族全員が揃って食事をとる回数は週に何回くらいか、朝食と夕食の場合に分けてみると、まず【a）朝食】については、「ほとんどない」が4割強(42.3%)を占めており、家族揃って朝食をとることの難しさがうかがわれます。週に1回以上とっている場合では、「2~3回」(21.5%)、「1回」(16.8%)、「6~7回」(11.0%)の順で、平均は「1.8回」となっています。なお、「ほとんどない」を除いた、週に1回以上とっているという人における平均は「3.1回」です。

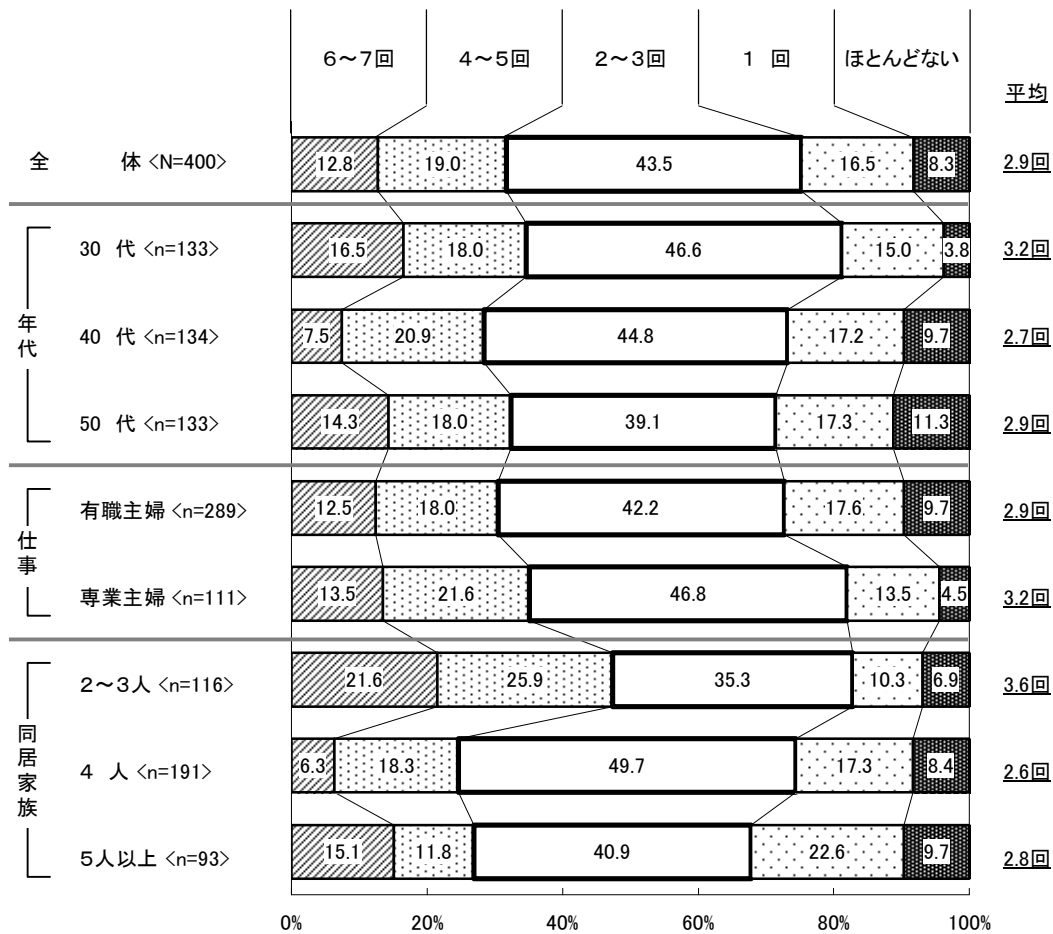
年代別にみると、《30代》で「ほとんどない」(34.6%)の割合が低く、《40代》(46.3%)、《50代》(45.9%)に比べ10ポイント以上低い割合です。《30代》では子どもがまだ小さく、一緒に朝食をとりやすいのかもしれませんが。

仕事の有無別にみると、「ほとんどない」の割合は《専業主婦》(35.1%)よりも《有職主婦》(45.0%)の方が10ポイントほど高く、やはり仕事を持っていると揃って朝食をとることは難しくなるようです。

同居家族数別にみると、同居家族が増えるほど「ほとんどない」の割合は高く、《2~3人》では3割(30.2%)、

《4人》では4割（40.3%）なのに対し、《5人以上》では6割強（61.3%）と、大きな差が生じています。

図 4. 家族全員が揃って食事をする回数は週に何回くらいか【b）夕食】



次いで、【b）夕食】を家族揃ってとる回数は、「ほとんどない」は1割以下（8.3%）で、4割強（42.3%）を占めていた【a）朝食】のケースとは大きく異なります。最も多いのは「2～3回」（43.5%）で、以下「4～5回」（19.0%）、「1回」（16.5%）、「6～7回」（12.8%）の順です。平均は「2.9回」。「ほとんどない」を除いた、週に1回以上とっているという人における平均は「3.2回」となっています。

年代別にみると、《40代》と《50代》の間にあまり差はありませんが、《30代》では「ほとんどない」（3.8%）が少なく、「6～7回」（16.5%）が多くなっており、他の年代に比べ揃って夕食をとる頻度は高めです。これは【a）朝食】と同じような傾向です。

仕事の有無別にみると、やはり【a）朝食】と同じように、揃って夕食をとる頻度は《有職主婦》よりも《専業主婦》の方がやや高くなっています。

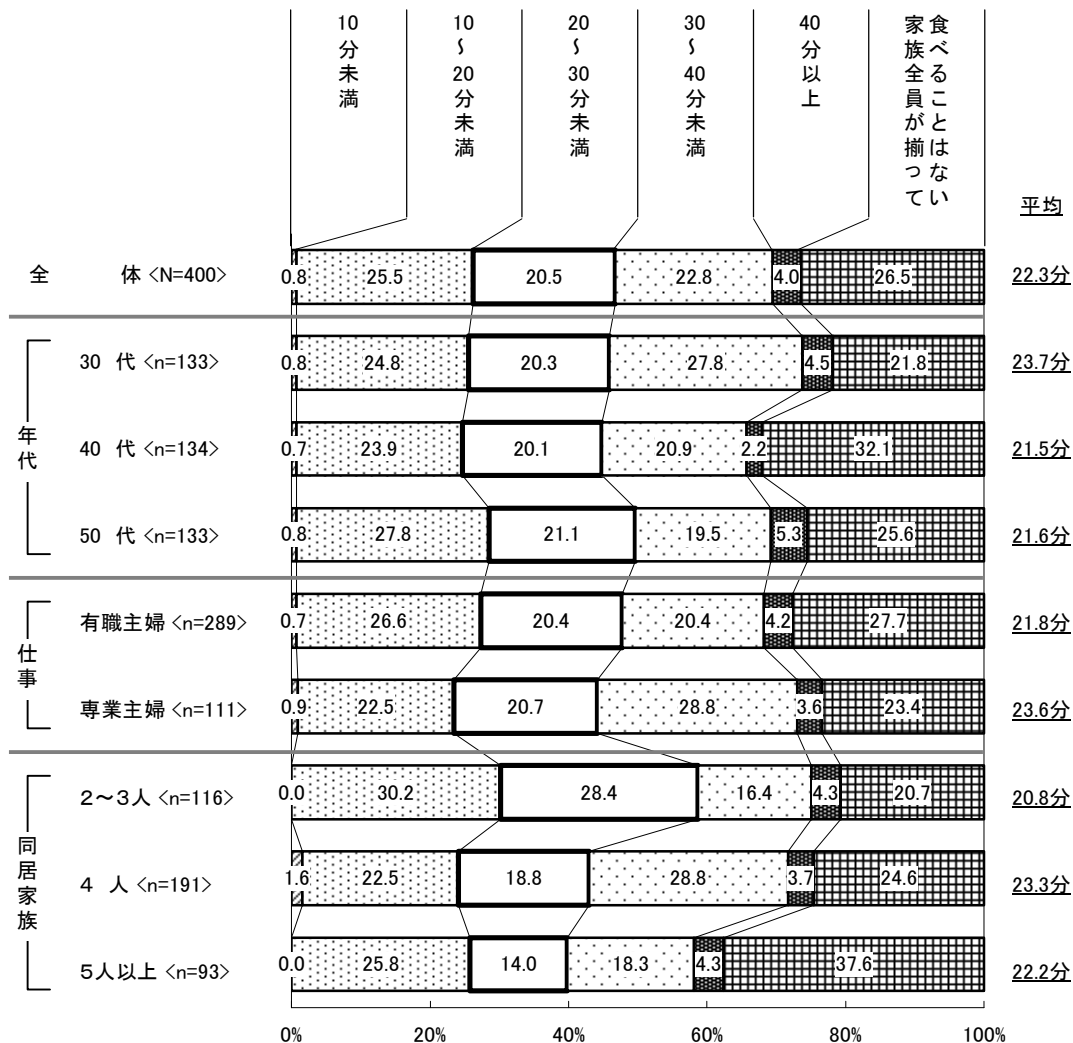
同居家族数別にみると、同居家族が《4人》と《5人以上》の間に大きな差はありませんが、《2～3人》の人では「6～7回」（21.6%）や「4～5回」（25.9%）の割合が高く、人数が少ない分、揃って夕食をとりやすいようです。

◆前回調査と比較すると、**【a）朝食】**については、「ほとんどない」（前回 32.5%→今回 42.3%）が約 10 ポイント増え、「2～3 回」（同 27.0%→21.5%）や「6～7 回」（同 16.0%→11.0%）が減っており、家族揃ってとる頻度は明らかに減っています。平均も前回「2.3 回」→今回「1.8 回」と減っています。一方、**【b）夕食】**はあまり変化はなく、平均も前回「3.1 回」→今回「2.9 回」と小さな変化にとどまっています。

### 3. 家庭で、ふだん家族全員が揃って食事を食べる時の所要時間

- 【朝食】は、「10～20分未満」(25.5%)、「30～40分未満」(22.8%)、「20～30分未満」(20.5%)が多く、平均「22.3分」。
- 【夕食】は、「30～40分未満」(34.5%)、「60～70分未満」(27.8%)、「40～50分未満」(16.3%)などの順で、平均「45.3分」。

図 5. 家庭で、ふだん家族全員が揃って食事を食べる時の所要時間【a）朝食】



ふだん家族全員が揃って食事を食べる時間はどのくらいか、ここでも朝食と夕食の場合に分けてみると、まず【a）朝食】については、「家族全員が揃って食べることはない」(26.5%)を除けば、「10～20分未満」(25.5%)、「30～40分未満」(22.8%)、「20～30分未満」(20.5%)がそれぞれ2割台を占めており、平均「22.3分」となっています。

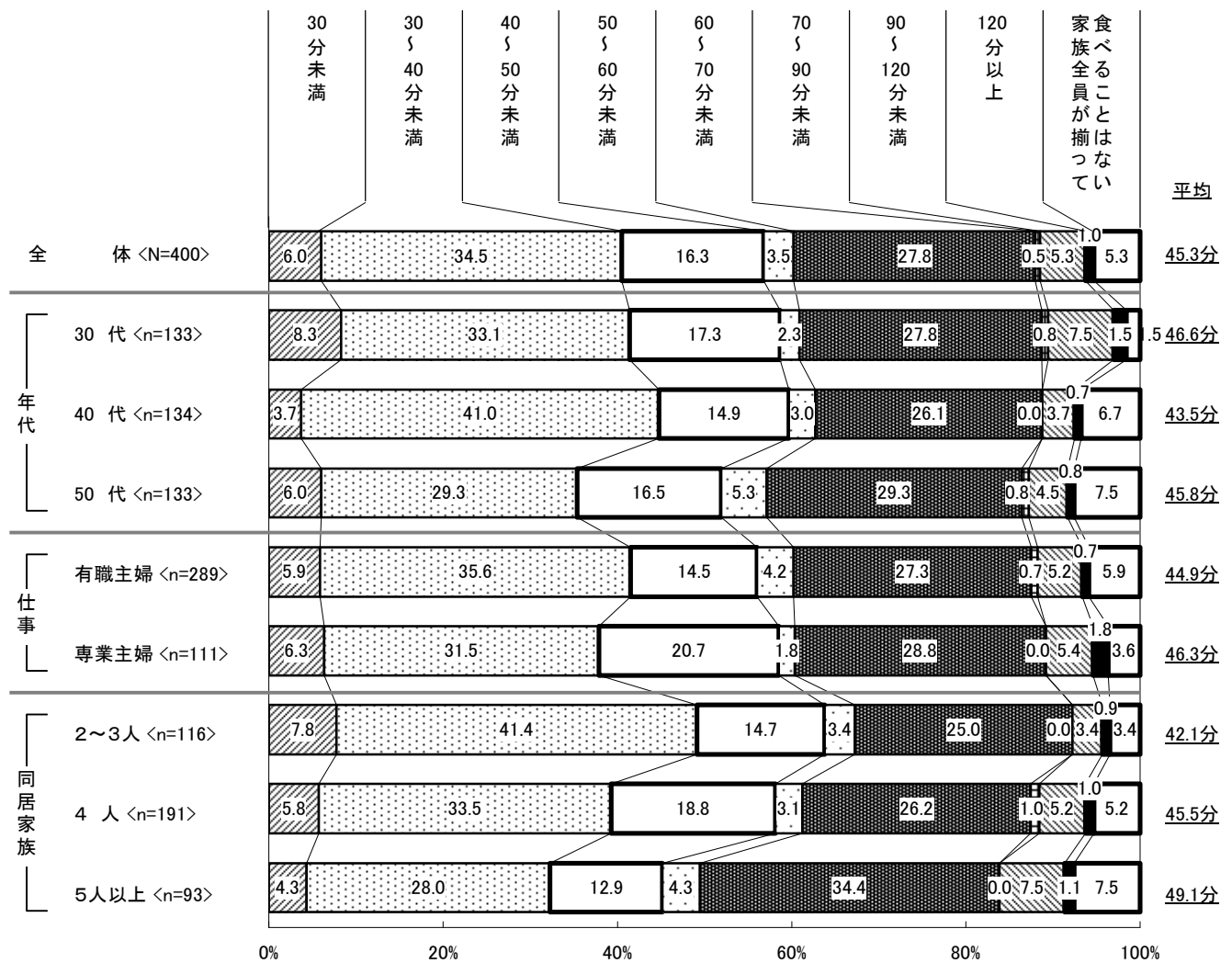
年代別にみると、《30代》(平均23.7分)の所要時間が長めですが、あまり大きな差ではありません。

仕事の有無別にみると、《有職主婦》(平均21.8分)よりも《専業主婦》(同23.6分)の方がやや長い時間となっています。

同居家族数別にみると、同居家族が《2～3人》(平均20.8分)の場合で、《4人》(23.3分)、《5人以上》(22.2分)の場合よりも少し短くなっています。



図 6. 家庭で、ふだん家族全員が揃って食事を食べる時の所要時間【b）夕食】



次いで、【b）夕食】を揃って食べる時の所要時間は、「30～40分未満」（34.5%）、「60～70分未満」（27.8%）、「40～50分未満」（16.3%）の順で、【a）朝食】と比べてバラつきの多い結果となっています。平均は「45.3分」で、【a）朝食】（22.3分）の2倍強の時間をかけています。

年代別や仕事の有無別ではあまり大きな差はありません。

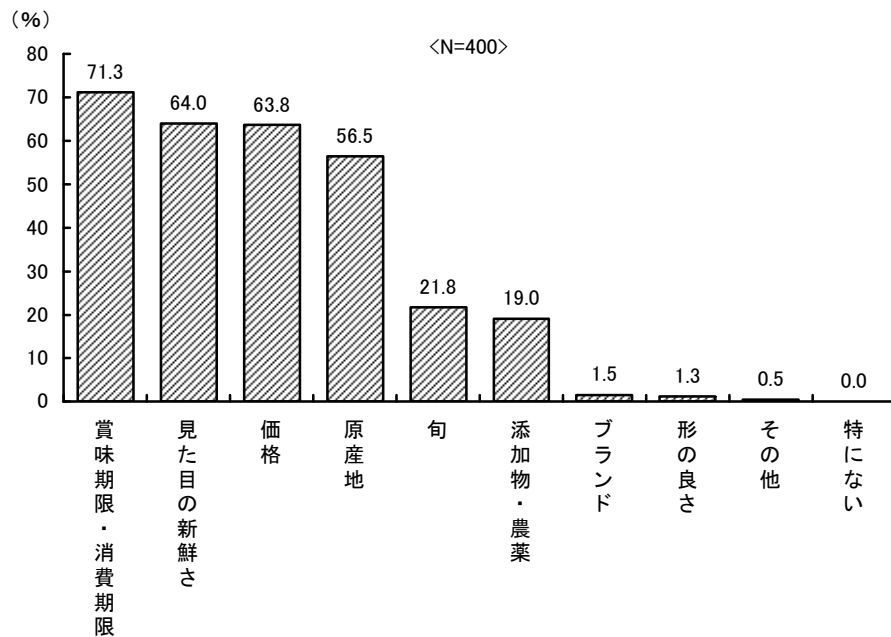
同居家族数別にみると、同居家族が多いほど時間は長く、平均は《2～3人》（42.1分）の人に比べ、《5人以上》（49.1分）では7分ほど長くなっています。家族が多いほど夕食はにぎやかに楽しくとっている様子がうかがえます。

◆前回調査と比べてみると、【a）朝食】（前回平均 22.4分→今回 22.3分）は前回とほとんど変わっていませんが、【b）夕食】（同 49.0分→45.3分）は4分近く減っています。

#### 4. 食品を選ぶ時、特に気をつけている点

- 【**生鮮食品**】については、「賞味期限・消費期限」(71.3%)、「見た目の新鮮さ」(64.0%)、「価格」(63.8%)、「原産地」(56.5%)、「旬」(21.8%)、「添加物・農薬」(19.0%)などに気をつけている。
- 【**加工食品**】も、「賞味期限・消費期限」(71.8%)が最も多く、以下「価格」(50.5%)、「材料の原産地」(43.5%)、「原材料」(39.0%)、「添加物」(37.5%)、「おいしさ」(36.5%)の順で、【**生鮮食品**】と比べて「価格」の割合はやや低い。

図 7. “生鮮食品”を選ぶ時、特に気をつけている点 (回答は3つまで)



年代	30代 <n=133>	40代 <n=134>	50代 <n=133>
賞味期限・消費期限	66.9	73.1	73.7
見た目の新鮮さ	70.7	64.9	56.4
価格	66.2	63.4	61.7
原産地	52.6	59.0	57.9
旬	18.8	17.9	28.6
添加物・農薬	17.3	19.4	20.3
ブランド	1.5	1.5	1.5
形の良さ	1.5	0.7	1.5
その他	0.8	0.7	-
特にない	-	-	-

同居家族	2~3人 <n=116>	4人 <n=191>	5人以上 <n=93>
賞味期限・消費期限	68.1	73.3	71.0
見た目の新鮮さ	62.1	65.4	63.4
価格	57.8	62.3	74.2
原産地	59.5	55.0	55.9
旬	22.4	22.5	19.4
添加物・農薬	24.1	20.4	9.7
ブランド	1.7	1.0	2.2
形の良さ	2.6	0.5	1.1
その他	0.9	0.5	-
特にない	-	-	-

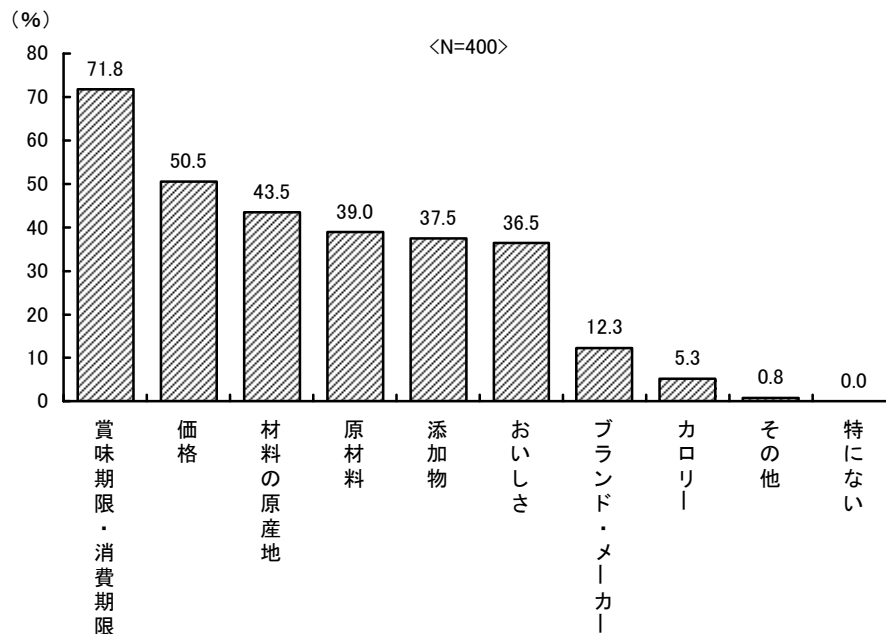
食品を選ぶ時、特に気をつけているのはどんな点か、まず野菜、魚介類、精肉など“生鮮食品”を選ぶ時に気をつけている点をみると、「賞味期限・消費期限」が7割強(71.3%)で最も多く、以下「見た目の新鮮さ」(64.0%)、「価格」(63.8%)、「原産地」(56.5%)までの4項目を半数以上の方があげています。次いで、「旬」(21.8%)、「添加物・農薬」(19.0%)がともに2割前後で続いています。

年代別にみると、「見た目の新鮮さ」は若い人ほど多くあげていますが、「旬」は逆に年代が上がるほど高い割合となっています。

同居家族数との関連をみると、同居家族が多い人ほど「価格」をあげる割合が高く、「5人以上」の人では7割台(74.2%)を示しています。一方、「添加物・農薬」の割合は逆に同居家族が少ない人ほど高くなっています。

◆前回調査と比較すると、「旬」(前回13.3%→今回21.8%)が前回よりやや増えているのが最も大きな動きで、総じて大きな変動はみられません。

図 8. “加工食品”を選ぶ時、特に気をつけている点（回答は3つまで）



年代	賞味期限・消費期限	価格	材料の原産地	原材料	添加物	おいしさ	ブランド・メーカー	カロリー	その他	特にない
30代 <n=133>	64.7	61.7	39.8	35.3	39.1	35.3	15.0	3.8	0.8	-
40代 <n=134>	72.4	50.7	42.5	39.6	35.1	43.3	9.0	4.5	-	-
50代 <n=133>	78.2	39.1	48.1	42.1	38.3	30.8	12.8	7.5	1.5	-
同居家族										
2~3人 <n=116>	69.0	45.7	47.4	48.3	35.3	28.4	14.7	6.9	0.9	-
4人 <n=191>	70.2	46.6	43.5	38.2	41.9	37.7	12.6	6.3	0.5	-
5人以上 <n=93>	78.5	64.5	38.7	29.0	31.2	44.1	8.6	1.1	1.1	-

次いで、“加工食品”を選ぶ時に気をつけている点は、「賞味期限・消費期限」（71.8%）がやや抜きん出て多く、以下「価格」（50.5%）、「材料の原産地」（43.5%）、「原材料」（39.0%）、「添加物」（37.5%）、「おいしさ」（36.5%）の順となっています。前ページの【生鮮食品】とは項目が違うので詳細な比較はできませんが、「賞味期限・消費期限」はほぼ同じ割合で、どちらの場合も同様に重視されていますが、「価格」（50.5%）の割合は【生鮮食品】（63.8%）と比べて低くなっています。

年代別にみると、いずれの年代でも「賞味期限・消費期限」が最も高い割合となっていますが、特に年代が上がるほど高くなっています。また、「材料の原産地」「原材料」も同様に年代とともに高い割合となっていますが、「価格」は逆に若い人ほど多くあげており、最も若い《30代》（61.7%）では、最も年配の《50代》（39.1%）に比べて20ポイント以上も高くなっています。

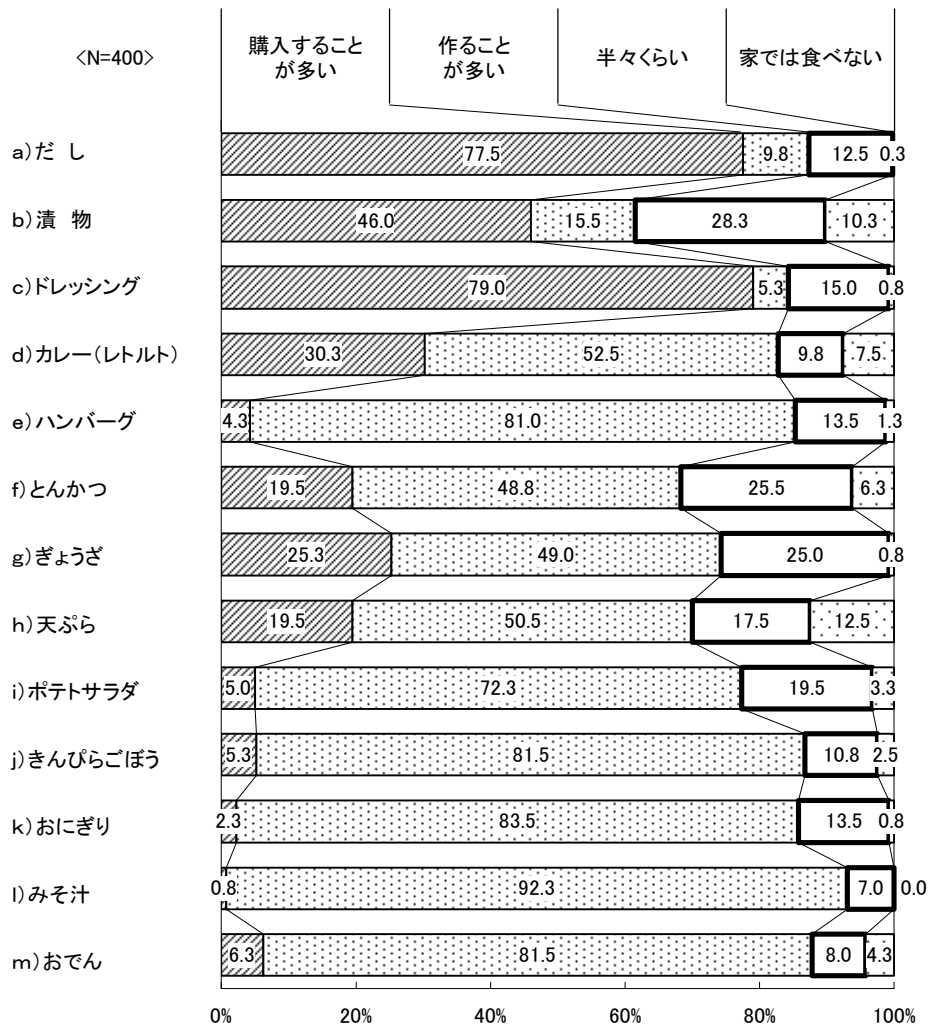
同居家族数別にみると、「賞味期限・消費期限」「価格」「おいしさ」などは同居家族が多いほど、「材料の原産地」「原材料」などは逆に同居家族が少ない人ほど多くあげています。

◆前回調査と比べ、「材料の原産地」（前回 36.3%→今回 43.5%）などが増え、「賞味期限・消費期限」（同 79.5%→71.8%）が減るといった若干の動きはありますが、“生鮮食品”の場合と同じく、全般的な傾向はあまり変わりません。

## 5. 料理・食品は、購入することが多いか、自分で作ることが多いか

- 「購入することが多い」は【c)ドレッシング】(79.0%)と【a)だし】(77.5%)が多く、次いで【b)漬物】(46.0%)。
- そのほかの料理・食品はいずれも「作ることが多い」の方が多く、【l)みそ汁】(92.3%)では9割を超えています。以下【k)おにぎり】(83.5%)、【m)おでん】(81.5%)、【j)きんぴらごぼう】(81.5%)、【e)ハンバーグ】(81.0%)、【i)ポテトサラダ】(72.3%)の順。

図 9. 料理・食品は、購入することが多いか、自分で作ることが多いか



【a)だし】～【m)おでん】の13種類の料理・食品について、それぞれ普段購入することが多いか、それとも自分で作ることが多いかを聞いてみたところ、「購入することが多い」が多いのは【c)ドレッシング】(79.0%)と【a)だし】(77.5%)が目立ち、ともに8割近くに達しています。次いで、【b)漬物】(46.0%)も半数近くを占め、この3種類では「作ることが多い」よりも「購入することが多い」という方が多くなっています。

しかし、そのほかの料理・食品では、いずれも「作ることが多い」の方が多数を占めており、特に【l)みそ汁】(92.3%)では9割を超えて最も多く、以下【k)おにぎり】(83.5%)、【m)おでん】(81.5%)、【j)きんぴらごぼう】(81.5%)、【e)ハンバーグ】(81.0%)では8割台、【i)ポテトサラダ】(72.3%)では7割台を示しています。

表 1. 「購入することが多い」「作ることが多い」「半々くらい」の割合（属性別）

		サンプル数	a) だし	b) 漬物	c) ドレッシング	d) カレールー	e) ハンバーグ	f) とんかつ	g) ぎょうざ	h) 天ぷら	i) ポテトサラダ	j) きんぴらごぼう	k) おにぎり	l) みそ汁	m) おでん
「購入することが多い」割合 (%)															
全 体		400	77.5	46.0	79.0	30.3	4.3	19.5	25.3	19.5	5.0	5.3	2.3	0.8	6.3
年代	30 代	133	82.0	48.1	78.2	28.6	3.8	20.3	25.6	26.3	5.3	3.0	1.5	-	7.5
	40 代	134	76.9	47.0	78.4	30.6	3.7	21.6	22.4	20.9	6.0	6.7	0.7	-	7.5
	50 代	133	73.7	42.9	80.5	31.6	5.3	16.5	27.8	11.3	3.8	6.0	4.5	2.3	3.8
仕事	有職主婦	289	76.5	45.7	79.9	31.5	5.2	19.0	27.3	17.6	5.9	5.5	1.7	0.7	5.2
	専業主婦	111	80.2	46.8	76.6	27.0	1.8	20.7	19.8	24.3	2.7	4.5	3.6	0.9	9.0
同居家族	2～3人	116	76.7	50.9	72.4	33.6	3.4	20.7	30.2	23.3	4.3	6.0	2.6	-	6.0
	4 人	191	78.0	44.5	78.5	27.2	4.2	21.5	24.1	19.9	3.7	5.2	1.6	1.0	6.3
	5人以上	93	77.4	43.0	88.2	32.3	5.4	14.0	21.5	14.0	8.6	4.3	3.2	1.1	6.5
「作ることが多い」割合 (%)															
全 体		400	9.8	15.5	5.3	52.5	81.0	48.8	49.0	50.5	72.3	81.5	83.5	92.3	81.5
年代	30 代	133	9.0	13.5	7.5	55.6	85.0	40.6	44.4	43.6	72.9	78.9	88.0	94.7	74.4
	40 代	134	10.4	15.7	4.5	54.5	84.3	51.5	55.2	50.7	72.4	85.1	80.6	89.6	80.6
	50 代	133	9.8	17.3	3.8	47.4	73.7	54.1	47.4	57.1	71.4	80.5	82.0	92.5	89.5
仕事	有職主婦	289	9.7	14.9	5.2	52.6	78.9	48.4	50.2	51.2	71.6	83.0	83.4	91.3	82.7
	専業主婦	111	9.9	17.1	5.4	52.3	86.5	49.5	45.9	48.6	73.9	77.5	83.8	94.6	78.4
同居家族	2～3人	116	10.3	16.4	10.3	48.3	75.0	45.7	49.1	45.7	69.0	74.1	87.9	95.7	79.3
	4 人	191	8.4	14.1	3.1	56.0	83.8	49.7	50.8	53.4	74.9	83.8	83.8	92.1	82.2
	5人以上	93	11.8	17.2	3.2	50.5	82.8	50.5	45.2	50.5	71.0	86.0	77.4	88.2	82.8
「半々くらい」の割合 (%)															
全 体		400	12.5	28.3	15.0	9.8	13.5	25.5	25.0	17.5	19.5	10.8	13.5	7.0	8.0
年代	30 代	133	9.0	21.8	13.5	10.5	11.3	28.6	29.3	15.0	17.3	12.8	10.5	5.3	9.8
	40 代	134	11.9	30.6	16.4	7.5	11.9	22.4	22.4	14.2	17.2	8.2	18.7	10.4	9.0
	50 代	133	16.5	32.3	15.0	11.3	17.3	25.6	23.3	23.3	24.1	11.3	11.3	5.3	5.3
仕事	有職主婦	289	13.5	30.8	13.8	9.7	14.5	27.0	21.8	20.4	19.4	10.7	14.2	8.0	7.6
	専業主婦	111	9.9	21.6	18.0	9.9	10.8	21.6	33.3	9.9	19.8	10.8	11.7	4.5	9.0
同居家族	2～3人	116	12.9	22.4	16.4	6.9	18.1	25.9	20.7	17.2	21.6	13.8	7.8	4.3	9.5
	4 人	191	13.6	29.8	17.3	11.5	11.5	23.6	23.6	16.2	18.8	9.4	14.1	6.8	7.3
	5人以上	93	9.7	32.3	8.6	9.7	11.8	29.0	33.3	20.4	18.3	9.7	19.4	10.8	7.5

属性別に「購入することが多い」と「作ることが多い」の割合をみていくと、まず年代別では、【a）だし】【h）天ぷら】を「購入することが多い」割合は若い人ほど高くなっています。また、【f）とんかつ】【h）天ぷら】を「作ることが多い」割合は年代が上がるほど高く、総じてあまり大きな差ではないものの年代が上がるほど購入するより手作りする傾向がみられます。しかし、【e）ハンバーグ】は逆に若い人ほど「作ることが多い」の割合が高くなっています。

仕事の有無別では目立った差はありません。

同居家族数別にみると、同居家族が少ないほど「購入することが多い」が多い、あるいは「作ることが多い」が少ないのは【f）とんかつ】【h）天ぷら】【j）きんぴらごぼう】などで、反対に同居家族が多いほど「購入することが多い」が多い、あるいは「作ることが多い」が少ないのは【c）ドレッシング】【k）おにぎり】などとなっています。

表 2. 「購入することが多い」「作ることが多い」「半々くらい」の割合（前回比較）

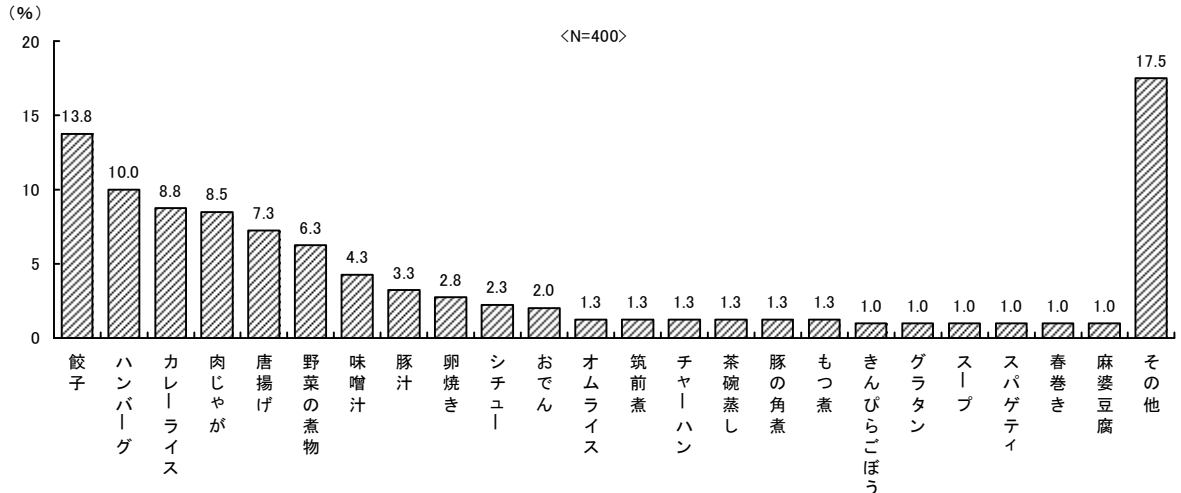
	サンプル数	a) だし	b) 漬物	c) ドレッシング	d) カレー （レトルト）	e) ハンバー グ	f) とんかつ	g) ぎょうざ	h) 天ぷら	i) ポテトサ ラダ	j) きんぴら ごぼう	k) おにぎり	l) みそ汁	m) おでん
「購入することが多い」割合 (%)														
今回(a)	400	77.5	46.0	79.0	30.3	4.3	19.5	25.3	19.5	5.0	5.3	2.3	0.8	6.3
前回(b)	400	73.0	49.5	79.5	38.5	5.5	15.0	19.0	11.0	6.0	4.8	3.5	2.0	4.5
差(a-b)		4.5	▲3.5	▲0.5	▲8.2	▲1.2	4.5	6.3	8.5	▲1.0	0.5	▲1.2	▲1.2	1.8
「作ることが多い」割合 (%)														
今回(a)	400	9.8	15.5	5.3	52.5	81.0	48.8	49.0	50.5	72.3	81.5	83.5	92.3	81.5
前回(b)	400	10.5	16.8	5.8	41.5	80.8	60.0	54.0	63.5	78.5	85.3	85.0	92.3	82.0
差(a-b)		▲0.7	▲1.3	▲0.5	11.0	0.2	▲11.2	▲5.0	▲13.0	▲6.2	▲3.8	▲1.5	-	▲0.5
「半々くらい」の割合 (%)														
今回(a)	400	12.5	28.3	15.0	9.8	13.5	25.5	25.0	17.5	19.5	10.8	13.5	7.0	8.0
前回(b)	400	16.5	27.0	14.5	7.8	11.8	19.3	25.5	19.0	13.3	8.0	9.8	5.8	10.8
差(a-b)		▲4.0	1.3	0.5	2.0	1.7	6.2	▲0.5	▲1.5	6.2	2.8	3.7	1.2	▲2.8

◆前回調査との比較では、【d）カレー（レトルト）】は「作ることが多い」（前回 41.5%→今回 52.5%）が増えている一方、【f）とんかつ】【h）天ぷら】は「作ることが多い」（順に 60.0%→48.8%、63.5%→50.5%）が減っています。

## 6. “我が家の味” といえばどんな料理か

「餃子」(13.8%)、「ハンバーグ」(10.0%)、「カレーライス」(8.8%)、「肉じゃが」(8.5%)、「唐揚げ」(7.3%)、「野菜の煮物」(6.3%)など、さまざまな“我が家の味”がある。

図 10. “我が家の味” といえばどんな料理か



年代	30代 <n=133>	40代 <n=134>	50代 <n=133>	同居家族 2~3人 <n=116>	4人 <n=191>	5人以上 <n=93>
餃子	12.8	18.7	9.8	9.5	14.7	17.2
ハンバーグ	12.0	10.4	7.5	8.6	10.5	10.8
カレーライス	8.3	7.5	10.5	6.0	8.4	12.9
肉じゃが	5.3	9.0	11.3	6.9	9.4	8.6
唐揚げ	15.0	3.7	3.0	4.3	7.9	9.7
野菜の煮物	4.5	6.7	7.5	8.6	4.7	6.5
味噌汁	6.8	2.2	3.8	8.6	1.6	4.3
豚汁	0.8	3.0	6.0	3.4	3.1	3.2
卵焼き	3.8	2.2	2.3	1.7	3.1	3.2
シチュー	3.0	2.2	1.5	1.7	1.6	4.3
おでん	-	1.5	4.5	3.4	2.1	-
オムライス	2.3	1.5	-	0.9	1.6	1.1
筑前煮	0.8	0.7	2.3	1.7	1.0	1.1
チャーハン	-	3.0	0.8	0.9	1.6	1.1
茶碗蒸し	0.8	-	3.0	2.6	-	2.2
豚の角煮	2.3	0.7	0.8	0.9	1.6	1.1
もつ煮	0.8	3.0	-	0.9	1.0	2.2
きんぴらごぼう	1.5	0.7	0.8	-	1.6	1.1
グラタン	1.5	0.7	0.8	1.7	0.5	1.1
スープ	0.8	2.2	-	0.9	1.6	-
スパゲティ	0.8	2.2	-	1.7	0.5	1.1
春巻き	0.8	-	2.3	1.7	1.0	-
麻婆豆腐	0.8	0.7	1.5	0.9	1.6	-
その他	15.0	17.2	20.3	22.4	19.4	7.5

“我が家の味” といえばどんな料理か、自由回答で答えてもらった結果をみると、さまざまな料理があげられており、バラつきの多い結果となっていますが、「餃子」(13.8%)、「ハンバーグ」(10.0%)、「カレーライス」(8.8%)、「肉じゃが」(8.5%)、「唐揚げ」(7.3%)、「野菜の煮物」(6.3%)、「味噌汁」(4.3%)、「豚汁」(3.3%) の順で、“中華”、“和食”、“洋食” と多種多様な料理があげられています。

年代別にみると、「ハンバーグ」「唐揚げ」などは若い人ほど、「肉じゃが」「豚汁」などは年代が上の人ほど多くあげています。

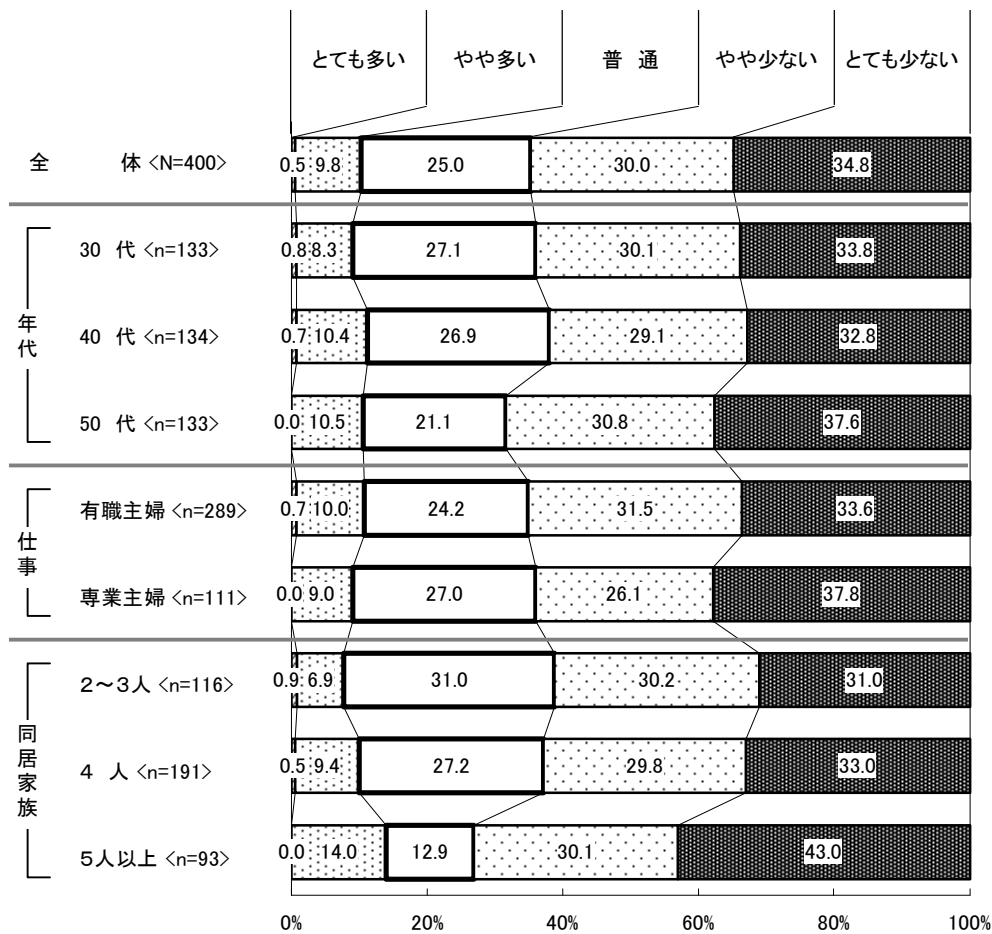
同居家族数別にみると、上位項目である「餃子」「ハンバーグ」「カレーライス」などは同居家族数が多いほど高い割合で、一方「その他」は同居家族が少ないほど多くなっており、同居家族が少ないほど、一般的でない特殊な料理をあげ、バラエティが多いという結果になっています。同居家族数が増えると、どうしても定番の作りやすい料理を作りがちなのかもしれません。

◆前回調査と比べてみても、傾向はほとんど変わりません。

## 7. 食材を購入して使い切れなかったり、食べ残したりして、食品を捨てる量

“少ない”(64.8%)が多数を占め、“多い”(10.3%)は1割程度。

図 11. 食材を購入して使い切れなかったり、食べ残したりして、食品を捨てる量は、多いほうだと思うか



食材を購入して使い切れなかったり、食べ残したりして、食品を捨てる量は、多いほうだと思うか、それとも少ない方だと思うか聞いてみたところ、「やや少ない」(30.0%)、「とても少ない」(34.8%)がともに3割台を占め、合わせて“少ない”(64.8%)という人が多数を占めています。そのほかは、「普通」(25.0%)という回答が多く、「とても多い」(0.5%)、「やや多い」(9.8%)を合わせた“多い”(10.3%)という回答は1割程度にとどまっています。

年代別や仕事の有無別ではあまり差はありません。

同居家族数別にみると、同居家族が《5人以上》の人で「とても少ない」(43.0%)の割合が高いのが目につきます。人数が多いことで“誰かが食べる”という融通が利きやすいのかもしれませんが。

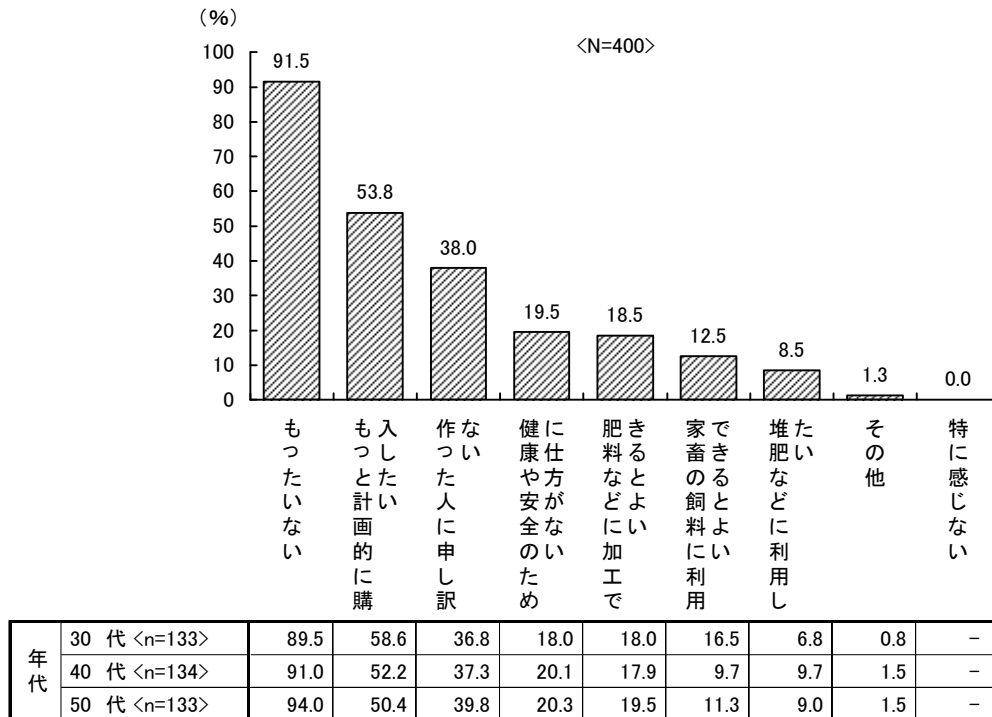
◆前回調査と比べ、「とても少ない」(前回 27.0%→今回 34.8%)がやや増え、「普通」(同 29.3%→25.0%)などがやや減っており、前回 2010 年よりもわずかながら食材を無駄にすることは減ってきているようです。



## 8. 食品を捨てることについて、どのように感じているか

「もったいない」(91.5%)をはじめ、「もっと計画的に購入したい」(53.8%)、「作った人に申し訳ない」(38.0%)など、捨てることに“後ろめたさ”を感じている人や、「肥料などに加工できるとよい」(18.5%)、「家畜の飼料に利用できるとよい」(12.5%)など“再利用”を期待する声も多いが、「健康や安全のために仕方がない」(19.5%)と、やむを得ないこととして受け入れている人も。

図 12. 食品を捨てることについて、どのように感じているか（複数回答）



では、食品を捨てることについて、どのように感じているのでしょうか。

「もったいない」(91.5%)が9割を超えて特に多くなっており、以下「もっと計画的に購入したい」(53.8%)、「作った人に申し訳ない」(38.0%)と、食品を捨てることに“後ろめたさ”を感じている人が多くなっています。加えて、「肥料などに加工できるとよい」(18.5%)、「家畜の飼料に利用できるとよい」(12.5%)など、近年のエコブームを反映してか、“再利用を”という人も少なからずみられます。一方、「健康や安全のために仕方がない」(19.5%)と、やむを得ないこととして受け入れている人も2割近くを占めています。

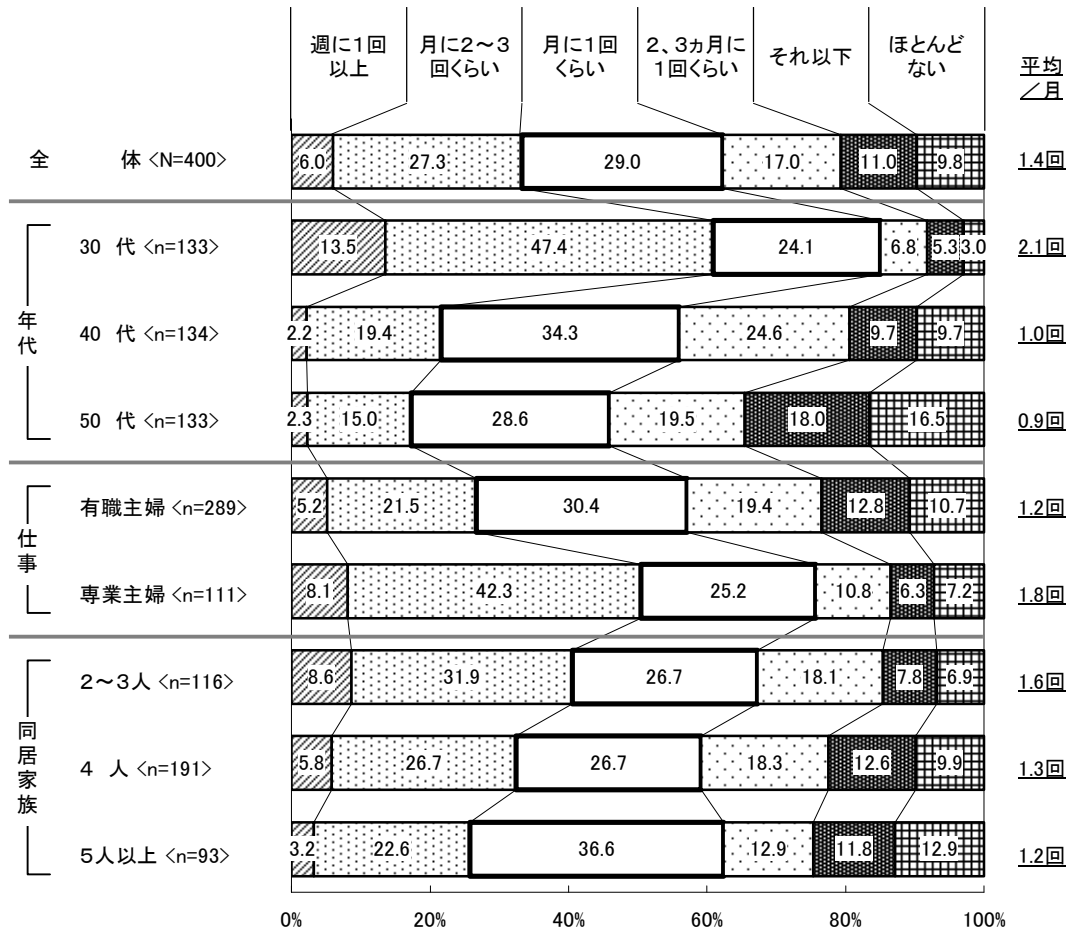
年代別にみると、総じて大きな差はありませんが、「もったいない」は年代が上がるほど、「もっと計画的に購入したい」は若い人ほど多い傾向が若干みられます。

◆前回調査と比べると、「肥料などに加工できるとよい」(前回 26.8%→今回 18.5%)、「もっと計画的に購入したい」(同 60.8%→53.8%)など、“捨てる量を減らしたい”という意見は少しずつ減っている一方、「健康や安全のために仕方がない」(前回 15.8%→今回 19.5%)は逆にわずかながら増えており、食品を捨てることへの抵抗があまりなくなってきたようです。

## 9. 家族揃って外食する頻度

「月に1回くらい」(29.0%)、「月に2~3回くらい」(27.3%)、「2、3カ月に1回くらい」(17.0%)が多いが、「週に1回以上」(6.0%)や「ほとんどない」(9.8%)もあり、家庭による差は大きい。平均は「月に1.4回」。

図 13. 家族揃って外食する頻度



家族揃って外食する頻度は、「月に1回くらい」(29.0%)、「月に2~3回くらい」(27.3%)、「2、3カ月に1回くらい」(17.0%)が多くなっていますが、「週に1回以上」(6.0%)や「ほとんどない」(9.8%)も少数ながらおり、家庭によって差は大きいようです。平均は「月に1.4回」となっています。

年代別にみると、若い人ほど外食する頻度は高く、特に《30代》では「週に1回以上」(13.5%)、「月に2~3回くらい」(47.4%)がともに他の年代に比べてはるかに多くなっています。月当たりの平均も《40代》(1.0回)、《50代》(0.9回)の1回前後に比べ、《30代》(2.1回)では約2倍に達しています。《30代》では子どもがまだ小さいため、外食に行きやすいと考えられます。

仕事の有無別にみると、《有職主婦》よりも《専業主婦》の方が頻度は高く、主婦が働いている場合は外食の時間がとりにくいことがうかがえます。

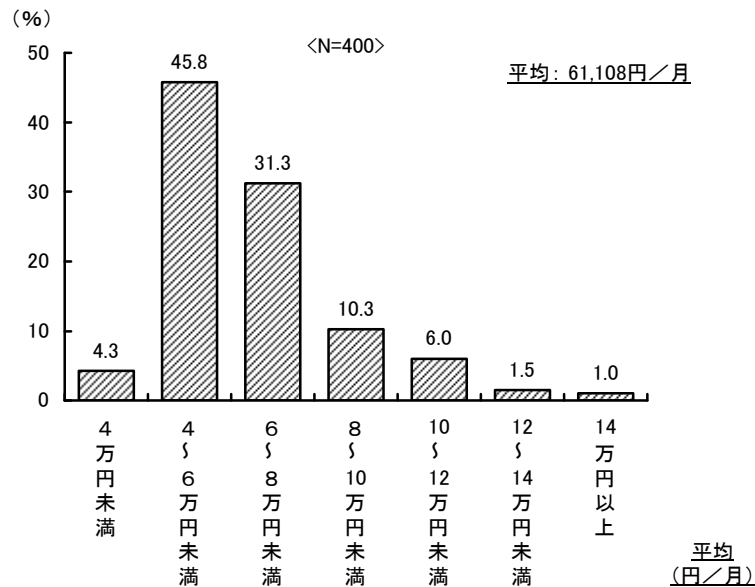
同居家族数別にみると、同居家族が少ないほど高い頻度となっています。

◆前回調査と比べても、大きな変化はみられません。平均も、前回「1.3回」→今回「1.4回」と差はわずかです。

## 10. 家庭の食費は、一カ月に大体いくらくらいか

- 家庭の食費は、「4～6万円未満」(45.8%)、「6～8万円未満」(31.3%)が合わせて8割近くと多い。平均は「61,108円」。
- “野菜など自家生産”しているのは、約1割(10.5%)で、その額を市価に換算した一カ月の平均は「3,784円」。

図 14. 家庭の食費は、一カ月に大体いくらくらいか



年代	サンプル数 (n)	食費範囲 (円)							平均 (円/月)	
		4万円未満	4～6万円未満	6～8万円未満	8～10万円未満	10～12万円未満	12～14万円未満	14万円以上		
30代	133	8.3	63.9	21.1	3.8	2.3	0.8	-	51,887	
40代	134	3.0	40.3	34.3	12.7	8.2	0.7	0.7	63,500	
50代	133	1.5	33.1	38.3	14.3	7.5	3.0	2.3	67,917	
仕事	有職主婦	289	3.8	41.2	33.2	12.5	6.6	2.1	0.7	62,775
	専業主婦	111	5.4	57.7	26.1	4.5	4.5	-	1.8	56,766
同居家族	2～3人	116	5.2	58.6	25.9	3.4	5.2	-	1.7	57,017
	4人	191	3.1	47.6	31.4	11.5	4.7	1.0	0.5	60,351
	5人以上	93	5.4	25.8	37.6	16.1	9.7	4.3	1.1	67,763

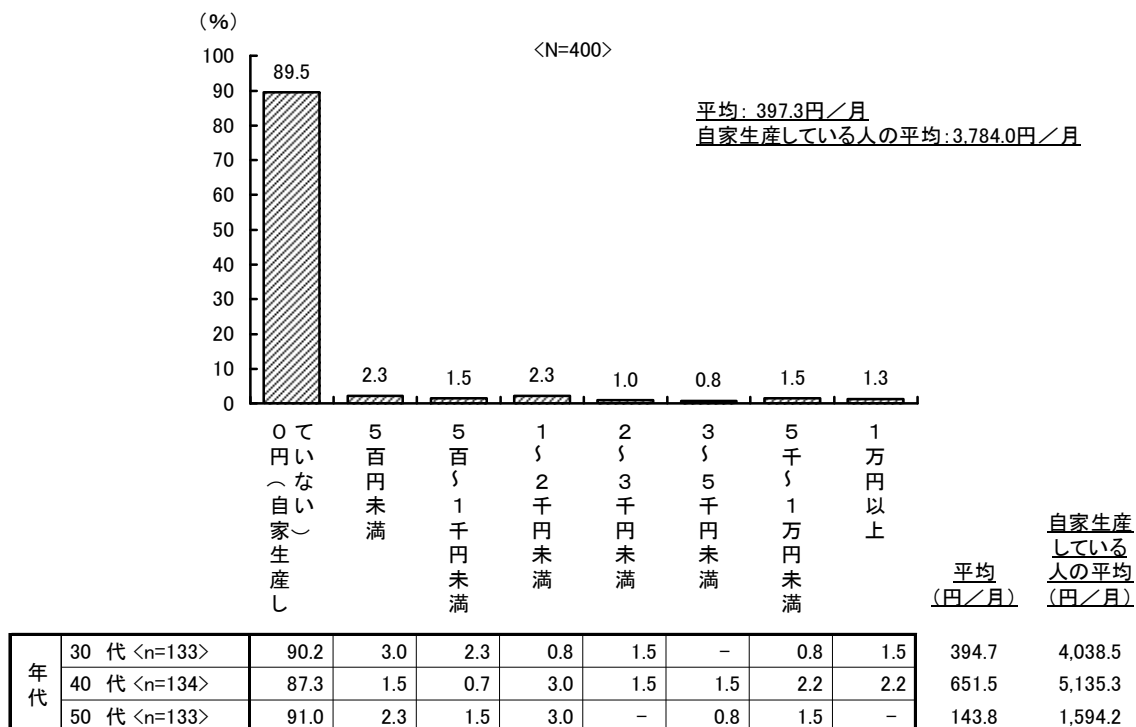
主食、副食、外食、嗜好品代を含め、家庭の食費は、一カ月に大体いくらくらいかをみると、「4～6万円未満」(45.8%)が最も多く、次いで「6～8万円未満」(31.3%)が続き、この“4～8万円未満”で8割近くを占めています。平均は「61,108円」です。なお、今回の調査における最高額は「22万円」です(同居家族数=3人)。

年代別にみると、年代が上がるほど金額は高くなっており、平均は《50代》(67,917円)では《30代》(51,887円)よりも1万6千円ほども高くなっています。

仕事の有無別にみると、《専業主婦》(平均56,766円)よりも《有職主婦》(同62,775円)の方が食費の金額は高めです。

同居家族数別では、やはり同居家族が多いほど食費も多く、平均は《2～3人》(57,017円)の人と《5人以上》(67,763円)の人で1万円ほど違います。

図 15. 自家生産食品を市価に換算した場合、一カ月に大体いくらくらいか



次に、野菜など自家で生産して食べているものがあれば、市価に換算して、一ヵ月平均いくらくらいか聞いてみました。

まず、“自家生産”の有無をみると、「0円（自家生産していない）」がほぼ9割（89.5%）を占めており、“自家生産をしている”のは約1割（10.5%）となっています。“自家生産している”家庭の換算額をみると、「500円未満」（2.3%）から「1万円以上」（1.3%）とバラつきがみられます。平均は、「0円（自家生産していない）」を含めると「397.3円」、 “自家生産をしている”人に限ると「3,784円」となっています。

年代別にみると、《40代》の自家生産額が最も多くなっています。

◆前回調査と比較すると、食費については、「4万円未満」（前回 11.3%→今回 4.3%）がやや減り、「4～6万円未満」（同 37.3%→45.8%）がやや増えていますが、あまり大きな動きはありません。平均も、前回「62,255円」→今回「61,108円」とほとんど変わっていません。

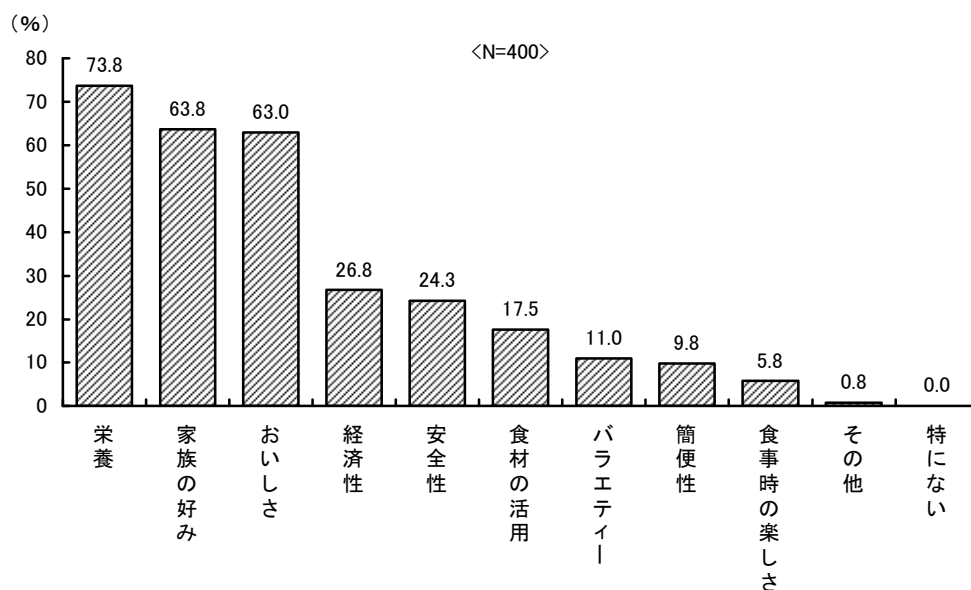
“自家生産している”割合は、前回・今回ともに 10.5%と変わりませんが、“自家生産している”家庭の換算額は、前回「1,793円」→今回「3,784円」とかなり増えています。

## Ⅱ 子どものいる主婦 400 人に聞く “食” に関する意識

### 1. 毎日の食生活で、特に重視していること

「栄養」(73.8%)がトップで、家族の健康が最優先されているのに続き、「家族の好み」(63.8%)、「おいしさ」(63.0%)と家族を喜ばせることも重要視されている。

図 16. 毎日の食生活で、特に重視していること（回答は3つまで）



属性	項目	栄養	家族の好み	おいしさ	経済性	安全性	食材の活用	バラエティ	簡便性	食事時の楽しさ	その他	特にない
年代	30代 <n=133>	74.4	66.9	60.9	30.8	16.5	19.5	9.0	10.5	5.3	0.8	-
	40代 <n=134>	69.4	69.4	59.0	24.6	25.4	15.7	12.7	11.2	9.0	0.7	-
	50代 <n=133>	77.4	54.9	69.2	24.8	30.8	17.3	11.3	7.5	3.0	0.8	-
仕事	有職主婦 <n=289>	69.9	63.0	64.0	30.4	23.2	17.0	11.4	11.1	6.2	0.7	-
	専業主婦 <n=111>	83.8	65.8	60.4	17.1	27.0	18.9	9.9	6.3	4.5	0.9	-
同居家族	2~3人 <n=116>	72.4	54.3	69.8	21.6	30.2	14.7	12.9	11.2	6.0	0.9	-
	4人 <n=191>	78.0	66.0	60.2	26.2	23.0	18.3	10.5	8.4	4.7	0.5	-
	5人以上 <n=93>	66.7	71.0	60.2	34.4	19.4	19.4	9.7	10.8	7.5	1.1	-
食費	6万円未満 <n=200>	73.5	62.5	65.5	26.5	21.0	20.5	10.0	8.5	5.0	1.0	-
	6~10万円未満 <n=166>	75.9	63.9	62.0	28.9	25.9	15.1	11.4	9.6	6.6	0.6	-
	10万円以上 <n=34>	64.7	70.6	52.9	17.6	35.3	11.8	14.7	17.6	5.9	-	-

毎日の食生活で、特に重視していることは、「栄養」(73.8%)をあげる人が7割強と最も多く、家族の健康が最優先されているようです。続く、「家族の好み」(63.8%)、「おいしさ」(63.0%)も6割台を示しており、家族を喜ばせることもかなり重要視されています。以下、「経済性」(26.8%)、「安全性」(24.3%)、「食材の活用」(17.5%)、「バラエティ」(11.0%)の順となっています。

年代別にみると、総じて大きな傾向の差はありませんが、「安全性」は年代が上がるほど高い割合となっており、《50代》(30.8%)では《30代》(16.5%)の2倍近い割合です。

仕事の有無別にみると、「栄養」は《有職主婦》(69.9%)よりも《専業主婦》(83.8%)の方が、反対に「経済性」は《専業主婦》(17.1%)よりも《有職主婦》(30.4%)の方が多くなっています。《有職主婦》は、自分が働いてお

金を稼いでいる分、金銭的なことに厳しい姿勢なのかもしれません。

同居家族数別にみると、「家族の好み」「経済性」などは同居家族が多いほど、逆に「安全性」は同居家族が少ないほど高い割合です。

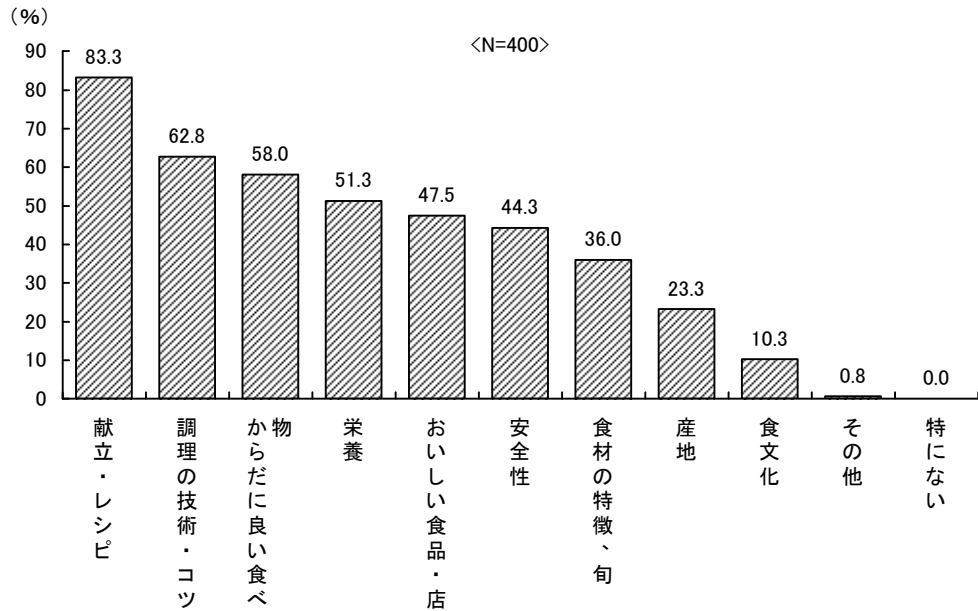
また、1ヵ月の食費との関連をみると、食費が少ない世帯の母親ほど「経済性」や「食材の活用」の割合が高く、経済的な側面に気配りしていることが分かります。一方、「家族の好み」「安全性」などは反対に食費が多い世帯ほど高率です。

◆前回調査と比べると、「家族の好み」(前回 55.8%→今回 63.8%) が8ポイント増えているのが最も大きな変化で、全般的な傾向はあまり変わりません。

## 2. “食”について、関心がある・日頃から知りたいと思う・情報を集めている事柄

「献立・レシピ」(83.3%)が最も多く、献立を考える苦労がうかがえる。以下、「調理の技術・コツ」(62.8%)、「からだに良い食べ物」(58.0%)、「栄養」(51.3%)、「おいしい食品・店」(47.5%)、「安全性」(44.3%)など、家族のために“食”に関するさまざまな情報を集めている。

図 17. “食”について、関心がある・日頃から知りたいと思う・情報を集めている事柄（複数回答）



年代	30代 <n=133>	40代 <n=134>	50代 <n=133>
献立・レシピ	81.2	85.8	82.7
調理の技術・コツ	63.2	62.7	62.4
からだに良い食べ物	51.1	64.2	58.6
栄養	54.1	50.0	49.6
おいしい食品・店	44.4	46.3	51.9
安全性	34.6	41.8	56.4
食材の特徴、旬	29.3	34.3	44.4
産地	20.3	24.6	24.8
食文化	8.3	9.7	12.8
その他	-	1.5	0.8
特にない	-	-	-

“食”について、関心がある・日頃から知りたいと思う・情報を集めている事柄は、「献立・レシピ」(83.3%)がやや抜きん出て多く、毎日の献立を考えるのに苦労している人が多いことがうかがえます。以下、「調理の技術・コツ」(62.8%)、「からだに良い食べ物」(58.0%)、「栄養」(51.3%)、「おいしい食品・店」(47.5%)、「安全性」(44.3%)、「食材の特徴、旬」(36.0%)、「産地」(23.3%)の順で、家族のために“食”に関するさまざまな情報を集めているようです。

年代別にみると、「安全性」や「食材の特徴、旬」をあげる割合は年代が上がるほど高くなっています。

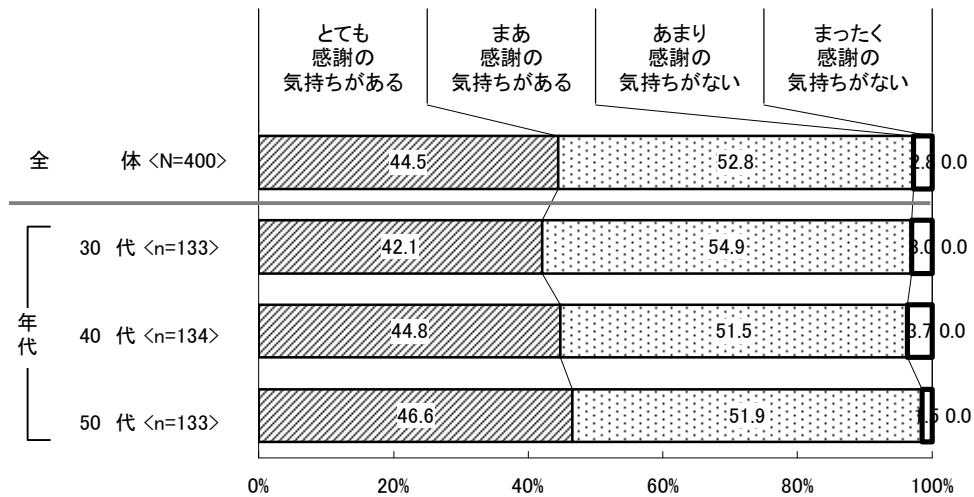
◆前回調査と比較しても、大きな動きはみられません。

### 3. “食”に関する感謝の気持ちを持っているか

ほぼ全員が感謝の気持ちが“ある”(97.3%)。

●感謝の気持ちを持っていることは、「おいしいものがおいしく食べられることに対して」(67.9%)、「自然の恩恵に対して」(59.1%)、「農業・漁業・酪農従事者に対して」(58.1%)、「食べ物のいのちを食べることに対して」(54.2%)などで、自然や生産者に対して感謝の気持ちが強い。

図 18. “食”に関する感謝の気持ちを持っているか

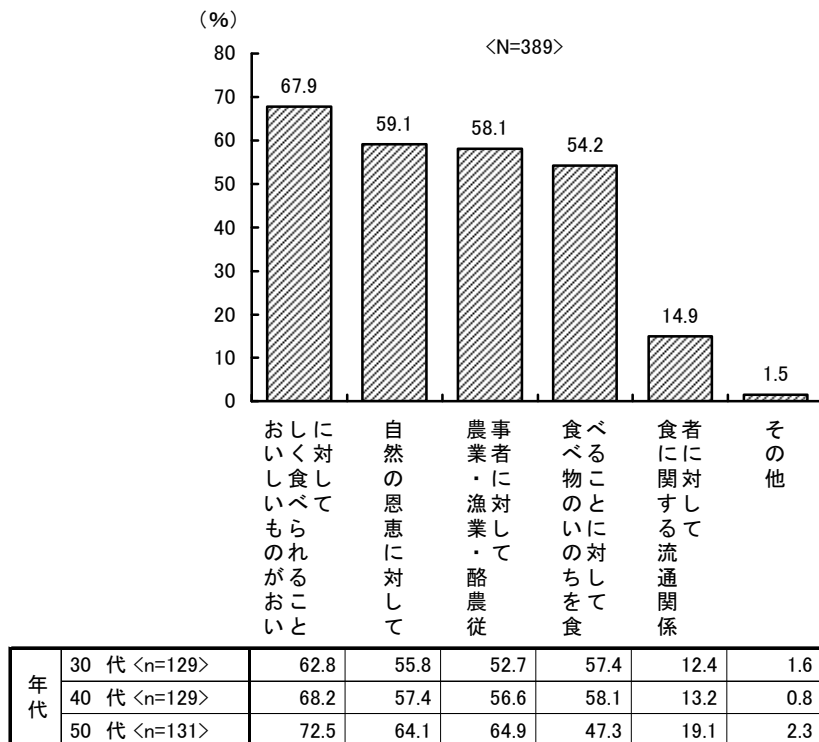


“食”に関する感謝の気持ちを持っているか聞いてみたところ、「とても感謝の気持ちがある」(44.5%)が4割台を占め、「まあ感謝の気持ちがある」(52.8%)を合わせると、“ある”(97.3%)という回答がほぼ100%に近い割合となっています。感謝の気持ちが“ない”(2.8%)という人はごくわずかです。

年代別にみると、あまり大きな差はありませんが、「とても感謝の気持ちがある」という割合は年代が上がるとともに少しずつ高くなっています。



図 19. どんなことに感謝の気持ちがあるか（複数回答）



では、どんなことに感謝の気持ちを持っているのかをみると、「おいしいものがおいしく食べられることに対して」（67.9%）、「自然の恩恵に対して」（59.1%）、「農業・漁業・酪農従事者に対して」（58.1%）、「食べ物のいのちを食することに対して」（54.2%）までの4点を半数以上の人があげており、自然や生産者に対して感謝の気持ちが強いようです。

年代別にみると、「おいしいものがおいしく食べられることに対して」「自然の恩恵に対して」「農業・漁業・酪農従事者に対して」が、年代が上がるほど高い割合を示していますが、「食べ物のいのちを食することに対して」だけは《50代》（47.3%）で最も低くなっています。

◆前回調査と同様、感謝の気持ちが“ある”（前回 96.3%→今回 97.3%）は 100%に近く、傾向は変わっていません。どんなことに感謝の気持ちを持っているのかについても、「食べ物のいのちを食することに対して」（前回 46.0%→今回 54.2%）がやや増え、「おいしいものがおいしく食べられることに対して」（同 74.0%→67.9%）がやや減っているだけで、前回と比べて大きな変化はありません。

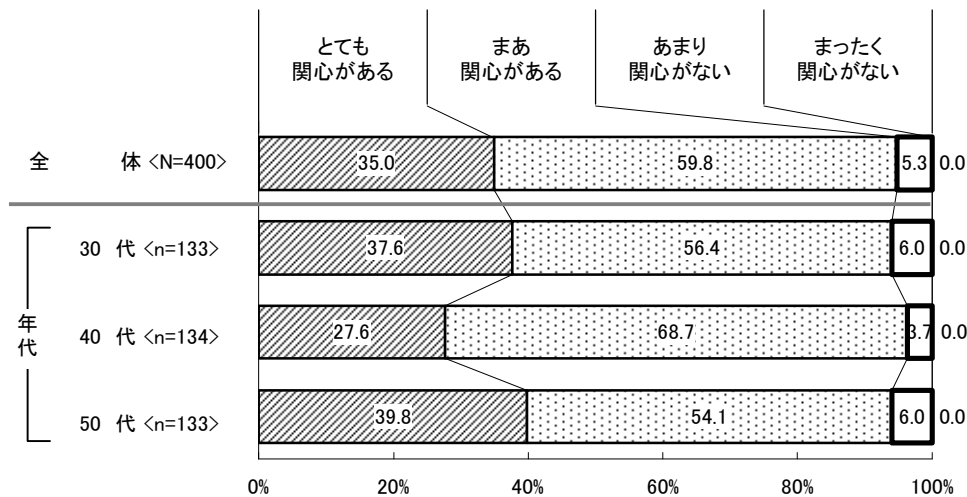
#### 4. “食の安全”について、どの程度関心を持っているか

関心が“ある”(94.8%)人が9割を超える。

●関心があることは、「食品添加物」(75.5%)、「輸入食品」(62.3%)、「残留農薬」(60.4%)、「異物混入」(48.3%)、「遺伝子組換え食品」(46.4%)、「食品偽装」(46.2%)の順。

●これらの問題が話題になることで、“食の安全”に対する意識は変わったかどうかをみると、“変わった”という割合は8割強(81.0%)を占める。

図 20. “食の安全”について、どの程度関心を持っているか

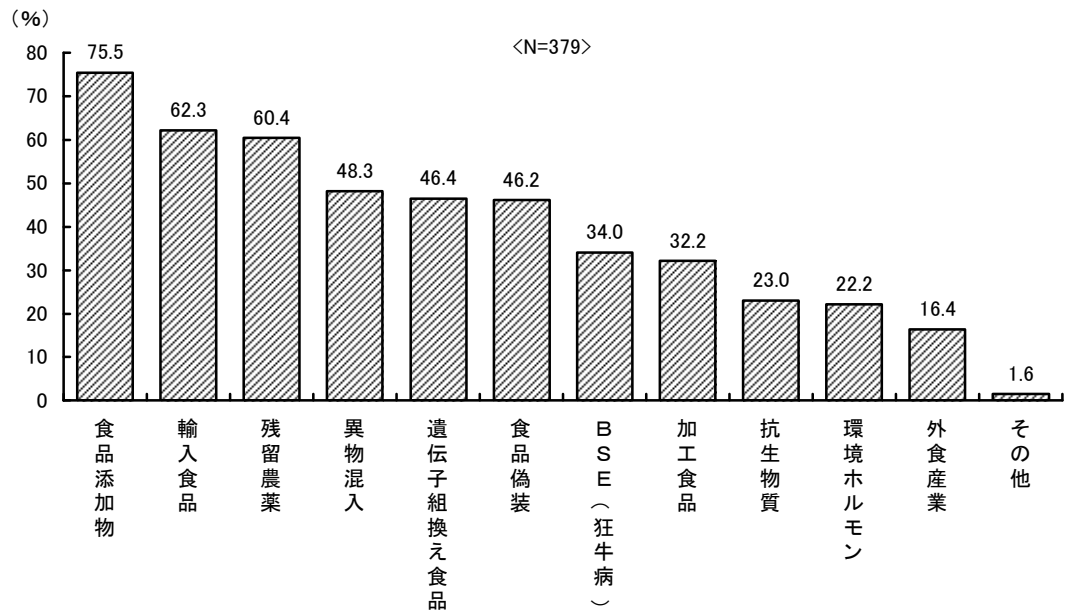


“食の安全”について、どの程度関心を持っているかをみると、「とても関心がある」(35.0%)が3割台を占め、「まあ関心がある」(59.8%)を合わせると、関心が“ある”(94.8%)という人が9割を超えています。異物混入や食品偽装など、食の安全を脅かすようなニュースが多い昨今、食の安全に対する関心は大きいようです。

年代別にみると、《40代》で「とても関心がある」(27.6%)の割合が低めですが、総じて大きな年代差はみられません。

◆前回調査と比べてもほとんど差はありません。

図 21. どんなことに関心があるか（複数回答）



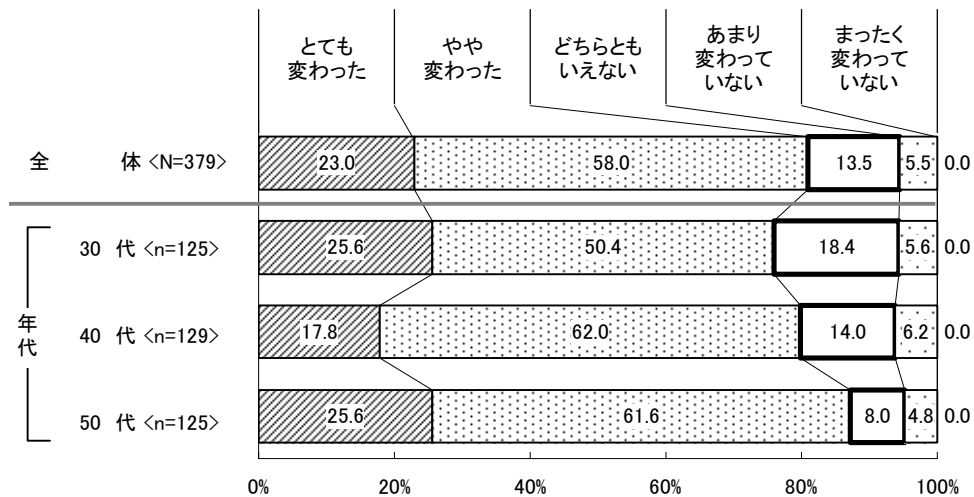
年代	30代 <n=125>	40代 <n=129>	50代 <n=125>	食品添加物	輸入食品	残留農薬	異物混入	遺伝子組換え食品	食品偽装	BSE (狂牛病)	加工食品	抗生物質	環境ホルモン	外食産業	その他
30代 <n=125>	73.6	55.2	59.2	44.0	36.8	40.8	25.6	28.0	16.0	20.8	15.2	2.4			
40代 <n=129>	70.5	65.9	59.7	51.9	48.1	45.0	38.0	27.9	24.0	20.2	13.2	1.6			
50代 <n=125>	82.4	65.6	62.4	48.8	54.4	52.8	38.4	40.8	28.8	25.6	20.8	0.8			

では、“関心がある”人（379名）が具体的にはどんなことに関心があるのかをみると、「食品添加物」（75.5%）が最も多く、以下「輸入食品」（62.3%）、「残留農薬」（60.4%）、「異物混入」（48.3%）、「遺伝子組換え食品」（46.4%）、「食品偽装」（46.2%）、「BSE（狂牛病）」（34.0%）、「加工食品」（32.2%）の順となっています。

年代別にみると、「食品添加物」「輸入食品」「遺伝子組換え食品」「食品偽装」「加工食品」「抗生物質」など、年代が上がるほど高い割合となっている項目が多く、若い人よりも多くの事柄に関心を持っています。

◆前回調査と比較してみると、「BSE（狂牛病）」（前回 45.8%→今回 34.0%）、「輸入食品」（同 73.4%→62.3%）、「食品偽装」（同 57.1%→46.2%）など、前回より減っている項目が多くなっています。前回より増えている項目はあまりありませんが、「異物混入」（前回 38.9%→今回 48.3%）は、比較的最近話題になったこともあってか、前回より約 10 ポイント増えています。

図 22. これらの問題が話題になることで、“食の安全”に対する意識は変わったか



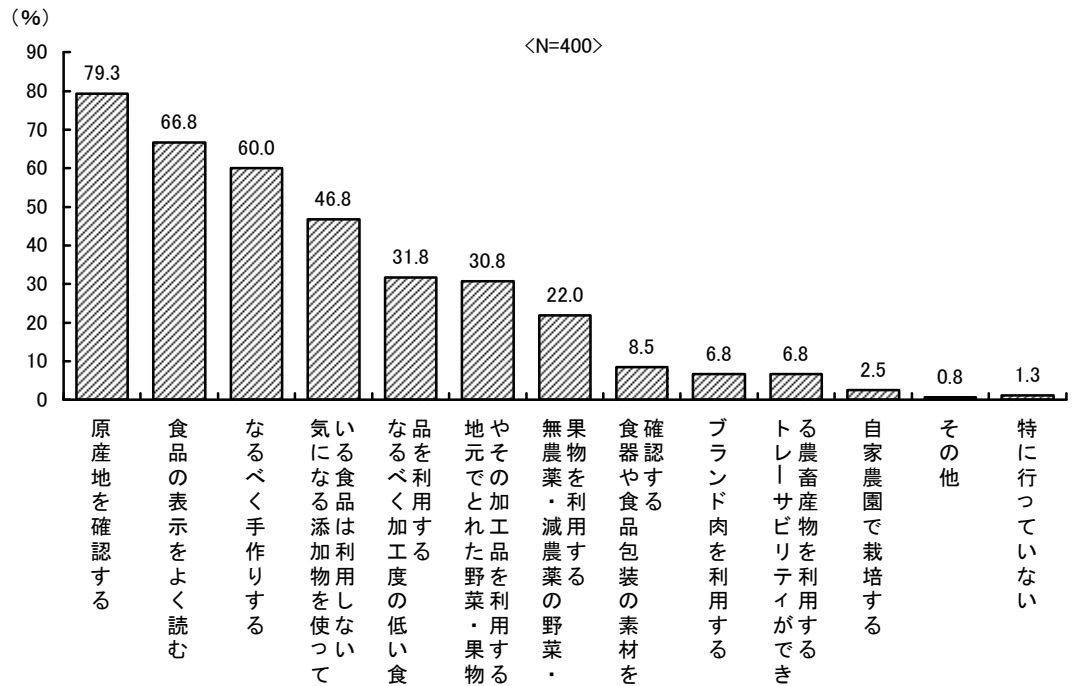
これらの問題が話題になることで、“食の安全”に対する意識は変わったかどうかをみると、「とても変わった」(23.0%)、「やや変わった」(58.0%)を合わせた“変わった”という人が8割強(81.0%)と多数を占めています。そのほかの回答も、「どちらともいえない」(13.5%)が多く、「まったく変わっていない」(0.0%)は皆無で、「あまり変わっていない」(5.5%)もごくわずかとなっています。

年代別にみると、“変わった(とても+やや)”という割合は年代が上がるほど少しずつ高くなっています。

## 5. “食の安全”のための対応や、生活習慣として実行していること

「原産地を確認する」(79.3%)、「食品の表示をよく読む」(66.8%)と、原産地も含めた食品表示を見ることがや、「なるべく手作りする」(60.0%)、「気になる添加物を使っている食品は利用しない」(46.8%)、「なるべく加工度の低い食品を利用する」(31.8%)、「地元でとれた野菜・果物やその加工品を利用する」(30.8%)など、できるだけ安全な食品を利用することを実行している。

図 23. “食の安全”のための対応や、生活習慣として実行していること（複数回答）



年代	30代 <n=133>	75.2	66.2	61.7	50.4	27.1	18.8	14.3	6.0	1.5	2.3	2.3	0.8	1.5
40代 <n=134>	82.8	64.2	57.5	39.6	27.6	36.6	20.9	8.2	8.2	8.2	3.7	-	1.5	
50代 <n=133>	79.7	69.9	60.9	50.4	40.6	36.8	30.8	11.3	10.5	9.8	1.5	1.5	0.8	

“食の安全”のための対応や、生活習慣として実行していることをみると、「原産地を確認する」(79.3%)が最も多く、次いで「食品の表示をよく読む」(66.8%)と、原産地も含めた食品表示を見ることが多く実行されています。以下、「なるべく手作りする」(60.0%)、「気になる添加物を使っている食品は利用しない」(46.8%)、「なるべく加工度の低い食品を利用する」(31.8%)、「地元でとれた野菜・果物やその加工品を利用する」(30.8%)、「無農薬・減農薬の野菜・果物を利用する」(22.0%)など、できるだけ安全な食品を利用することを心がけています。

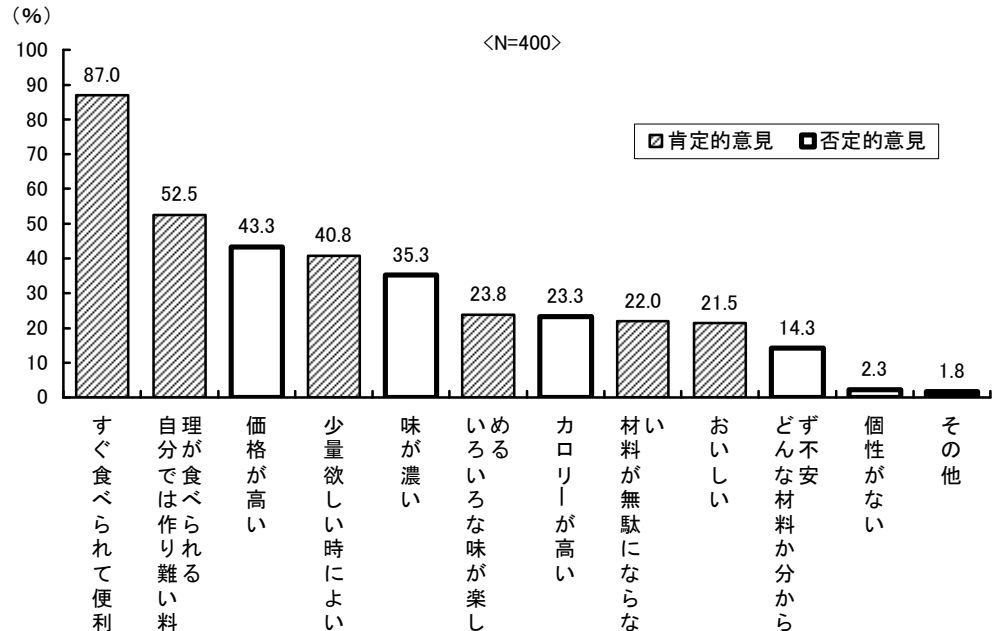
年代別にみると、「なるべく加工度の低い食品を利用する」「地元でとれた野菜・果物やその加工品を利用する」「無農薬・減農薬の野菜・果物を利用する」などは、年代が上の人ほど多くあげています。

◆前回調査と比べ、「なるべく加工度の低い食品を利用する」(前回 22.0%→今回 31.8%)がほぼ10ポイント増えている一方、「なるべく手作りする」(同 68.5%→60.0%)、「無農薬・減農薬の野菜・果物を利用する」(同 29.8%→22.0%)などは減っています。

## 6. 出来合いの惣菜について、どう考えているか

「すぐ食べられて便利」(87.0%)、「自分では作り難い料理が食べられる」(52.5%)、「少量欲しい時によい」(40.8%)、「いろいろな味が楽しめる」(23.8%)といった“肯定的意見”の方が多いが、“否定的意見”としては、「価格が高い」(43.3%)、「味が濃い」(35.3%)、「カロリーが高い」(23.3%)などがみられる。

図 24. 出来合いの惣菜について、どう考えているか（複数回答）



属性	属性詳細	すぐ食べられて便利	自分では作り難い料理が食べられる	価格が高い	少量欲しい時によい	味が濃い	いろいろな味が楽しめる	カロリーが高い	材料が無駄にならない	おいしい	どんな材料か分からず不安	個性がない	その他
年代	30代 <n=133>	88.7	58.6	45.1	36.8	36.1	18.8	19.5	18.0	21.8	13.5	-	2.3
	40代 <n=134>	88.8	56.0	48.5	38.8	32.8	23.9	19.4	18.7	23.1	13.4	0.7	1.5
	50代 <n=133>	83.5	42.9	36.1	46.6	36.8	28.6	30.8	29.3	19.5	15.8	6.0	1.5
仕事	有職主婦 <n=289>	86.5	48.8	46.4	39.4	32.9	24.6	24.6	23.2	20.8	12.5	2.8	1.7
	専業主婦 <n=111>	88.3	62.2	35.1	44.1	41.4	21.6	19.8	18.9	23.4	18.9	0.9	1.8
同居家族	2~3人 <n=116>	89.7	44.8	32.8	52.6	35.3	22.4	28.4	27.6	22.4	17.2	6.0	1.7
	4人 <n=191>	88.0	58.1	50.3	34.6	33.0	21.5	20.9	24.1	17.8	14.7	0.5	0.5
	5人以上 <n=93>	81.7	50.5	41.9	38.7	39.8	30.1	21.5	10.8	28.0	9.7	1.1	4.3

出来合いの惣菜について、どう考えているか、その評価をみると、「すぐ食べられて便利」(87.0%)、「自分では作り難い料理が食べられる」(52.5%)、「少量欲しい時によい」(40.8%)、「いろいろな味が楽しめる」(23.8%)、「材料が無駄にならない」(22.0%)、「おいしい」(21.5%)といった“肯定的意見”の方が多くあげられています。一方、“否定的意見”としては、「価格が高い」(43.3%)、「味が濃い」(35.3%)、「カロリーが高い」(23.3%)などがみられます。

年代別にみると、「自分では作り難い料理が食べられる」は若い人ほど高い割合ですが、「少量欲しい時によい」「いろいろな味が楽しめる」「材料が無駄にならない」などは年代が上がるほど高い割合です。また、“否定的意見”では、「カロリーが高い」をあげる割合は年代とともに高くなっています。

仕事の有無別にみると、「自分では作り難い料理が食べられる」は《有職主婦》(48.8%)よりも《専業主婦》(62.2%)の方が、「価格が高い」は逆に《専業主婦》(35.1%)よりも《有職主婦》(46.4%)の方が高い割合となっており、どちらかと言えば《専業主婦》の方が出来合いの惣菜に対して否定的な傾向がみられます。

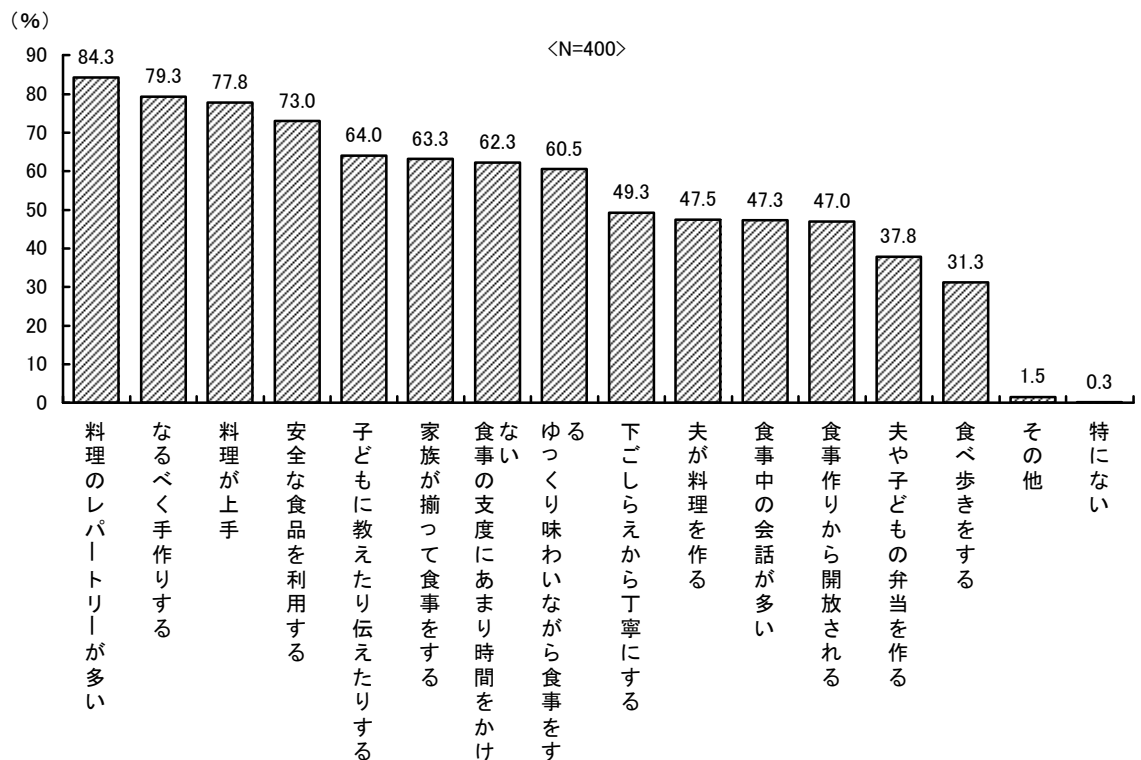
同居家族数別にみると、当然かもしれませんが、同居家族が少ないほど「少量欲しい時によい」や「材料が無駄にならない」が多くなっています。

◆前回調査と比べても、大きな違いはみられません。

## 7. 自分自身や家庭の「食生活」について望んでいること、実現していること

- 8割以上が、「料理のレパートリーが多い」(84.3%)、「なるべく手作りする」(79.3%)、「料理が上手」(77.8%)、「安全な食品を利用する」(73.0%)を“望んでいる”。
- 5人に2人以上が、「なるべく手作りする」(70.0%)、「夫や子どもの弁当を作る」(50.5%)、「食事の支度にあまり時間をかけない」(各 43.5%)を“実現している”。

図 25. 自分自身や家庭の食生活について望んでいること（複数回答）



年代	30代 <n=133>	82.7	79.6	75.4	71.3	61.2	59.2	60.9	57.8	49.1	46.4	44.6	48.1	34.6	28.4	1.4	-
	40代 <n=134>	83.6	79.1	76.9	76.1	64.9	56.7	64.2	59.0	47.8	56.0	50.7	50.0	33.6	30.6	0.7	-
50代 <n=133>	76.7	77.4	68.4	69.9	56.4	60.9	52.6	57.1	46.6	39.8	41.4	45.9	30.8	30.8	3.0	0.8	
仕事	有職主婦 <n=289>	82.7	79.6	75.4	71.3	61.2	59.2	60.9	57.8	49.1	46.4	44.6	48.1	34.6	28.4	1.4	-
	専業主婦 <n=111>	88.3	78.4	83.8	77.5	71.2	73.9	65.8	67.6	49.5	50.5	54.1	44.1	45.9	38.7	1.8	0.9
同居家族	2~3人 <n=116>	79.3	73.3	71.6	71.6	58.6	56.0	58.6	54.3	46.6	42.2	34.5	47.4	32.8	34.5	-	0.9
	4人 <n=191>	87.4	83.2	82.2	80.1	66.5	68.1	63.9	63.9	48.7	46.6	52.4	42.9	40.8	29.8	1.6	-
	5人以上 <n=93>	83.9	78.5	76.3	60.2	65.6	62.4	63.4	61.3	53.8	55.9	52.7	54.8	37.6	30.1	3.2	-

まず、自分自身や家庭の食生活について望んでいることをみると、「料理のレパートリーが多い」（84.3%）をあげる人が最も多く、次いで「なるべく手作りする」（79.3%）、「料理が上手」（77.8%）といった“料理の技術向上”を望んでいる人が多くなっています。以下、「安全な食品を利用する」（73.0%）、「子どもに教えたり伝えたりする」（64.0%）、「家族が揃って食事をする」（63.3%）、「食事の支度にあまり時間をかけない」（62.3%）、「ゆっくり味わいながら食事をする」（60.5%）が続く、これらは5人に3人以上が“実現したい”と希望しています。

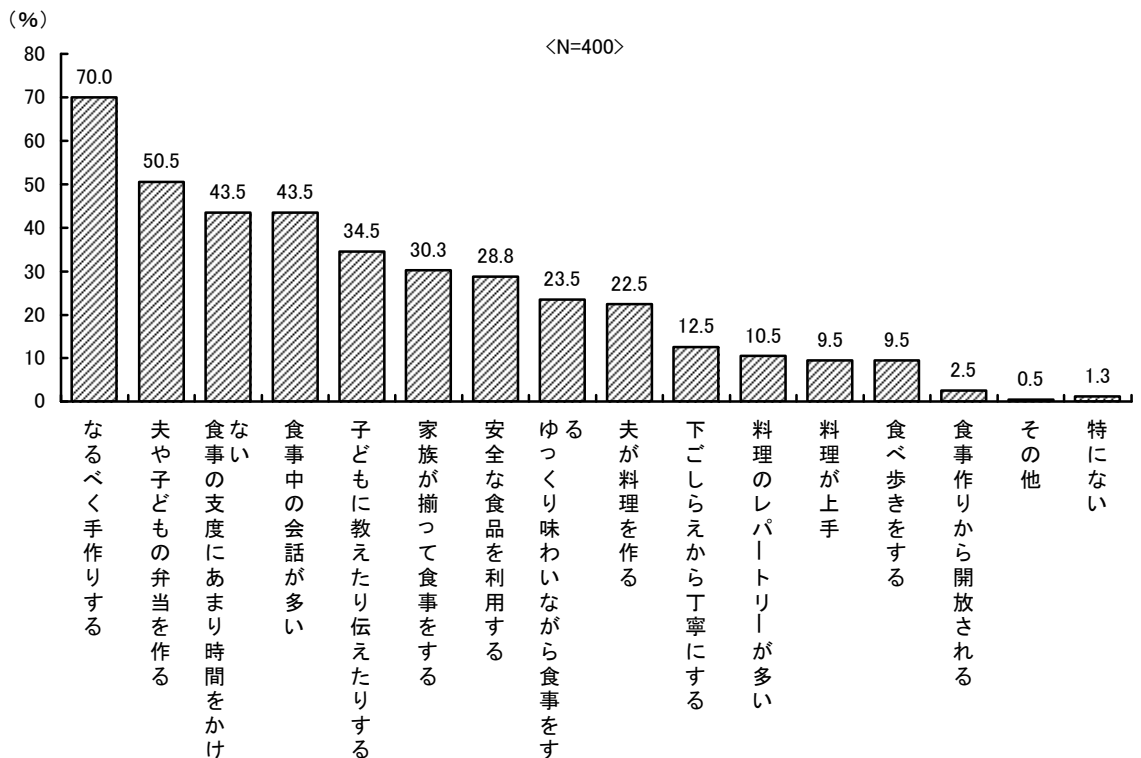
年代別にみても、いずれもトップ3は、順位の違いはあるものの「料理のレパートリーが多い」、「なるべく手作りする」、「料理が上手」があげられているのをはじめ、上位にあげられている項目は全体と変わりません。一般的に、年代が若い人ほど高率を示す項目が多く、若い人ほどいろいろなことを望んでいるようです。



仕事の有無別にみると、「子どもに教えたり伝えたりする」(有職主婦 61.2%、専業主婦 71.2%)、「家族が揃って食事をする」(同 59.2%、73.9%)、「ゆっくり味わいながら食事をする」(同 57.8%、67.6%)、「夫や子どもの弁当を作る」(同 34.6%、45.9%)、「食べ歩きをする」(同 28.4%、38.7%) など、《専業主婦》の方が高い割合となっている項目がほとんどとなっており、《専業主婦》の方がいろいろと希望することが多くなっています。

同居家族数別にみると、同居家族が多いほど高い割合の項目が多くなっています。

図 26. 自分自身や家庭の食生活について、すでに実現していること (複数回答)



年代	30代 <n=133>	40代 <n=134>	50代 <n=133>	有職主婦 <n=289>	専業主婦 <n=111>	2~3人 <n=116>	4人 <n=191>	5人以上 <n=93>	なるべく手作りする	夫や子どもの弁当を作る	食事の支度にあまり時間をかけない	食事中的の会話がが多い	子どもに教えたり伝えたりする	家族が揃って食事をする	安全な食品を利用する	ゆっくり味わいながら食事をする	夫が料理を作る	下ごしらえから丁寧にする	料理のレパートリーが多い	料理が上手	食べ歩きをする	食事作りから開放される	その他	特にない
30代 <n=133>	72.2	48.9	48.9	45.1	33.8	35.3	23.3	20.3	24.1	5.3	8.3	5.3	7.5	3.0	0.8	0.8								
40代 <n=134>	67.2	57.5	45.5	55.2	33.6	32.8	26.1	26.9	25.4	14.2	8.2	9.7	9.7	3.0	-	2.2								
50代 <n=133>	70.7	45.1	36.1	30.1	36.1	22.6	36.8	23.3	18.0	18.0	15.0	13.5	11.3	1.5	0.8	0.8								
有職主婦 <n=289>	68.9	51.6	45.0	44.3	34.3	29.4	30.4	23.2	21.8	12.8	12.1	11.4	9.0	2.8	0.3	1.7								
専業主婦 <n=111>	73.0	47.7	39.6	41.4	35.1	32.4	24.3	24.3	24.3	11.7	6.3	4.5	10.8	1.8	0.9	-								
2~3人 <n=116>	64.7	39.7	39.7	36.2	35.3	33.6	35.3	31.0	27.6	20.7	16.4	13.8	13.8	2.6	-	0.9								
4人 <n=191>	71.7	54.5	43.5	45.0	34.0	27.2	26.7	18.3	20.9	7.3	8.4	8.4	6.8	1.6	-	1.6								
5人以上 <n=93>	73.1	55.9	48.4	49.5	34.4	32.3	24.7	24.7	19.4	12.9	7.5	6.5	9.7	4.3	2.2	1.1								

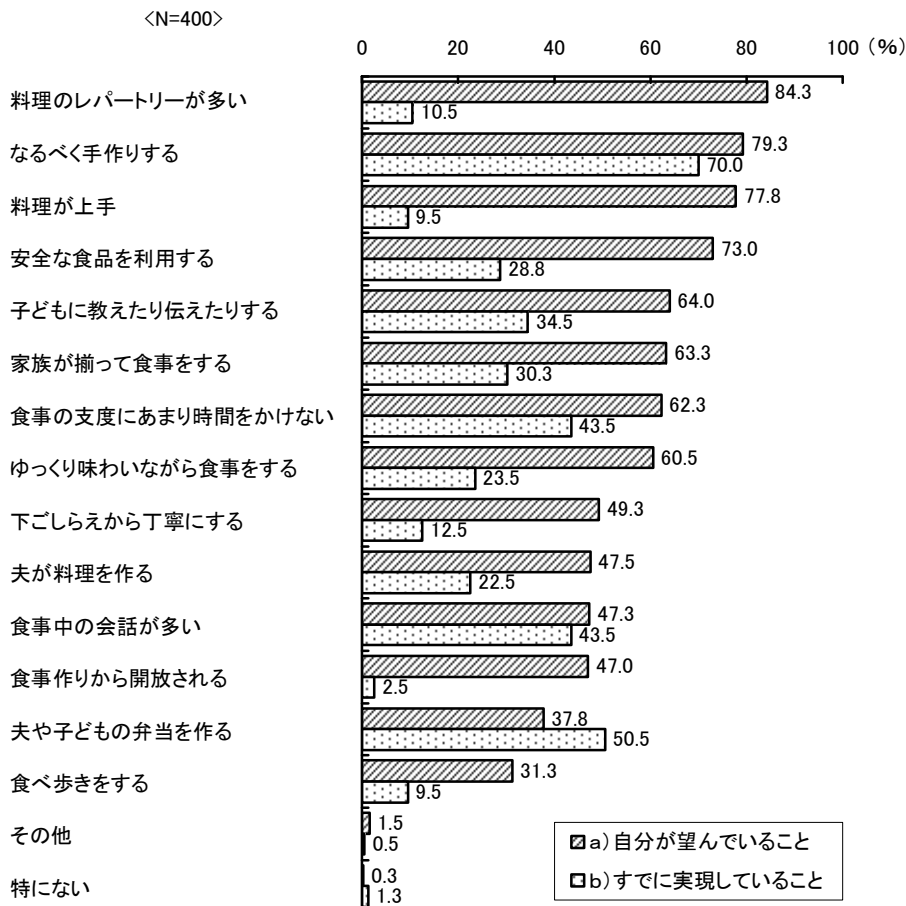
次に、自分自身や家庭の食生活についてすでに実現していることを、望む、望まないにかかわらずあげてもらった結果、「なるべく手作りする」(70.0%)が最も多く、以下「夫や子どもの弁当を作る」(50.5%)、「食事の支度にあまり時間をかけない」(43.5%)、「食事中的の会話がが多い」(43.5%)、「子どもに教えたり伝えたりする」(34.5%)、「家族が揃って食事をする」(30.3%)、「安全な食品を利用する」(28.8%)が続いています。

年代別にみると、いずれも「なるべく手作りする」が7割前後で最も多くなっているのをはじめ、上位にあげられている項目は全体と変わりありません。年代が若い人ほど「食事の支度にあまり時間をかけない」「家族が揃って食事をする」をあげる割合が高くなっています。反対に、「安全な食品を利用する」「下ごしらえから丁寧にする」「食べ歩きをする」「料理が上手」は年代が上の人ほど高くなっています。

仕事の有無別ではあまり大きな差はありません。

同居家族数別にみると、「なるべく手作りする」「夫や子どもの弁当を作る」「食事中の会話が多い」などは同居家族が多い方が高い割合ですが、「安全な食品を利用する」「夫が料理を作る」「料理のレパートリーが多い」などは逆に同居家族が少ない方が高率を示しています。

図 27. 自分自身や家庭の食生活について望んでいること、すでに実現していること（各複数回答）



なお、【望んでいること】と【すでに実現していること】の差をみると、「なるべく手作りする」は【望んでいること】と【すでに実現していること】の差が小さく、かなり実現率が高くなっていますが、「料理のレパートリーが多い」「料理が上手」は、【望んでいる】割合が非常に高かったにもかかわらず、【すでに実現している】割合が極めて低くなっています。総じて、十分に実現している項目よりも、実現率がかなり低い項目の方が目立ちます。

◆前回調査と比較すると、前回の“望んでいること”のトップ3は「料理のレパートリーが多い」(85.0%)、「なるべく手作りする」(82.3%)、「料理が上手」(78.8%)で、今回と同じ項目が同程度の割合であげられています。また、前回の“実現していること”のトップ3は、「なるべく手作りする」(76.3%)、「夫や子どもの弁当を作る」(51.5%)、「食事の支度にあまり時間をかけない」(43.3%)で、今回と同じ項目があげられています。前回に比べて「子どもに教えたり伝えたりする」(29.5%→34.5%)、「夫が料理する」(16.8%→22.5%)をあげる割合がやや増えているのが目につきます。反対に、「なるべく手作りする」(76.3%→70.0%)、「ゆっくり味わいながら食事をする」(28.5%→23.5%)は5～6ポイント減少しています。

表 3. 願望達成率

	(a)	(b)	(b/a)
	望んでいること (名)	実現していること (名)	願望達成度 (%)
なるべく手作りする	317	218	68.8
夫や子どもの弁当を作る	151	97	64.2
食事中の会話が深い	189	98	51.9
食事の支度にあまり時間をかけない	249	106	42.6
子どもに教えたり伝えたりする	256	96	37.5
安全な食品を利用する	292	87	29.8
家族が揃って食事をする	253	74	29.2
夫が料理を作る	190	47	24.7
ゆっくり味わいながら食事をする	242	57	23.6
食べ歩きをする	125	23	18.4
下ごしらえから丁寧にする	197	30	15.2
料理のレパートリーが多い	337	28	8.3
料理が上手	311	22	7.1
食事作りから開放される	188	7	3.7

ちなみに、“願望達成率”（望んでいる人のうち、どれくらいが実現しているかの割合）をみると、「なるべく手作りする」（達成率 68.8%）が最も高く、続く「夫や子どもの弁当を作る」（64.2%）、「食事中の会話が深い」（51.9%）の3項目が“望んでいる”人の半数以上が実現しています。また、“望んでいること”でトップの「料理のレパートリーが多い」（8.3%）や第3位の「料理が上手」（7.1%）は1割にも達していません。

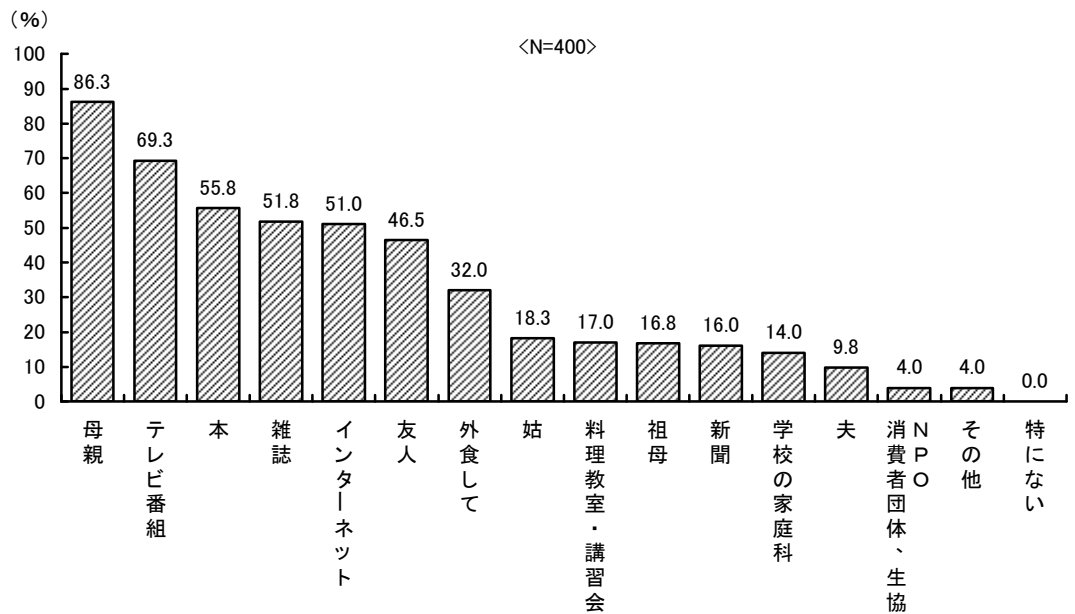
◆前回調査と比較すると、前回の達成率のトップ3は「夫や子どもの弁当を作る」（76.4%）、「なるべく手作りする」（76.0%）、「食事中の会話が深い」（55.6%）で、順位の違いはあるものの今回と同じ項目です。総じて、達成率は前回からダウンしている項目が多くなっているのが目につきます。

### Ⅲ 子どものいる主婦 400 人に聞く “食育” に関する意識と実態

#### 1. これまで料理や食についての知識を、主に誰から教わったり、何かからとり入れてきたか

「母親」(86.3%)が最も多く、次いで「テレビ番組」(69.3%)、「本」(55.8%)、「雑誌」(51.8%)、「インターネット」(51.0%)といったメディアやネット情報、そして「友人」(46.5%)、「外食して」(32.0%)など。

図 28. これまで料理や食についての知識を、主に誰から教わったり、何かからとり入れてきたか（複数回答）



年代	30代 <n=133>	40代 <n=134>	50代 <n=133>	母親	テレビ番組	本	雑誌	インターネット	友人	外食して	姑	料理教室・講習会	祖母	新聞	学校の家庭科	夫	消費者団体、生協、NPO	その他	特にない
30代 <n=133>	85.7	60.2	54.9	42.9	66.2	40.6	22.6	21.1	9.0	17.3	7.5	15.0	8.3	2.3	8.3	-	-	-	-
40代 <n=134>	85.8	72.4	55.2	50.7	47.8	47.0	30.6	18.7	21.6	19.4	13.4	14.9	10.4	5.2	3.7	-	-	-	-
50代 <n=133>	87.2	75.2	57.1	61.7	39.1	51.9	42.9	15.0	20.3	13.5	27.1	12.0	10.5	4.5	-	-	-	-	-

これまで料理や食についての知識を、主に誰から教わったり、何かからとり入れてきたかをみると、「母親」(86.3%)がやや突出して多くなっています。次いで、「テレビ番組」(69.3%)、「本」(55.8%)、「雑誌」(51.8%)、「インターネット」(51.0%)といったメディアやネット情報、そして「友人」(46.5%)、「外食して」(32.0%)が続いています。

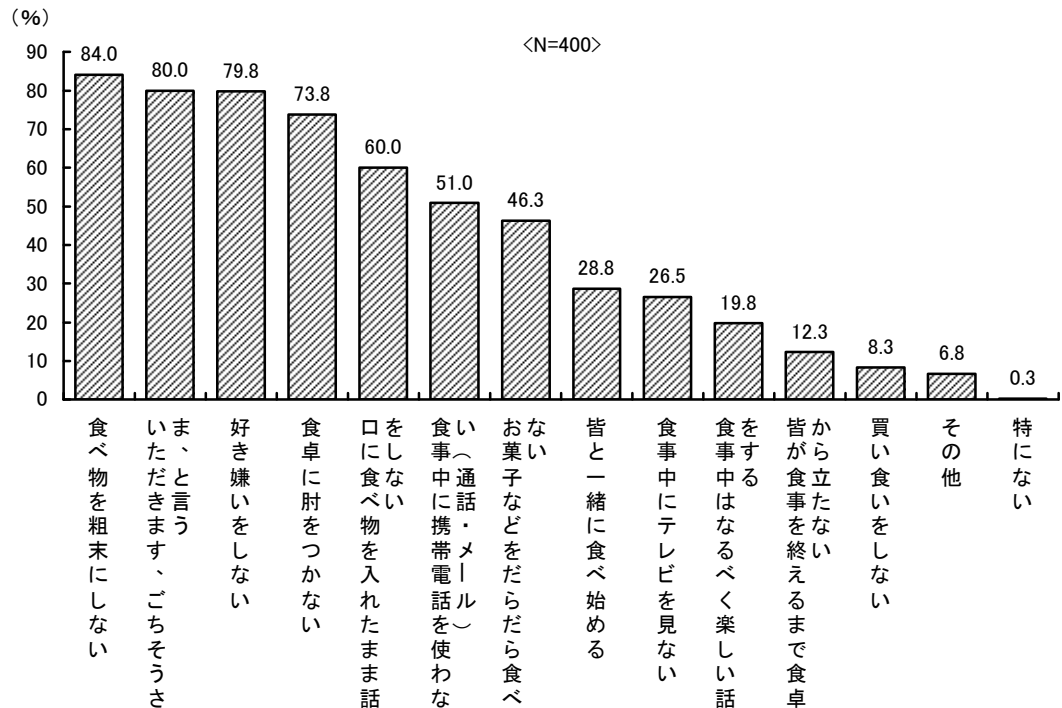
年代別にみると、「テレビ番組」「雑誌」「友人」「外食して」「新聞」など、年代が上がるほど高い項目が多く、年代が上の人ほどさまざまな情報源から情報を得てきたことが分かります。一方、「インターネット」だけは若い人ほど高い傾向が顕著で、「30代」(66.2%)では「50代」(39.1%)を30ポイント近くも上回っています。

◆前回調査と比べると、前回も今回も「母親」(前回 86.5%→今回 86.3%)が最も多いのは同じですが、今回は「インターネット」(同 25.5%→51.0%)の割合が大幅に増えているのが目立ちます。インターネットの普及が始まってからかなりの年数がたちますが、2010年と比べてもインターネットの利用度はかなり上がっていることが分かります。そのほかの項目は、「新聞」(前回 24.8%→今回 16.0%)、「雑誌」(同 59.0%→51.8%)など、ほとんどの項目で前回より下がっています。

## 2. 子育てをする中で、食べ物や食事について、言い聞かせたり、守らせようとしたこと

「食べ物を粗末にしない」(84.0%)、「いただきます、ごちそうさま、と言う」(80.0%)、「好き嫌いをしない」(79.8%)、「食卓に肘をつかない」(73.8%)、「口に食べ物を入れたまま話をしない」(60.0%)、「食事中に携帯電話を使わない(通話・メール)」(51.0%)など、“食”についてきちんと教えようという母親の意識は強い。

図 29. 子育てをする中で、食べ物や食事について、言い聞かせたり、守らせようとしたこと（複数回答）



年代	30代 <n=133>	30代 <n=133>	30代 <n=133>	30代 <n=133>	30代 <n=133>	30代 <n=133>	30代 <n=133>	30代 <n=133>	30代 <n=133>	30代 <n=133>	30代 <n=133>	30代 <n=133>	30代 <n=133>	30代 <n=133>	30代 <n=133>
30代 <n=133>	82.7	85.0	78.2	71.4	57.9	40.6	51.9	30.8	36.8	23.3	16.5	5.3	6.8	-	
40代 <n=134>	85.1	79.1	82.1	75.4	65.7	59.7	47.8	27.6	22.4	14.2	9.0	9.7	7.5	0.7	
50代 <n=133>	84.2	75.9	78.9	74.4	56.4	52.6	39.1	27.8	20.3	21.8	11.3	9.8	6.0	-	

子育てをする中で、食べ物や食事について、子どもに言い聞かせたり、守らせようとしたのはどんなことでしょうか。

「食べ物を粗末にしない」(84.0%)をはじめ、「いただきます、ごちそうさま、と言う」(80.0%)、「好き嫌いをしない」(79.8%)、「食卓に肘をつかない」(73.8%)、「口に食べ物を入れたまま話をしない」(60.0%)、「食事中に携帯電話を使わない(通話・メール)」(51.0%)までの6項目を半数以上の人があげています。子どもに“食”についてきちんと教えようという母親の意識は強いようです。以下、「お菓子などをだらだら食べない」(46.3%)、「皆と一緒に食べ始める」(28.8%)、「食事中にテレビを見ない」(26.5%)、「食事中はなるべく楽しい話をする」(19.8%)の順となっています。

年代別にみると、「いただきます、ごちそうさま、と言う」「お菓子などをだらだら食べない」「食事中にテレビを見ない」などは若い母親ほど多くあげています。

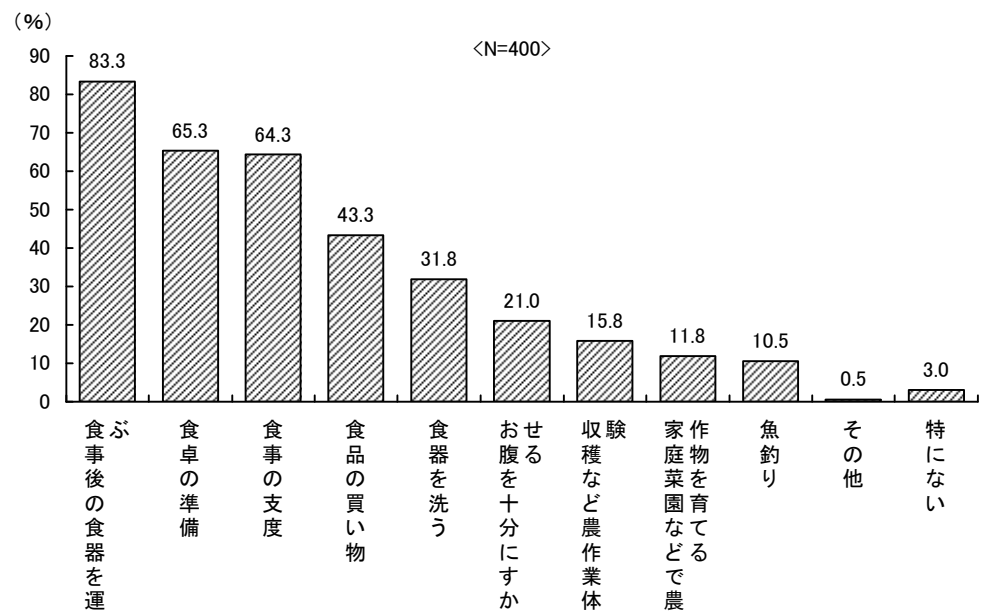
◆前回調査と比べると、総じて大きな変化はないのですが、「食事中に携帯電話を使わない(通話・メール)」(前回33.3%→今回51.0%)だけは今回大きく増えており、2010年に比べて子どもへの携帯電話の普及が進んだことがうかがえ、親にとっては悩みの種が一つ増えたようです。

### 3. 子育ての中で、食べ物や食事について、参加・実行させるようにしてきたこと

「食事後の食器を運ぶ」(83.3%)、「食卓の準備」(65.3%)、「食事の支度」(64.3%)、「食品の買い物」(43.3%)などを子どもに参加・実行させている。

- “食事の支度”の具体的な内容は、「野菜などの皮をむく、切る」(72.8%)、「お米をとぐ」(70.4%)、「料理を作る」(63.0%)、「野菜などを洗う」(59.5%)など。
- 第一子が一番はじめに作った料理は、「カレーライス」(22.2%)、「オムレツ・卵焼き」(11.1%)、「目玉焼き」(10.5%)、「味噌汁」(10.5%)が上位。
- “食事の支度”を第一子に参加させるようになった年齢は、「3歳以下」(24.1%)、「4～6歳」(40.9%)の“小学校入学前までに”がほぼ3人に2人の割合(65.0%)。

図 30. 子育ての中で、食べ物や食事について、子どもに参加・実行させるようにしてきたこと（複数回答）



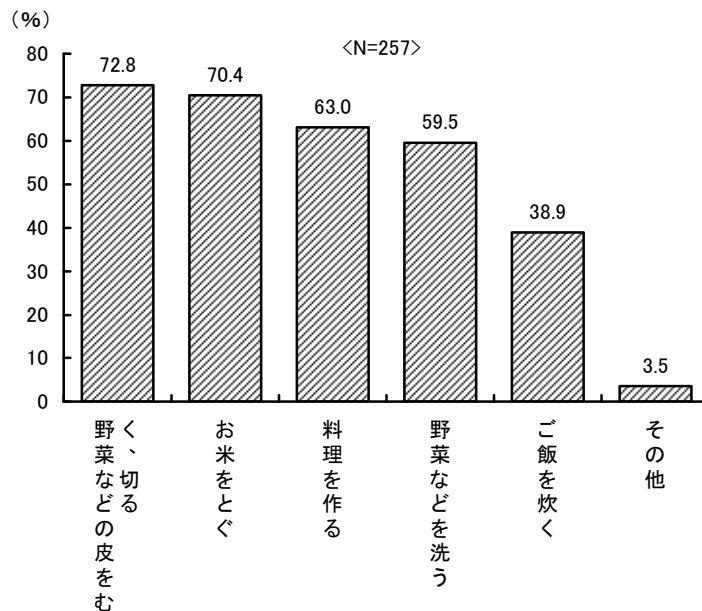
年代	30代 <n=133>	40代 <n=134>	50代 <n=133>	食事後の食器を運ぶ	食卓の準備	食事の支度	食品の買い物	食器を洗う	お腹を十分にすか	収穫など農作業体	家庭菜園などで農作物を育てる	魚釣り	その他	特にない
30代 <n=133>	75.2	55.6	66.2	40.6	18.8	24.8	14.3	17.3	9.8	-	6.0			
40代 <n=134>	88.1	72.4	63.4	47.0	36.6	21.6	23.1	11.9	15.7	0.7	2.2			
50代 <n=133>	86.5	67.7	63.2	42.1	39.8	16.5	9.8	6.0	6.0	0.8	0.8			
子ども	小学校低学年以下のみ <n=89>	66.3	42.7	66.3	41.6	11.2	28.1	14.6	19.1	7.9	-	9.0		
小学校高学年、中学生がいる <n=138>	89.9	77.5	65.9	50.7	39.1	23.2	22.5	13.8	16.7	0.7	1.4			
高校生以上のみ <n=168>	86.9	67.9	61.3	37.5	36.3	16.1	10.7	6.5	6.5	0.6	1.2			

子育ての中で、食べ物や食事について、子どもにはどんなことに参加・実行させてきたのかをみると、トップは「食事後の食器を運ぶ」(83.3%)。以下「食卓の準備」(65.3%)、「食事の支度」(64.3%)、「食品の買い物」(43.3%)、「食器を洗う」(31.8%)が続いています。

年代別にみると、いずれも「食事後の食器を運ぶ」が最も多く、上位にあげられている項目は全体と変わりませんが、年代が若い人ほど「お腹を十分にすかせる」、「家庭菜園などで農作物を育てる」割合が高くなっています。これは子どもの学齢との関連が強く、《小学生低学年以下のみ》の家庭では「お腹を十分にすかせる」(28.1%)、「家庭菜園などで農作物を育てる」(19.1%)が他の層（小学生高学年以上のみいる家庭）に比べて高くなっています。

◆前回調査と比較すると、前回も「食事後の食器を運ぶ」(79.5%)がトップ。以下「食卓の準備」(65.8%)、「食品の買い物」(58.8%)、「食事の支度」(55.8%)、「食器を洗う」(37.5%)が続き、上位にあげられている項目は今回と同じです。

図 31. “食事の支度”は、具体的にはどんなことをさせたか【第一子の場合】(複数回答)



年代	30代 <n=88>	68.2	58.0	55.7	50.0	26.1	5.7
	40代 <n=85>	83.5	82.4	67.1	72.9	51.8	1.2
50代 <n=84>	66.7	71.4	66.7	56.0	39.3	3.6	
第一子の性別	男子 <n=125>	65.6	66.4	60.0	55.2	38.4	3.2
	女子 <n=132>	79.5	74.2	65.9	63.6	39.4	3.8

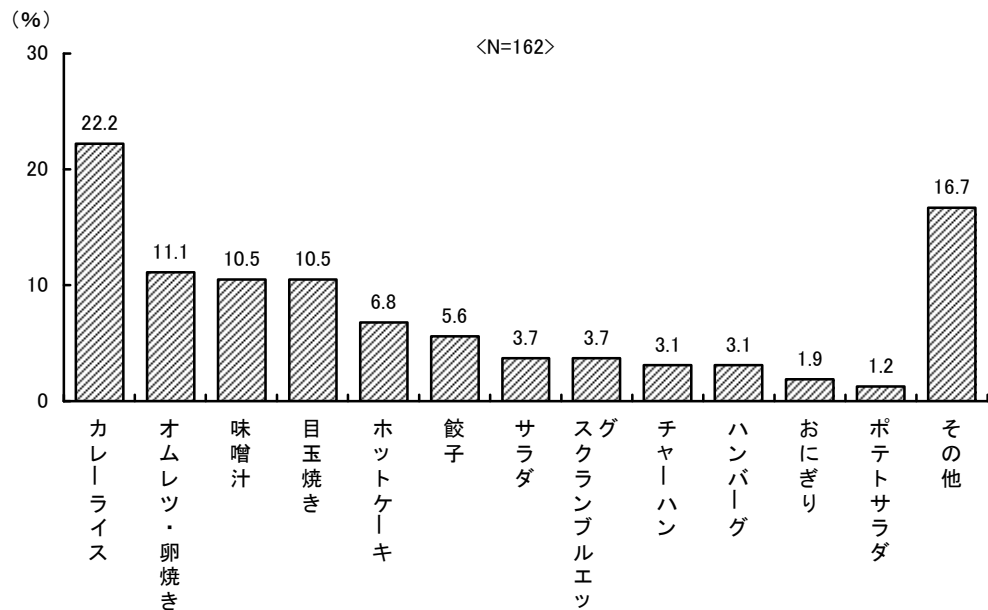
“食事の支度”をさせたという人(257名)に、第一子にはどんなことをさせたのか聞いてみたところ、「野菜などの皮をむく、切る」(72.8%)が最も多く、同程度で「お米をとぐ」(70.4%)、以下「料理を作る」(63.0%)、「野菜などを洗う」(59.5%)、「ご飯を炊く」(38.9%)の順となっています。

年代別にみると、子どもの学齢との関連と思われるが、《30代》では《40代～50代》に比べ低率な項目が目につきます。

第一子の性別でみると、「野菜などの皮をむく、切る」(男子65.6%、女子79.5%)をはじめ、全般に女子の方が高率を示しており、女子の方がいろいろな“食事の支度”をさせられていることがうかがえます。

◆前回調査と比較すると、前回も「野菜などの皮をむく、切る」(79.4%)が最も多く、以下「お米をとぐ」(69.1%)、「料理を作る」(64.6%)、「野菜などを洗う」(61.9%)、「ご飯を炊く」(38.6%)の順で、今回と変わりありません。

図 32. 第一子が一番はじめに作った料理名（自由回答）



第一子の性別	男子 <n=75>	16.0	12.0	8.0	8.0	13.3	5.3	2.7	4.0	4.0	5.3	2.7	-	18.7
	女子 <n=87>	27.6	10.3	12.6	12.6	1.1	5.7	4.6	3.4	2.3	1.1	1.1	2.3	14.9

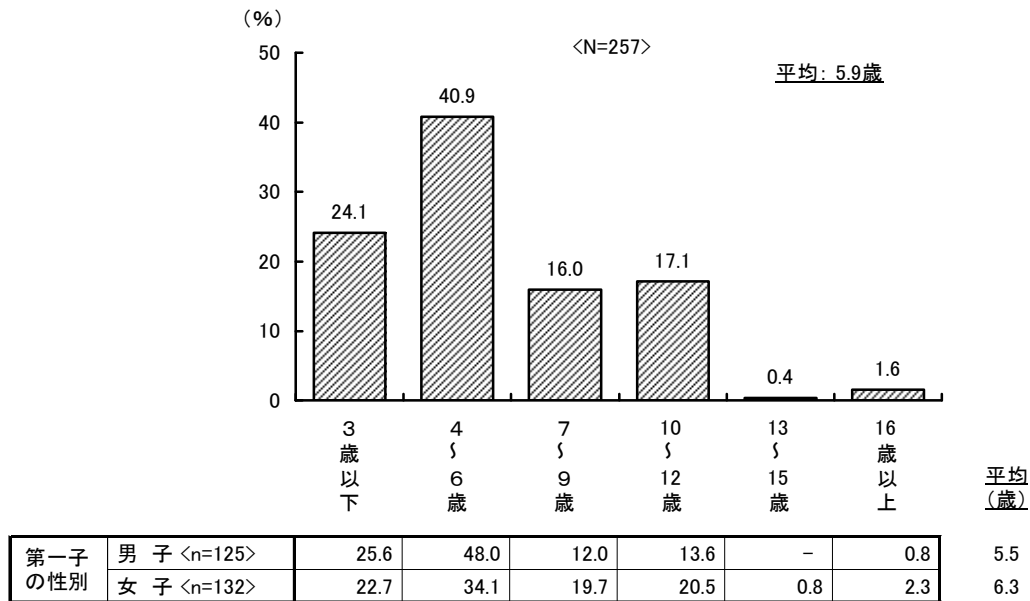
次に、“料理を作る”ことをあげた人（162名）に、第一子が一番はじめに作った料理名を具体的にあげてもらったところ、「カレーライス」（22.2%）が最も多く、以下「オムレツ・卵焼き」（11.1%）、「目玉焼き」「味噌汁」（各10.5%）、「ホットケーキ」（6.8%）、「餃子」（5.6%）などが続いています。

第一子の性別でみると、《男子》では「カレーライス」（16.0%）、「ホットケーキ」（13.3%）、「オムレツ・卵焼き」（12.0%）がトップ3です。《女子》も「カレーライス」（27.6%）がトップ、以下「味噌汁」（12.6%）、「目玉焼き」（12.6%）、「オムレツ・卵焼き」（10.3%）が続いています。《男子》で第2位の「ホットケーキ」が《女子》では1.1%と《男子》より12ポイントほど低率なのが目につきます。

◆前回調査と比較すると、前回は「カレーライス」（20.8%）、「オムレツ・卵焼き」（11.8%）、「サラダ」（9.0%）がトップ3で、前回は下位にランクされていた「味噌汁」が3.5%→10.5%と増え、今回は第3位にランクアップしています。



図 33. 第一子を“食事の支度”に参加させるようになった年齢



さらに、“食事の支度”をさせたという人（257名）に、参加させるようになった年齢を聞いてみたところ、「4～6歳」（40.9%）が最も多く、次いで「3歳以下」（24.1%）となっており、“小学校入学前までに”参加させている人が65.0%と、ほぼ3人に2人の割合となっています。そのほか「10～12歳」（17.1%）、「7～9歳」（16.0%）が続き、平均は「5.9歳」です。

第一子の性別でみると、「3歳以下」（男子25.6%、女子22.7%）など“小学校入学前までに”参加させるようになった割合は、《男子》（73.6%）の方が《女子》（56.8%）より17ポイントほど高くなっています。平均は、《男子》が「5.5歳」、《女子》は「6.3歳」と、男子の方が早めに参加させているようです。

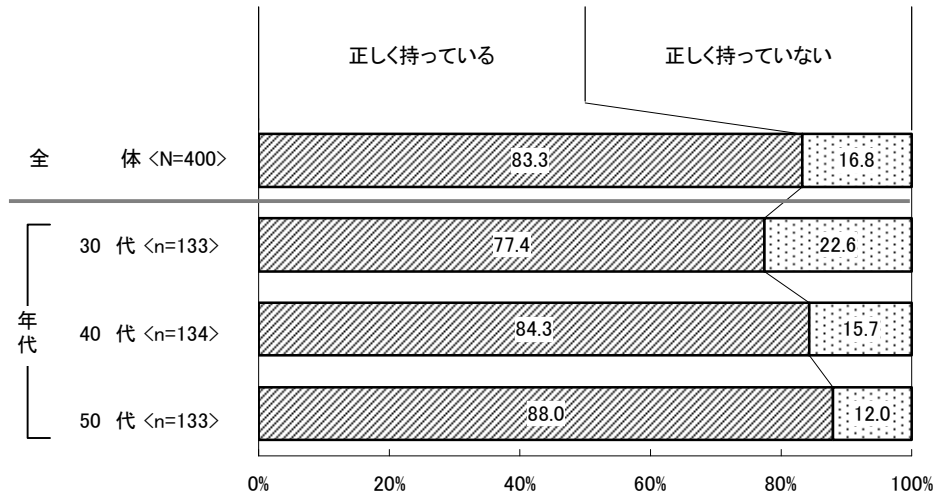
◆前回調査と比較すると、“小学校入学前までに”参加させるようになった割合は、65.4%→65.0%と同程度です。平均も「6.0歳」→「5.9歳」です。

#### 4. 「おはし」を正しく持っているか

8割強が「正しく持っている」(83.3%)。

●若い人ほど「正しく持っている」割合が低い

図 34. 「おはし」を正しく持っているか



「おはし」を正しく持っているか、【正しい持ち方】のイラストを提示し、自己判断してもらった結果、「正しく持っている」という人が8割強(83.3%)を占めています。しかし、「正しく持っていない」(16.8%)という人も少なからずみられます。

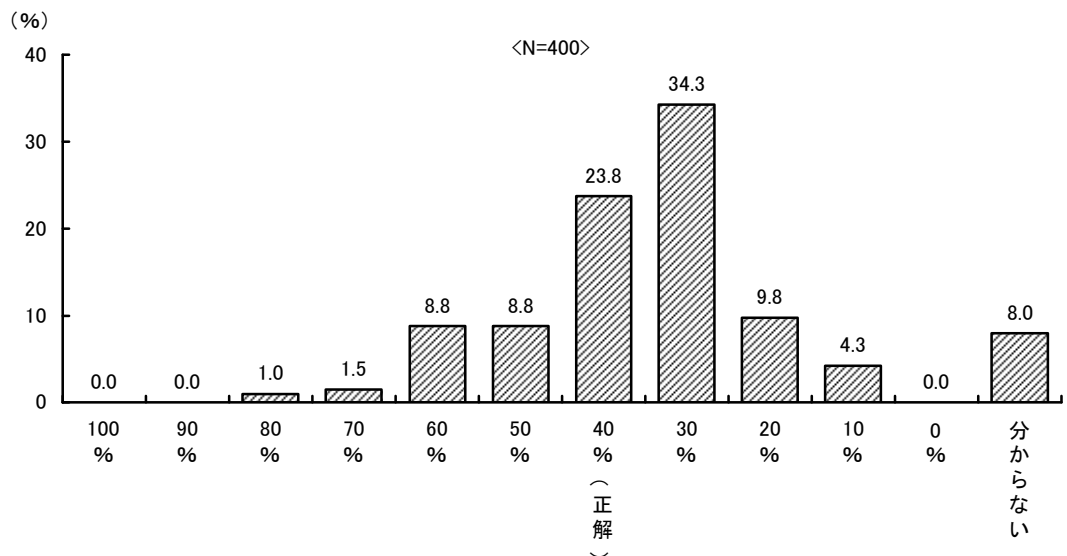
年代別にみると、年代が若い人ほど「正しく持っている」割合が低く、《30代》では2割強が「正しく持っていない」(22.6%)と答えています。

◆前回調査と比較すると、「正しく持っている」割合は82.5%→83.3%と、横ばい傾向です。

## 1. 現在、日本の「食糧自給率」はどれくらいだと思うか

正解の「40%」(23.8%)は2割強にとどまり。“50%以上”と思っている人が2割(20.0%)、半数近くが“30%以下”(48.3%)。

図 35. 現在、日本の「食糧自給率」はどれくらいだと思うか



年代	30代 <n=133>	40代 <n=134>	50代 <n=133>	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	分からない
30代 <n=133>	-	-	0.8	1.5	11.3	12.0	15.0	39.8	8.3	1.5	-	9.8			
40代 <n=134>	-	-	1.5	1.5	8.2	9.0	25.4	35.8	9.0	5.2	-	4.5			
50代 <n=133>	-	-	0.8	1.5	6.8	5.3	30.8	27.1	12.0	6.0	-	9.8			

農林水産省「食料需給表」によると、平成 23 年（2011 年）の世界の供給熱量自給率は「カナダ」（258%）が最も高く、以下「オーストラリア」（205%）、「フランス」（129%）、「アメリカ」（127%）の順となっており、「日本」は「39%」で、先進国では下位にランクされています。なお、「日本」は平成 24 年、25 年とも「39%」で推移しています。ここでは、現在、日本の「食糧自給率」はどれくらいだと思うか聞いてみました。

その結果、正解に近い「40%」（23.8%）と答えた人は2割強にとどまっています。現状より低い“30%以下”の範囲という人がほぼ半数（48.3%）、現状より高い“50%以上”の範囲が2割（20.0%）となっています。

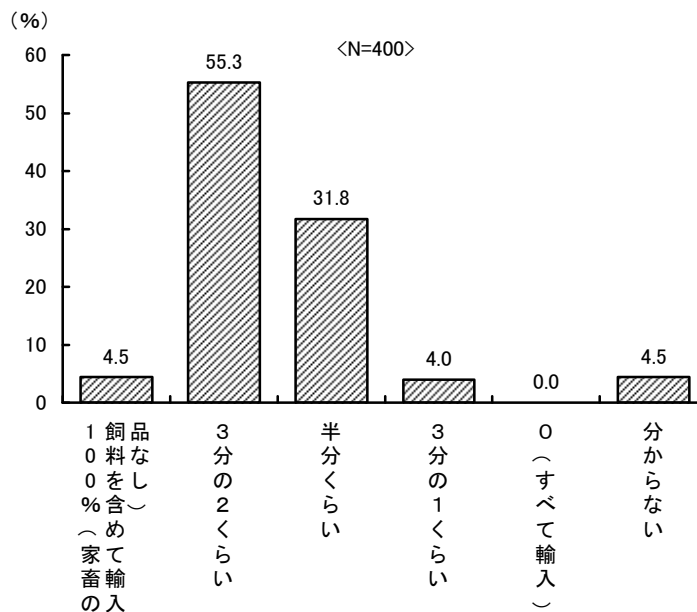
年代別にみると、年代が上の人ほど正解の「40%」をあげる割合が高く、《30代》（15.0%）、《40代》（25.4%）、《50代》（30.8%）となっています。反対に、若い人ほど“50%以上”の範囲をあげる割合が高くなっています。

◆前回調査と比較すると、「40%」の正解率は26.8%→23.8%とわずかにダウンしています。また、“50%以上”の範囲は12.5%→20.0%と7.5ポイントアップしています。

## 2. 日本は、どの程度食糧を自給すべきだと思うか

「3分の2くらい」(55.3%)が半数以上を占め、「半分くらい」(31.8%)が続く。

図 36. 日本は、どの程度食糧を自給すべきだと思うか



年代	100% (家畜の飼料を含めて輸入品なし)	3分の2くらい	半分くらい	3分の1くらい	0 (すべて輸入)	分からない
30代 <n=133>	2.3	60.9	25.6	3.0	-	8.3
40代 <n=134>	7.5	53.7	32.1	5.2	-	1.5
50代 <n=133>	3.8	51.1	37.6	3.8	-	3.8

次に、日本は、どの程度食糧を自給すべきだと思うか聞いてみたところ、「3分の2くらい」(55.3%)という人が半数強、続く「半分くらい」(31.8%)で9割弱(87.1%)を占めており、“食料自給率”を現状より上げてほしいと思っている人が圧倒的に多くなっています。そのほか少数派ですが「100% (家畜の飼料を含めて輸入品なし)」(4.5%)、「3分の1くらい」(4.0%)という人もみられます。

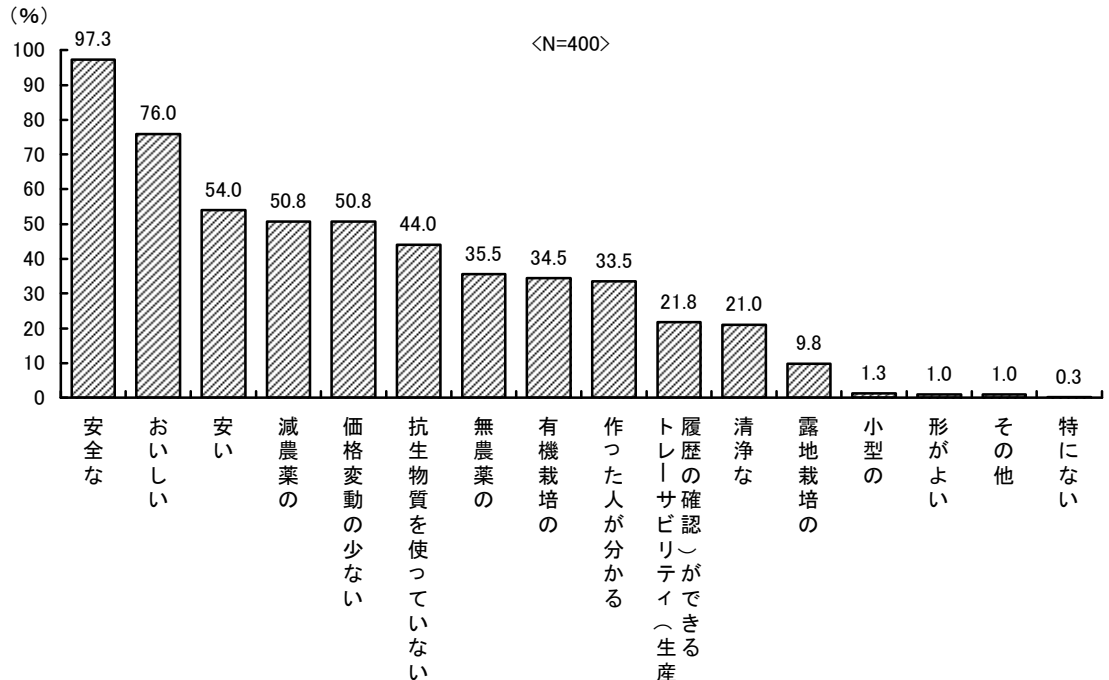
年代別にみると、いずれも「3分の2くらい」が最も多く、その割合は年代が若い人ほど高くなっています。なお、前項で正解の「40%」と答えた人(95名)は、7割強が「3分の2くらい」(72.6%)、2割強が「半分くらい」(21.1%)と答えています。

◆前回調査と比較すると、前回も「3分の2くらい」(58.0%)と「半分くらい」(30.0%)で9割弱(88.0%)を占めており、大きな変化はみられません。

### 3. これからの“農畜水産物”に対する要望

「安全な」(97.3%)農畜水産物が第一。そして、「おいしい」(76.0%)、「安い」(54.0%)、「減農薬の」(50.8%)、「価格変動の少ない」(50.8%)が続く。

図 37. これからの“農畜水産物”について、どんな要望があるか（複数回答）



年代	30代 <n=133>	40代 <n=134>	50代 <n=133>
安全な	98.5	97.0	96.2
おいしい	72.9	79.9	75.2
安い	57.9	58.2	45.9
減農薬の	45.9	50.0	56.4
価格変動の少ない	47.4	53.0	51.9
抗生物質を使っていない	36.1	46.3	49.6
無農薬の	33.8	35.1	37.6
有機栽培の	30.1	35.8	37.6
作った人が分かる	28.6	36.6	35.3
履歴の確認（サビリ）ができる（生産）	15.0	24.6	25.6
清浄な	15.8	17.9	29.3
露地栽培の	7.5	9.7	12.0
小型の	1.5	1.5	0.8
形がよい	1.5	0.7	0.8
その他	0.8	0.7	1.5
特にない	0.8	-	-

これからの“農畜水産物”について、どんな要望があるか聞いてみたところ、ほぼ全員が「安全な」(97.3%)をあげ、以下「おいしい」(76.0%)、「安い」(54.0%)、「減農薬の」(50.8%)、「価格変動の少ない」(50.8%)、「抗生物質を使っていない」(44.0%)、「無農薬の」(35.5%)、「有機栽培の」(34.5%)が続いています。このように“食の安全”に対する要望が極めて高いことがわかります。

年代別にみると、いずれも「安全な」をあげる人が断然多くなっていますが、年代が上の人ほど「減農薬の」「抗生物質を使っていない」「無農薬の」「有機栽培の」などをあげる割合も高く、年代が上の人ほど“食の安全”に対する要望が一層強くなっています。

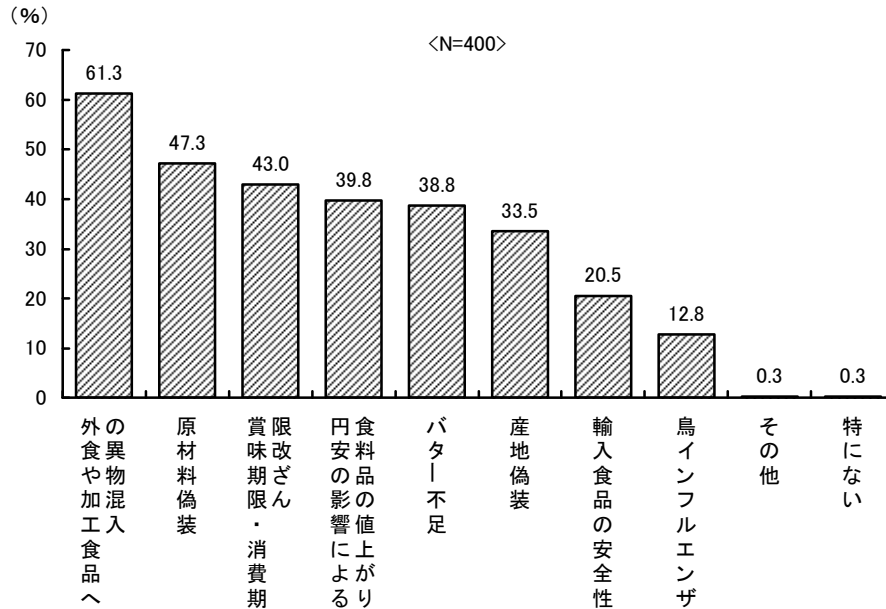
なお、前述した“食の安全”に対する関心度別にみると、関心度が高い人ほど「安全な」「減農薬の」「抗生物質を使っていない」「無農薬の」「有機栽培の」など“安全性”にかかわる要望をあげる割合が高くなっています。特に、「とても関心がある」人では、全員が「安全な」(100.0%)を要望しています。

◆前回調査と比較すると、前回のトップ3は「安全な」(98.8%)、「おいしい」(76.8%)、「安い」(52.8%)で、上位にあげられている項目は前回と変わりません。また、「安い」(52.8%→54.0%)、「価格変動の少ない」(50.8%→50.8%)など“価格に関する要望”も横ばい傾向です。

#### 4. ここ1年間の“食”に関するニュースで、印象に残っていること

「外食や加工食品への異物混入」(61.3%)、「原材料偽装」(47.3%)、「賞味期限・消費期限改ざん」(43.0%)など“食にかかわる不祥事”がトップ3。

図 38. ここ1年間の“食”に関するニュースで、印象に残っていること（回答は3つまで）



年代	30代 <n=133>	40代 <n=134>	50代 <n=133>
外食や加工食品への異物混入	63.9	61.2	58.6
原材料偽装	50.4	48.5	42.9
賞味期限・消費期限改ざん	41.4	43.3	44.4
円安の影響による食料品の値上がり	43.6	40.3	35.3
バター不足	42.1	34.3	39.8
産地偽装	30.8	30.6	39.1
輸入食品の安全性	16.5	21.6	23.3
鳥インフルエンザ	8.3	15.7	14.3
その他	-	0.7	-
特になし	0.8	-	-

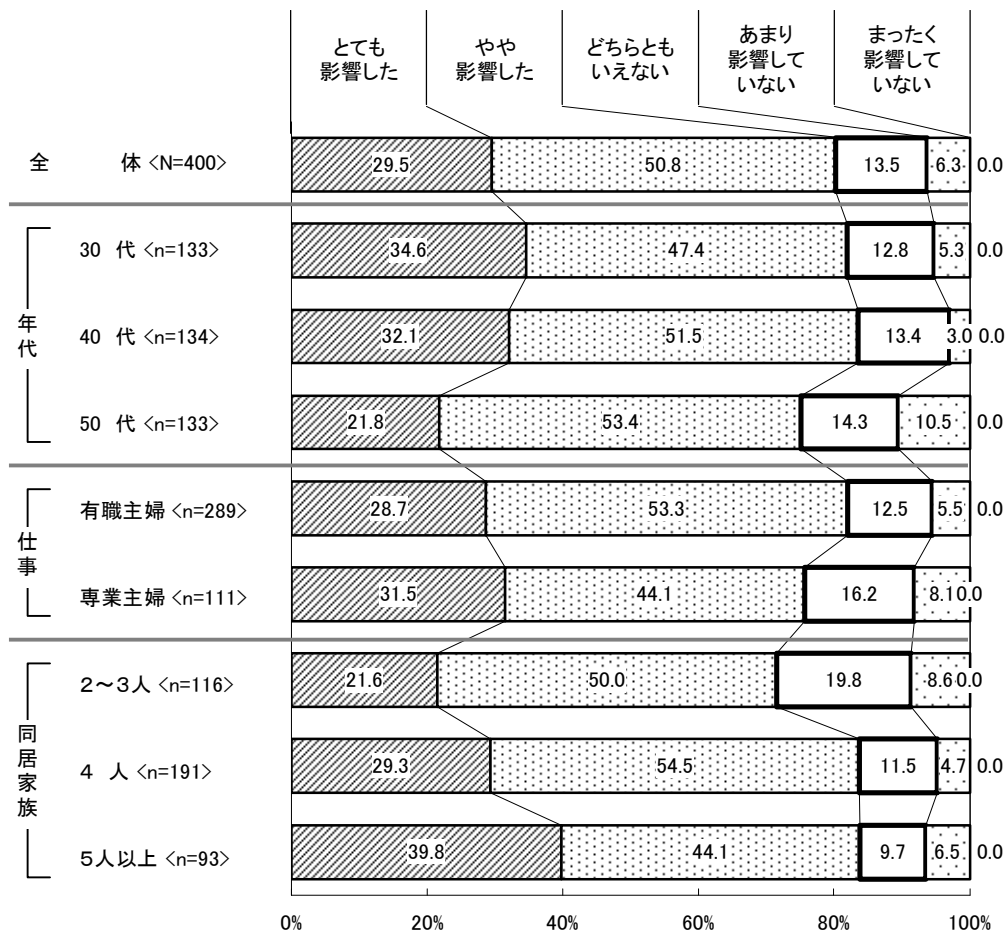
ここ1年間の“食”に関するニュースで、印象に残っていることを3つまであげてもらったところ、「外食や加工食品への異物混入」(61.3%)が最も多く、次いで「原材料偽装」(47.3%)、「賞味期限・消費期限改ざん」(43.0%)と、トップ3は“食にかかわる不祥事”があげられています。以下、「円安の影響による食料品の値上がり」(39.8%)、「バター不足」(38.8%)、「産地偽装」(33.5%)が続いています。

年代別にみると、いずれも「外食や加工食品への異物混入」が6割前後で最も多くなっていますが、年代が若い人ほど「外食や加工食品への異物混入」「原材料偽装」「円安の影響による食料品の値上げ」を、年代が上の人ほど「賞味期限・消費期限改ざん」「産地偽装」「輸入食品の安全性」をあげる割合が高くなっています。

## 5. “食料品の値上がり”は、家計にどの程度影響したか

「とても影響した」(29.5%)、「やや影響した」(50.8%)を合わせて5人に4人が“影響した”(80.3%)と、影響度は大。

図 39. “食料品の値上がり”は、家計にどの程度影響したか



前述したように「円安の影響による食料品の値上げ」には4割(39.8%)がここ1年間で印象に残った出来事としてあげていました。

ここで、“食料品の値上がり”は家計にどの程度影響したかを聞いてみたところ、「とても影響した」(29.5%)が3割、半数が「やや影響した」(50.8%)、合わせて8割が“影響した”(80.3%)と答えています。やはり、“食料品の値上がり”は、家計に及ぼす影響が大きいようです。

年代別にみると、いずれも4人に3人以上が“影響した”と答えています。また、年代が若い人ほど「とても影響した」という割合が高くなっています。

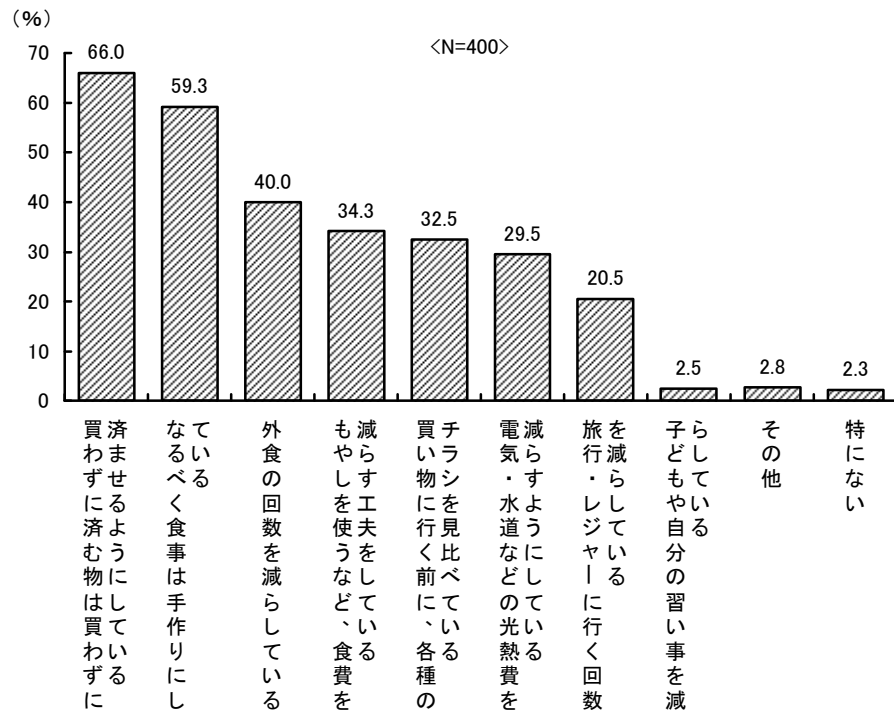
仕事の有無別ではあまり大きな差はありません。

同居家族数別にみると、同居家族が多いほど「とても影響した」とする割合は高く、《5人以上》(39.8%)の人では、《2~3人》(21.6%)という人の2倍近い割合に達しています。

## 6. 家計の節約のために、どのような工夫をしているか

「買わずに済む物は買わずに済ませるようにしている」(66.0%)、「なるべく食事は手作りにしている」(59.3%)、「外食の回数を減らしている」(40.0%)、「もやしを使うなど、食費を減らす工夫をしている」(34.3%)、「買い物に行く前に、各種のチラシを見比べている」(32.5%)など。

図 40. 家計の節約のために、どのような工夫をしているか（複数回答）



年代	30代 <n=133>	40代 <n=134>	50代 <n=133>
有職主婦 <n=289>	66.1	61.6	44.6
専業主婦 <n=111>	65.8	53.2	27.9
同居家族	2~3人 <n=116>	4人 <n=191>	5人以上 <n=93>
	65.5	61.3	67.7

家計の節約のためにしている工夫は「買わずに済む物は買わずに済ませるようにしている」(66.0%)が最も多く、以下「なるべく食事は手作りにしている」(59.3%)、「外食の回数を減らしている」(40.0%)、「もやしを使うなど、食費を減らす工夫をしている」(34.3%)、「買い物に行く前に、各種のチラシを見比べている」(32.5%)の順となっています。ほぼ全員が、家計の節約のために何らかの工夫を“している”(97.8%)としており、家計を守る主婦が節約のために、いかにいろいろな努力をしているかが分かります。

年代別にみると、いずれも「買わずに済む物は買わずに済ませるようにしている」が6割台でトップ、次いで「なるべく食事は手作りにしている」があげられています。また、年代が上の人ほど「電気・水道などの光熱費を減らすようにしている」割合が高くなっています。

仕事の有無別にみると、「なるべく食事は手作りにしている」(有職主婦 61.6%、専業主婦 53.2%)、「外食の回数を減らしている」(同 44.6%、27.9%)、「旅行・レジャーに行く回数を減らしている」(同 23.5%、12.6%)など、《専業主婦》よりも《有職主婦》の方が多くの工夫を行っており、自分が働いているだけに、シビアな経済行動を



とっているようです。

同居家族数別にみると、「旅行・レジャーに行く回数を減らしている」は同居家族が多いほど高い割合となっています。