

# 「のぞましい食事」と家庭の食事の実態について

## ～アンケート調査結果から～

食生活研究会

### 1. はじめに

近年、少子高齢化、女性の社会進出、単身世帯の増加など、私たちの暮らしを取り巻く環境は大きく変化し、ライフスタイルも多様化している。

そのような中、家庭の食生活のあり方は、どう変わってきただろうか。マスメディア等は、子どもの朝食抜き、孤食、偏食といった問題を報じている。消費者が「のぞましい」と考える食生活と現実の食生活には、どのような乖離があるだろうか？さまざまなライフスタイルにある消費者が、「のぞましい」食生活を送るには、何が必要だろうか？

食生活研究会では、こうした疑問について、まずは現実の食生活の問題点や課題を把握するべく、家庭の食事に関する意識と実態を調査することにした。当研究会は、これまで、「普通の食事を大切に」をテーマとし、惣菜工場見学、農村と都市の交流会などを行ってきた。それらの活動と合わせ、本調査の結果を食生活に関する啓発に生かすと共に、事業者や行政への提言に繋げていきたいと考える。

### 2. 調査概要

#### (1) アンケート調査「のぞましい食事」と家庭の食事の実態について

調査時期：2018（平成30）年7月～9月

調査対象：20歳以上の当研究会メンバーの知人（NACSメンバー含む）291人

配布数 324枚

回収率 89.8%

調査方法：留置アンケート記入方式（手渡し、郵送）

調査項目：夕食づくりの現状、食事づくりで利用する加工食品、食生活に関する情報、「のぞましい食事」の要件と考えること、「のぞましい食事」の実践度、「のぞましい食事」ができていない理由、夕食のメニュー、子どもの頃との食生活の違い、食生活で気になること

#### (2) 本調査における「のぞましい食事」の要件について

今回の調査にあたって、「のぞましい食事」の要件の根拠としたのは、主として文部科学省、厚生労働省、農林水産省の三省連携の下、策定されている『食生活指針』（2016（平成28）年改定版）である。

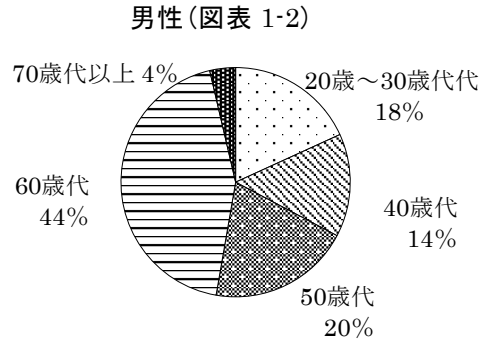
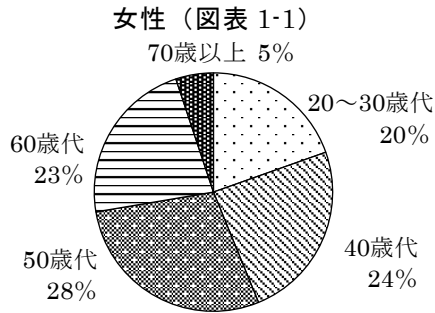
また、『食生活指針解説要領』では、日本人の食生活の特徴として、「気候と地域の多様性に恵まれ、旬の食べ物や地域産物といった食べ物を組み合わせて、調理して、おいしく食べることで、バランスのとれた食事をとってきた」と述べている。その特徴を踏まえ、『食生活指針』に取り上げられた項目から、消費者が自分自身のこととして捉えやすい項目を選び、必要と考えること及び実践度を問うことにした。項目の選定については、小学校5・6年生の家庭科学習指導要領、家庭科教科書、中学校家庭科学習指導要領も参考にした。

### 3. 調査結果及び考察

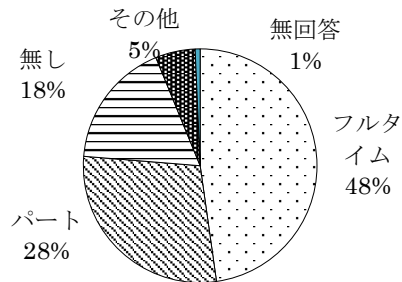
#### (1) 回答者のプロフィール

性別 女性 236人 男性 55人

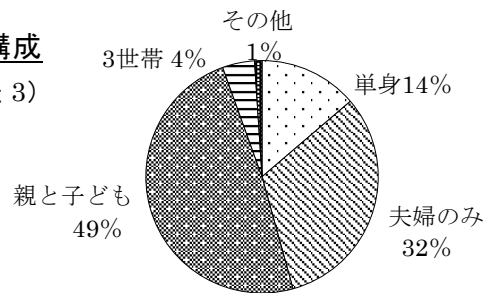
#### 年齢



#### 就業状況 (図表 2)



#### 家族構成 (図表 3)

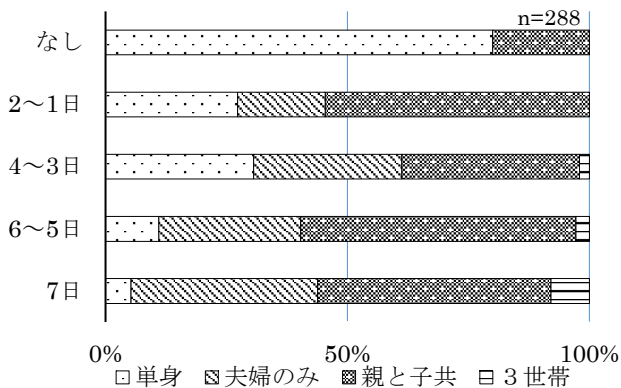


#### (2) Q2 夕食づくりの現状

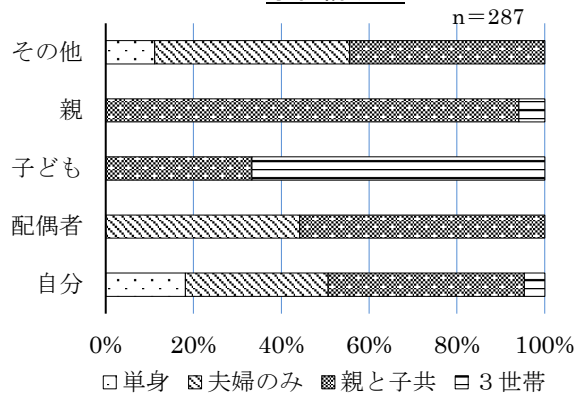
①「週に何回、自宅で調理した夕食を摂るか」の割合は、全体では「7日」が40%で、家族構成別では夫婦のみ世帯38%、親と子ども世帯48%であった。「6~5日」は全体では38%、親と子ども世帯56%、夫婦のみ世帯29%と上位を占めた。「4~3日」は17%で、単身、夫婦のみ世帯は30%、3世帯は約37%であった。回答者の8割近くが仕事をしているが、自宅で調理した夕食を摂っている人が多い(図表4)。

②「夕食を調理するのは主に誰か」の質問は、どの家族構成においても「自分」と回答した人が多かった。内訳は、夫婦のみ世帯32%、親と子ども世帯44%であった(図表5)。自分と答えた人の場合も、「その他」として配偶者も調理することがあると回答した人がいる。主に調理する人が自分でも、配偶者(夫)も調理しているケースが少なくないと考えられる。

図表 4. 自宅で調理した夕食を取る日  
家族構成別



図表 5. 夕食を調理する人  
家族構成別



母はきちんと手作りしてくれていましたが、私は協同購入や店舗に頼りすぎたり、主人に作ってもらったりしている  
(親と子ども、無職)

※内は自由記載回答から。原則、原文のまま。

③弁当や惣菜、配食サービスを利用しているかは、「利用なし」45%、「週に2~1日」が40%、「週に4~3日」は12%であった。年代別に見ると、60歳代以上の「利用しない」の割合が多かった。時間がないときや、もう一品欲しい時など、日常的に利用されており、最近の「右肩上がりの中食市場」「スーパーやコンビニの惣菜商品の充実・開発」などの報道を実感した。また、外食・出前の利用について、「利用なし」の割合が半数近く、「週に2~1日」が3割程度、「その他」では「月に1~2回」の回答が多かった。外食・出前の利用は週末や休日が多いと考えられる。

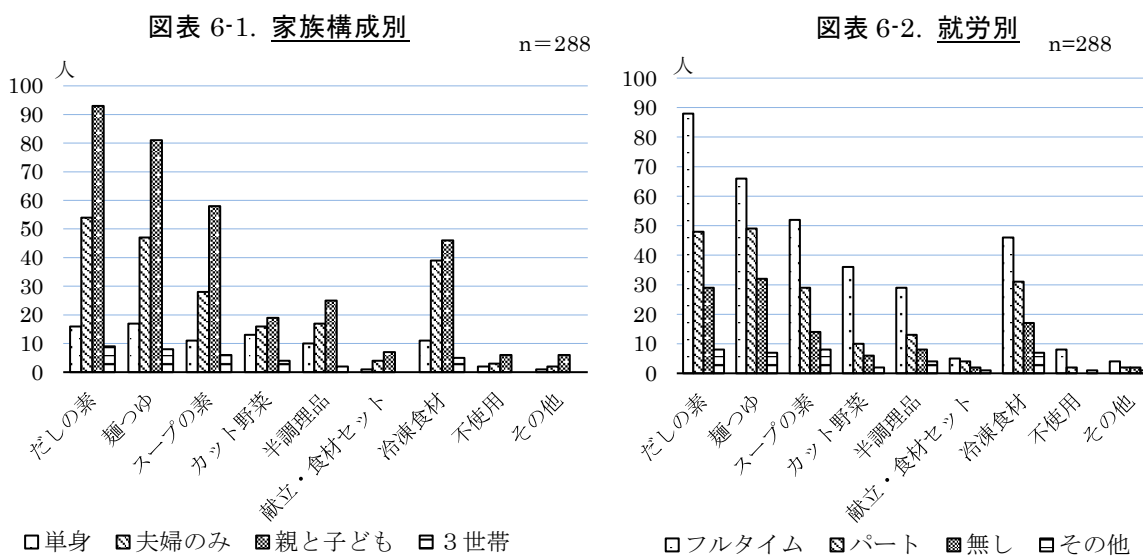
### (3) Q3 加工食品の利用 (複数回答)

アンケート結果から、ほとんどの人が食事づくりに加工食品を利用しており、利用していない人は全体の4%弱であった。利用する加工食品は、だしの素が一番多く60%、麺つゆ53%、スープの素35%、冷凍食材35%、カット野菜19%、半調理品19%と続き、献立・食材セットの利用は4%と少なかった。年代別、家族構成別、就労別でも同傾向の順位であった(図表6-1、図表6-2参照)。

家族構成別では親と子ども世帯の利用が一番多く、就労別ではフルタイムの利用が一番多い(図表6-1、図表6-2参照)。親と子ども世帯やフルタイムの就労世帯では、子育てや仕事で忙しく、食事づくりにかける時間がない等の理由で、手軽な加工食品の利用が多いようである。

だしやソースなどの種類も豊富になり便利、半調理品やカット野菜の利用も以前より増えた  
(親と子ども、フルタイム)

図表 6. よく利用する加工食品



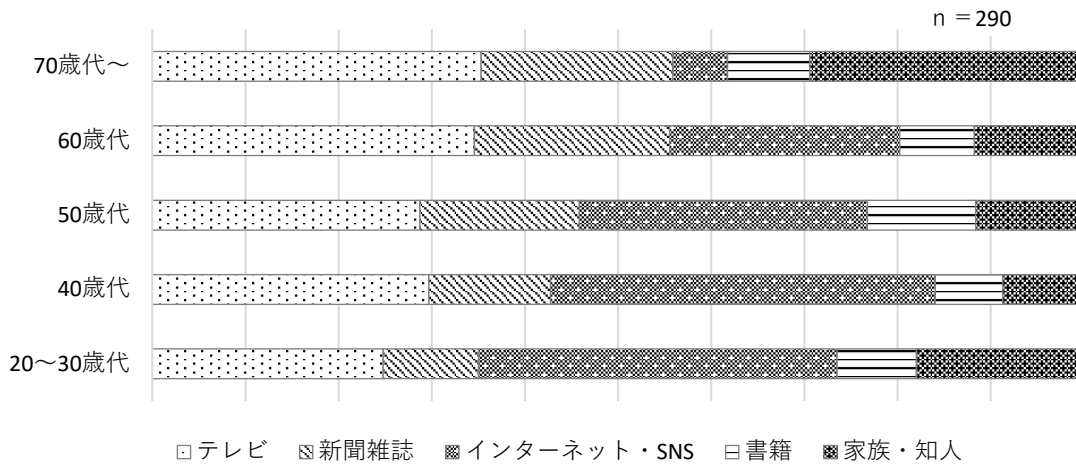
### (4) 食生活に関する情報について

#### ① Q4 食生活のに関する情報の入手先 (複数回答)

すべての世帯でテレビやインターネット・SNSからの入手が主になっている。また、年

代別に見ると、60歳代・70歳代ではテレビから入手が、それぞれ約35%で一番多いのに対し20歳代～30歳代・40歳代では、それぞれ約40%がインターネット・SNSからの入手というのが特徴的である。その他には、料理学校、トレーナーなどがある（図表7参照）。

図表7. 食生活に関する情報の入手先 年代別



② Q5 上記情報源からどんな情報を得ているか

「レシピ」が83%と圧倒的に多かった。また、レシピのサイトに、カロリー表示、塩分表示などがあるものが増えると、質問項目の栄養価と効用など他の情報も同時に入手できる。

一方で自由記載には、情報に振り回されがちな風潮を指摘するコメントも散見された。

皆、ネットの評価に踊らされ過ぎ。テレビの情報に踊らされ過ぎ (夫婦のみ、その他)

(5) Q6 のぞましい食事について (複数回答)

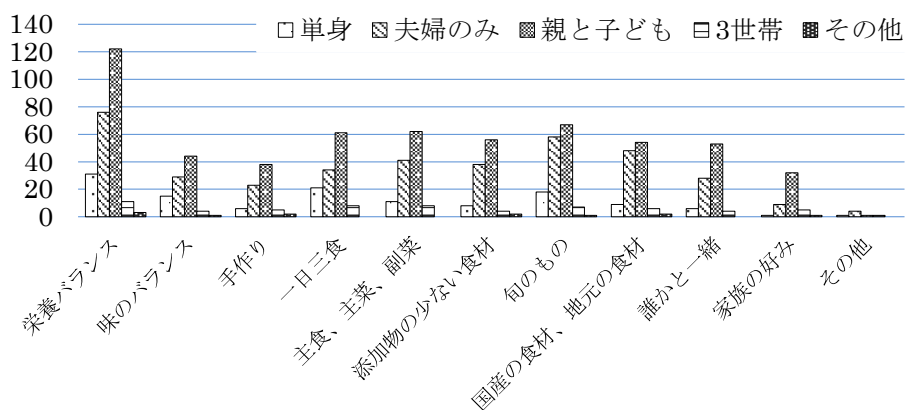
① 「のぞましい食事」に必要と考えることで、一番多かったのは、「栄養バランス」21%、以下、「旬のものを食べる」13%、「一日三食」11%、「主食・主菜・副菜が揃っている」11%となった。上位の項目をみると、総合的にバランスがとれている食事を「のぞましい」と考えていると推察できる。

② のぞましい食事として重要視していない項目は、「家族の好み」「手作り」「誰かと一緒」「味のバランス」などの内容が多い。

③ 家族構成別にみると、

一番目はどの世帯も「栄養バランス」であったが、二番目以下は家族構成によって必要と考える内容が異なることがわかる。親と子ども世帯の場合は、「旬のものを食べる」が二

図表8. のぞましい食事に必要なこと 家族構成別



番目で「主食・主菜・副菜が揃う」と「一日三食」が続く。夫婦のみ世帯は旬のものを食べる」、3世代世帯は、「主食・主菜・副菜が揃う」、単身世帯は「一日三食」である。

(図表 8)

- ④「子どもだったころとの差」「気になること」として自由記載した内容からも、「のぞましい食事」として栄養や食材のバランスに留意していることがわかる。

栄養バランスと味を充実させたい。美味しい楽しいという感動が欲しい (単身、フルタイム)  
 核家族で洋食メニュー、肉類が多い。和食メニューを増やしたい。子供の好きな食べ物中心にメニューを考えてしまう。炭水化物の比重が多く、バランス良く多種類の食品を家族に食べさせたい (親と子ども、フルタイム)

### (6) Q7 「のぞましい食事」の実践度

注「\*できている」→「できている」と「ややできている」を合わせたもの

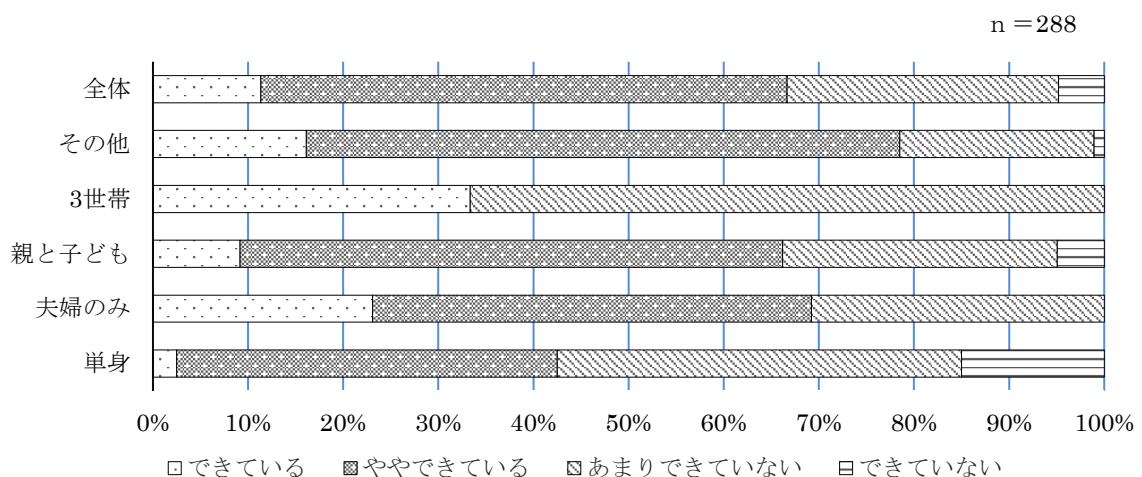
「\*できていない」→「できていない」と「あまりできていない」を合わせたもの

Q6「のぞましい食事」について、実践度が最も高かったのは「一日三食食べる」で、「\*できている」が86%、次に「手作りである」が「\*できている」割合が高かった。最も低かったのは、「添加物の少ない食材を選ぶ」62%であった。

#### ① Q7-1「栄養バランス」 Q7-2「味のバランス」

「栄養バランス」は「のぞましい食事」で一番多くの人が必要としていたが、「\*できている」と回答した人の割合は、全体の67%であった。家族構成別でみると、単身世帯は「\*できていない」と回答する割合が6割近くと高い(図表9参照)。「味のバランス」については、「のぞましい食事」とする人はやや少なかったが、実践度については、「栄養バランス」と同傾向にあった。

図表 9. 栄養バランス 家族構成別



夕食の時間が遅くなりがちなこと、品数が多く揃えられず、バランスが悪いと感じられることがある (夫婦のみ、フルタイム)  
 栄養バランスがきちんととれているかが不安でありながらも、自分なりに頑張っているつもりである (親と子ども、パート)

② Q7-3 「手作りである」

「手作り」を「のぞましい食事」に挙げた人は25%と少なかったが、実践度については、約8割が「\*できている」と回答している。家族構成別でみると、家族が増えるほど「\*できている」と回答する割合が高い。家族数が多いと、市販の惣菜を買うことは、費用の面で負担が高くなるためと考えられる。単身世帯、フルタイム、20～30歳代が「\*できていない」と回答する割合が高かった。

栄養バランスがよくない。1人なので食材を腐らせてしまうので、つつい惣菜を買ってしまう (単身、フルタイム)

③ Q7-4 「一日三食食べる」 Q7-5 「主食、主菜、副菜が揃っている」

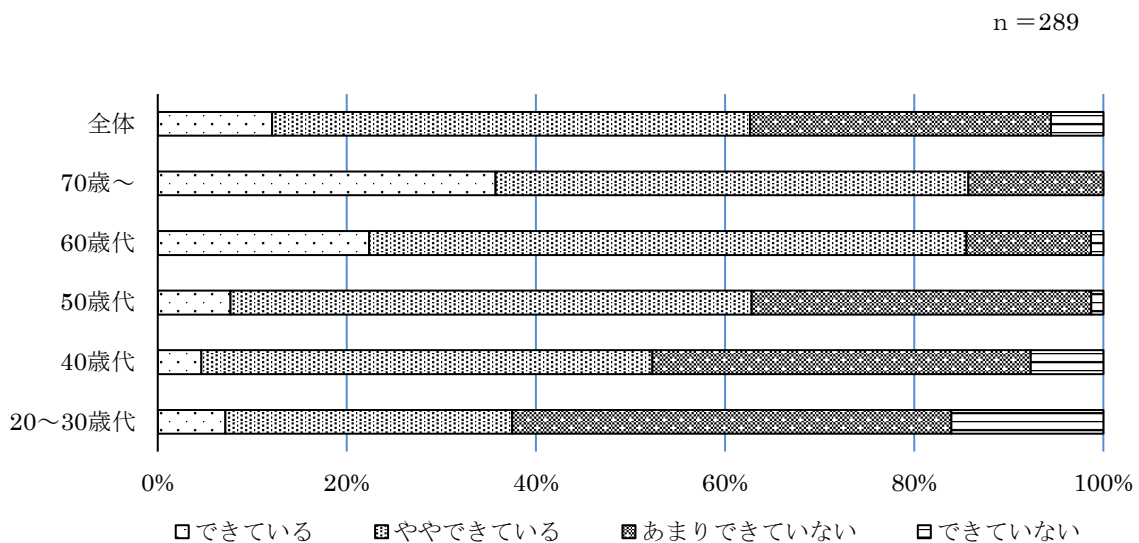
「一日三食食べる」ことについて、「できている」は68%、「ややできている」は18%であった。家族構成別では、親と子ども世帯が最も「\*できている」と回答する人が多い。一方、「主食・主菜・副菜が揃っている」では、「\*できている」は、夫婦のみ世帯が最も多かった。単身世帯については、「一日三食食べる」は8割近くが「\*できている」と回答しているが、「主食・主菜・副菜が揃っている」では、「\*できている」が5割程度であった。

④ Q7-6 「添加物の少ない食材」 Q7-7 「旬のもの」 Q7-8 「国産・地元の食材」

食材の選択に関する項目について、いずれも夫婦のみ世帯が「\*できている」割合が高い。「旬の食材」については、40歳代を除くどの年代でも8割前後が「\*できている」と回答していた。「旬の食材」を食べることは、日本の食生活に浸透していることが窺える。半面、「国産・地元の食材」については、住んでいるところの事情や、費用の面でハードルが高いと感じる人が少なくないと推察する。

「添加物の少ない食材」については、年代が高いほど「\*できている」が高く、20～30歳代では「\*できている」は4割に満たない。年代による添加物に対する意識の差も関係しているのではないかと推察される。就労別にみるとフルタイムの人の「\*できている」割合が低く、時間短縮のため加工食品を利用する割合が高いためとも考えられる。

図表 10. 添加物の少ない食品の選択 年代別



地産地消が理想なのだが現実にはコストの問題が・・・ (親と子ども、フルタイム)  
 加工食品について原材料の産地がわからず、保存料や添加物が大丈夫なのか不安に思いながらも購入し消費している。(中略)なるべく添加物の少ない食品を選ぶように心がけている (夫婦のみ、フルタイム)  
 国産だから安心、外国産だから危険。添加物は危険、天然は安全という単純な思考に陥るほうが危険と思う (夫婦のみ、フルタイム)

⑤ Q7-9 「誰かと一緒に食べる」

家族が増えるほど「\*できている」が多かった。就労別にみると、フルタイムの人でも、7割を超える人が「\*できている」としているが、自由記載には、なかなか一緒に食べられないというコメントも目立った。

両親共働きのため、子どもの晩御飯は一緒に食べられない (親と子ども、パート)  
 子どもが大きいため夕食を一緒に食べることが少なくなった (帰宅時間がまちまちのため)  
 (親と子ども、パート)

⑥ Q7-10 「家族の好み」

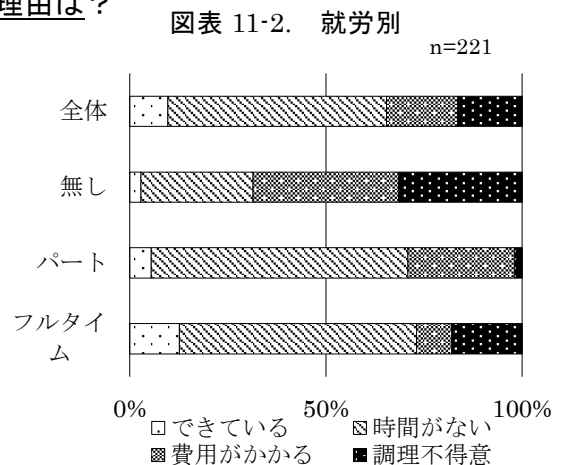
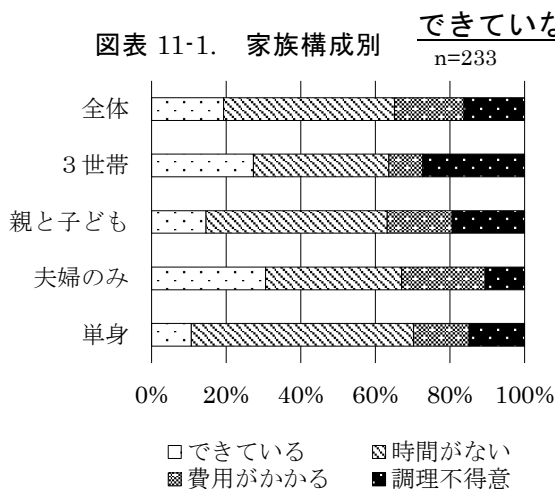
単身世帯を除くと、どの世帯でも「\*できている」が8割を超えている。自由記載には、子どもの「野菜嫌い」に悩むコメントも散見され、「好きなもの」だけでは済まされない家庭の食事づくりの苦労が伝わる。

子どもの好き嫌が多く、特に野菜をあまり食べないので、メニューに困ります (親と子ども、パート)

(7) Q8 のぞましい食事ができていない理由

家族構成別では、全体をみると「時間がない」が46%と多い。続いて「費用がかかる」16%、「調理が不得意」14%である。「費用がかかる」については、食事の材料代の高騰と、自由記載の「昨日の夕食の献立」からわかるように、食卓にのぼる品数が多くなっていることで、費用が高くなっているようにも思われる。「できている」は22%、夫婦のみ世帯がもっとも多く、これは食事に気を付ける必要がある年代の人が多くのも理由の一つと考えられる。就労別では働いている人の過半数が「時間がない」としている(図表11参照)。

図表 11. のぞましい食事ができているか？



一人暮らしだからそこまで考えていない  
家族の生活スタイルが違う

(単身、フルタイム)  
(親と子ども、フルタイム)

## 4. まとめ

### (1) 調査結果から

- ①「のぞましい食事」の実践度は、ほとんどの項目で約7割が「できている」「ややできている」としている。しかし、年代別、家族構成別、就労別に結果を見ていくと、それぞれの年代やライフスタイルで明確な違いがある項目があった。調査を行う前は、マスメディアの報道などから、家庭の食事がおろそかにされているのではないかという懸念があった。しかし、本調査の回答者は有職者が約8割だが、夫婦のみ世帯、親と子ども世帯、3世帯では、自由記載欄に書かれたコメントから、家族や自分のために「のぞましい食事」に近づけようと努力している様子が窺えた。また、このアンケートに回答することが、食生活の見直しになったという声もあった。
- ②単身世帯では、年代にかかわらず「のぞましい食事」の実践度が低い。特に、「栄養バランス」では過半数が「\*できていない」としている。自由記載のメニューからも、単品ですませている人が目につき、「主食・主菜・副菜」の実践度も低い。
- ③食事作りを補う手段として、「だしの素」に代表される加工食品や半調理品、市販の惣菜や出前、外食などが活用されている。「手作り」が「のぞましい」とする回答は、予想より少なく、時間的制約、費用面などから、今後もこの傾向は進むと考えられる。
- ④食生活に関する情報は、インターネットやテレビから得ているが、得ている情報はレシピが多い。一方、食と健康に関する情報に、消費者が振り回されているのではないかという声もあった。
- ⑤「旬の食材を食べる」、「一日三食食べる」といった昔からの日本の食習慣は、現在でも実践度が高い。しかし、「国産・地元の食材を使う」、「添加物の少ない食品を選ぶ」については、年代が低いほど実践度が低い。

### (2) 課題

- ①『食育白書 平成29年版』は、孤食がほとんどない人の方が栄養バランスが良い傾向にあると報告し、家庭や地域などで「食事を共にする」ことを訴えている。今回の調査では、「誰かと一緒に食べる」ことについては、単身世帯の「\*できている」割合は約2割。無回答も多かった。本調査の家族構成別割合で単身世帯は全体の14%であったが、平成27年度の国勢調査では、単身世帯は35%と最も多い家族構成である。白書は、孤食を「気にならない」としている回答が27%あったとしている。孤食を「個食」と考える人もいる中、一人で食べる食事の質を高めるための食育は、重要な課題である。
- ②時間的制約、費用の問題から、加工食品や半調理品の活用は今後も増えていくと考えられる。しかし、ただ売られているものを買うだけではなく、どんな添加物が何のために使われているか、どのように製造されているのか、食品の原料原産地はどこかなどに、消費者はもっと関心を持つことが必要である。
- ③「できていない」理由の「時間がない」、「料理が得意ではない」、「費用がかかる」については、昔ながらの日本式食事の踏襲が難しい、「のぞましい食事」の実践にプレッシャーを感じてしまうといったことが背景にあるのではないか。当研究会としても、ハードルを低くする方法を提案し、「できている」人を増やしていきたいと考える。



### (3) 提言

- ①行政へ 誰もが「のぞましい食事」に近づくためには、学校や地域で進められている「食育」の他に、さまざまなライフスタイルにある消費者が、参加しやすい場所での食育を進めることが必要である。例えば、職場や大学の食堂、店舗などでの食育である。単身世帯が一番多いという日本の家族構成の変化も踏まえ、行政、事業者、消費者が連携の下、多様な視点から実践しやすい食育の推進を望む。
- ②事業者へ 表示されている添加物や原料原産地について、使用の理由などをわかりやすく説明した情報を消費者に届けてほしい。また、バランスのとれた食生活を勧める店舗等での啓発イベントなどの取り組みを期待する。  
マスメディアや WEB サイトは、フードファディズムに繋がりがねない食品紹介だけに終わらず、バランスのとれた食生活の必要性も伝えるべきである。
- ③消費者へ もっと、自分が食べているものに関心を持つ必要がある。年代やライフスタイルを問わず、楽しく健康的な暮らしを送るため、食生活を見直すことが最初の一步となる。

#### 食生活指針（平成 28 年一部改正）

- ①食事を楽しみましょう ②1日のリズムから、健やかな生活リズムを ③適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を ④主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを  
⑤ごはんなどの穀類をしっかりと ⑥野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類・魚なども組み合わせ  
⑦食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて ⑧日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を ⑨食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を ⑩「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう

## 5. 引用文献

- (1) 『食生活指針解説要領』 2016（平成 28）年文部科学省、厚生労働省、農林水産省

## 6. 参考文献

- (1) 岩村暢子『普通の家庭が一番怖い 徹底調査！破滅する日本の食卓』新潮社  
(2) 岩村暢子『残念和食にも訳がある 写真で見るニッポンの食卓の今』中央公論社  
(3) 『小学校家庭科教科書 5・6年生』 東京書籍  
(4) 小学校家庭科指導要領、中学校家庭科指導要領 文部科学省  
(5) 『食育白書 平成 29 年度版』 農林水産省

アンケート「のぞましい食事」と家庭の食事の実態について

平成 30 年 月

公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会 (NAOS)  
西日本支部 「食生活研究会」

近年、少子高齢化、女性の社会進出、単身世帯の増加、単親世帯の増加、福祉サービスの不足など、私たちの生活環境は激変し、ライフスタイルも多様化しています。そのような中、家庭の食事のあり方は、どう変わってきたのでしょうか。

また、「のぞましい食事」と現実の食事の間には、どのくらいギャップがあるのでしょうか？  
この紙、食生活研究会では、様々なライフスタイルをターゲットに実施することになりました。調査結果を基に、「食生活」に関する情報発信を行うとともに、事業者・行政への提言につなげたいと考えています。ご協力の程よろしくお願いたします。

1. あなたご自身について該当するものに○印を付け、( ) には文字・数字を記入してください。

- 1) 性別 イ. 女 ロ. 男
- 2) 年齢 イ. 20～30歳代 ロ. 40歳代 ハ. 50歳代 ニ. 60歳代 ホ. 70歳以上
- 3) 家族数 ( ) 人
- 4) 家族構成 イ. 単身 ロ. 夫婦のみ ハ. 親と子ども ニ. 三世帯 ホ. その他( )
- 5) 職業 イ. フルタイム ロ. パート ハ. 無し ニ. その他( )

2. 夕食について該当するものに○印を付け、( ) には文字・数字を記入してください。

- 1) 夕食を調理(用意)するのは、おもに誰れですか  
イ. 自分 ロ. 配偶者 ハ. 子ども ニ. 親 ホ. その他( )
- 2) 自宅で調理した夕食を摂るのは、週に何日ぐらいですか  
イ. 7日 ロ. 6～5日 ハ. 4～3日 ニ. 2～1日 ホ. なし
- 3) 弁当や惣菜を買ったり、配達サービスを利用するのは、週に何日ぐらいですか  
(注) 配達サービス: 昼付け、栄養バランスなどに配慮した調理済みの食事を届けるサービス  
イ. 7日 ロ. 6～5日 ハ. 4～3日 ニ. 2～1日 ホ. なし
- 4) 普段の夕食について、外食や出前(デリバリーサービス)を利用するのは週に何日ぐらいですか  
イ. 7日 ロ. 6～5日 ハ. 4～3日 ニ. 2～1日 ホ. なし
- ハ. その他( )

3. 食事づくりでよく利用するものに○印を付けてください。(複数回答可)

- イ. だしの粉 ロ. 鶏つゆ ハ. スープの素 ニ. カット野菜
- ホ. 半調理食品(下ごしらえの済んだ食品) ハ. 献立・食材セット ト. 冷凍食材(野菜や魚介類など)
- チ. 使ったことはない リ. その他( )

4. 食生活に関する情報を主にどこから得ていますか? 該当するものに○印を付けてください。(上位3つまで)

- イ. テレビ ロ. 新聞、雑誌 ハ. インターネット、SNS ニ. 書籍 ホ. 家族、知人
- ハ. その他( )

5. 上記の情報源から、どんな情報を得ているか、該当するものに○印を付けてください。(複数回答可)

- イ. レンジ ロ. 栄養価と効用 ハ. 産地情報 ニ. その他( )

6. あなたが、「のぞましい食事」に必要と考えることに○印を付けてください。(複数回答可)

- イ. 栄養バランスがよい ロ. 味のバランスがよい ハ. 手作りである ニ. 一日三食たべている
- ホ. 主食、主菜、副菜が揃っている ハ. 添加物の少ない食材を選ぶ ト. 旬のものを食べる
- チ. なるべく国産の食材、地元産の食材を使う リ. 誰かといっしょに食べる ヌ. 家族の好みがある
- ル. その他( )

7. あなたは、6の項目についてどのくらいできていると思えますか、該当するものに○印を付けてください。

- 1) 栄養バランスがよい  
イ. できている ロ. ややできている ハ. あまりできていない ニ. できていない
- 2) 味のバランスがよい  
イ. できている ロ. ややできている ハ. あまりできていない ニ. できていない

原研へ

- 3) 手作りである  
イ. できている ロ. ややできている ハ. あまりできていない ニ. できていない
- 4) 一日三食たべている  
イ. できている ロ. ややできている ハ. あまりできていない ニ. できていない
- 5) 主食、主菜、副菜が揃っている  
イ. できている ロ. ややできている ハ. あまりできていない ニ. できていない
- 6) 添加物の少ない食材を選ぶ  
イ. できている ロ. ややできている ハ. あまりできていない ニ. できていない
- 7) 旬のものを食べる  
イ. できている ロ. ややできている ハ. あまりできていない ニ. できていない
- 8) なるべく国産の食材、地元産の食材を使う  
イ. できている ロ. ややできている ハ. あまりできていない ニ. できていない
- 9) 誰かといっしょに食べる  
イ. できている ロ. ややできている ハ. あまりできていない ニ. できていない
- 10) 家族の好みがある  
イ. できている ロ. ややできている ハ. あまりできていない ニ. できていない
- 11) その他( )  
イ. できている ロ. ややできている ハ. あまりできていない ニ. できていない

8. あなたの考える「のぞましい食事」と実際の食生活の差について、できていない理由で、一番あてはまるものに○印を付けてください。  
イ. 時間がない ロ. 費用が高くなる ハ. 調理が得意(好き)ではない  
ニ. のぞましい食事をほぼできている ホ. その他( )

9. あなたの昨日の夕食のメニューを教えてください。

10. あなたの子ども時代の食生活と、いまの食生活の違いを教えてください。

11. あなたの食生活で気になっていることがあれば、それについて自由に記入してください。

問合せ先: 食生活研究会 Email: west-syokukatsu@nacos.or.jp  
いただきました情報は調査報告及び啓発冊子作成の目的以外には使用いたしません。  
ご協力ありがとうございました。