

～東京近郊の子どもを持つ母親 400 人に聞く～

第4回『世代をつなぐ食』その実態と意識

第1回調査(2004年)・第2回調査(2010年)・第3回調査(2015年)との比較レポート

コロナ禍で変化する食の実態と意識、夕食を揃って食べる人が増加

朝食を家族で揃って食べることは「ほとんどない」が半数近く

食の社会課題は、「食品ロス」への関心が高く、「食品は使い切る」よう心掛ける

I. 食生活の実態

- ◆ 朝食を家族で揃って食べることは、「ほとんどない」が半数近く(47.0%)を占める
- ◆ 対照的に夕食を家族で食べることが「ほとんどない」は1割以下(6.3%)と少数派
朝食は揃って食べる家庭が減り、夕食は揃って食べる家庭が増える持続的な傾向あり
- ◆ 家族が揃って食事をとる時間は、朝食は平均「19.7分」、夕食は平均「57.7分」
朝食(前回平均22.3分→今回19.7分)は短く、夕食(同45.3分→57.7分)は長くなる
- ◆ “我が家の味”の代表は、「カレー」「ハンバーグ」(ともに9.8%)
過去連続して首位だった「ギョウザ」(8.8%)は5位で、率も前回より5ポイント低下
- ◆ コロナ禍の影響で、「家族全員での食事」や「家族の調理への参加」は「増えた」
コロナ禍で「増えた」のは「家族全員での食事の機会」(43.5%)や、「家族の調理への参加」(31.5%)

II. 食に関する意識

- ◆ 毎日の食生活で重視していることは、「家族の好み」(73.3%)が第一
過去の調査より「家族の好み」が増加しており、前回トップの「栄養」は減少して3位
- ◆ 食への関心では、「献立・レシピ」(86.8%)へ関心を示す人が突出して多い
「安全性」(前回44.3%→今回35.5%)への関心は、前回より10ポイント近く低下
- ◆ 出来合いのお惣菜について、肯定的な意見が多数みられ、比率も大幅に増加
「おいしい」「自分では作り難い料理が食べられる」などの肯定派増加

III. 食育に関する意識と実態

- ◆ 食について学んだのは、1位「母親」(85.5%)、2位「インターネット」(78.3%)
- ◆ 食の情報源は「インターネット」(25.5%→51.0%→78.3%)が11年で急伸
「テレビ番組」「本」「雑誌」「友人」など、その他のほとんどの項目が前回は下回る
- ◆ 食まわりの“しつけ”は「食べ物を粗末にしない」(79.3%)が3回連続トップ
過去に比べ、大きく伸びた「食事中に携帯電話・スマートフォンを使わない」(62.5%)
- ◆ 食に関する社会課題や取り組みは、4人に3人(74.3%)が「食品ロス」に関心
続いて、「食の安全」(66.3%)、「子ども食堂」(42.0%)など。
- ◆ 食に関する社会課題で取り組んでいることは、「エコバッグを使用」(94.3%)がトップ
「ごみの分別は自治体の指定を守る」(82.8%)、「食品は使い切る」(77.7%)なども高率。

◇はじめに◇

農林中央金庫では、「世代をつなぐ食 その実態と意識」（2004年）から、各世代を対象に食に関する調査を継続して実施しています。本年は子どもを持つ母親を対象に“食”に関する意識と実態を探ることを目的に調査を実施しました。調査にあたっては、同じく母親を対象に実施した第1回調査（2004年）、第2回調査（2010年）、第3回調査（2015年）とも比較しながら、この間の意識の変化も探っています。また今年は、コロナ禍における食事の変化や食における社会的課題に関する質問を新たに設けました。調査対象は、首都圏に居住する30～59歳の母親400人、調査期間は2021年3月18日から3月28日です。

◇調査結果まとめ◇

調査の結果、**コロナ禍やSDGs意識の普及・浸透などの影響で、家庭における食生活に、これまでの調査とは明らかに異なる大きな傾向的变化**が起きていることが分かりました。

「食生活の実態」として、**家族揃っての朝食が「ほとんどない」と回答した母親が半数近く（47.0%）で、継続的な減少傾向**が続いています。それに対し、**夕食では週に「6～7回」（前回12.8%→今回18.0%）が増加、朝食とは逆の傾向**を示しています。食事の時間も、**朝食は短く（前回平均22.3分→今回19.7分）、夕食は長く（同45.3分→57.7分）**なっています。

家族揃っての**外食の機会が「短くなった・減った」（82.3%）との意見が圧倒的に多くな**っています。ただし、**外食以外の食習慣、たとえば「家族全員での食事の機会」や「家族の調理への参加」は「長くなった・増えた」との答えが多く、コロナ禍で家庭の食事は充実した面も**みられます。

「食に関する意識」では、**過去の調査より「家族の好み」を重視する人が増えており、前回までトップだった「栄養」などは減少傾向**がみられます。関心事項は**「献立・レシピ」（86.8%）が中心で、「安全性」（前回44.3%→今回35.5%）への関心は前回より10ポイント近く低下**しました。

“我が家の味”の代表は**「カレー」と「ハンバーグ」**で、過去連続してトップだった**「ギョウザ」**は今回5位で5ポイント低下しました。また、過去の調査に比べ、加工食品や出来合いのお惣菜について**「すぐ食べられて便利」「おいしい」「自分では作り難い料理が食べられる」「いろいろな味が楽しめる」**などの肯定的な意見が多数みられました。特に**とんかつ、ギョウザ、天ぷら**などを購入することが多い人は前回より**10ポイント以上**増えています。

「食育に関する意識と実態」では、**情報源は過去連続して1位は「母親」（85.5%）で、この数字は安定**しています。しかし、**2位の「インターネット」（25.5%→51.0%→78.3%）が過去11年で躍進、それ以外のほとんどの項目は前回を下回**りました。

食まわりの“しつけ”は**「食べ物を粗末にしない」（79.3%）が3回連続トップ**ですが、大きく伸びたのが**「食事中に携帯電話・スマートフォンを使わない」（62.5%）**でした。食に関する社会課題への関心は**「食品ロス」（74.3%）が最も高く、自身が取り組んでいること**としては、**「エコバッグを使用する」（94.3%）、「ごみの分別は自治体の指定を守る」（82.8%）、「食品は使い切る」（77.8%）**などがいずれも高くなりました。



以下は、調査内容のダイジェストです。詳細につきましては、過去の調査報告書も含め、当金庫のホームページ（<https://www.nochubank.or.jp/efforts/research.html>）に掲載の調査報告書をご参照ください。

I. 食生活の実態

1. 家族全員が揃って食事をするのは週何回くらい？

- ◆ 朝食を家族で揃って食べることは、「ほとんどない」が半数近く(47.0%)を占める
週平均 1.6 回で、前々回(2.3 回)、前回(1.8 回)と減少傾向を継続
- ◆ 対照的に、夕食を家族で食べることが「ほとんどない」は 1 割以下(6.3%)と少数派

『朝食』を揃って食べる回数

週に何回、家族全員が揃って食事をするか聞いたところ、朝食は「ほとんどない」が半数近く(47.0%)を占めました。以下、「2~3 回」(21.3%)、「1 回」(14.8%)、「6~7 回」(9.8%)の順に多く、朝食で家族が揃うのは週平均で 1.6 回となりました。なお、「ほとんどない」を除いた場合の平均は 3.1 回でした。

年代別では、《30 代》では「ほとんどない」(39.1%)が少なく、《40 代》(51.1%)、《50 代》(50.7%)に比べて 10 ポイント以上の差がついています。

過去調査比較：朝食を家族揃って食べる回数は、継続的な減少傾向が続く

前回と比較して、朝食を揃って食べるのは、「ほとんどない」(前々回 32.5%→前回 42.3%→今回 47.0%)が増加したのに対し、「2~3 回」(同 27.0%→21.5%→21.3%)や「6~7 回」(同 16.0%→11.0%→9.8%)が減少しており、週平均でも前々回 2.3 回→前回 1.8 回→今回 1.6 回と減少傾向が続いています。

『夕食』を揃って食べる回数

夕食では、家族全員が揃うことが「ほとんどない」(6.3%)は 1 割以下と少なく、朝食(「ほとんどない」47.0%)とは大きく傾向が異なります。

最も多いのは「2~3 回」(39.0%)で、以下「4~5 回」(22.5%)、「6~7 回」(18.0%)、「1 回」(14.3%)の順で、週で平均すると 3.3 回でした。ちなみに、「ほとんどない」を除いた平均は 3.5 回でほとんど変わらず、これも朝食とは対照的な結果となっています。

年代別では《30 代》3.5 回、《50 代》3.4 回に比べ、《40 代》は 3.0 回とやや少なめです。

過去調査比較：朝食と対照的に、夕食を揃って食べる頻度は前回より増加

過去の調査と比較すると、週に「6~7 回」(前回 12.8%→今回 18.0%)は 5 ポイントほど増えています。平均も前回「2.9 回」→今回「3.3 回」とやや増えており、朝食に比べ頻度が増加しています。

2. 家族全員が揃って食事を食べる時の所要時間は？

- ◆ 朝食は、「10～20分未満」(46.8%)が一番多く、平均「19.7分」
- ◆ 夕食は、「60～70分未満」(46.3%)、が一番多く、平均「57.7分」
夕食は、コロナ禍の影響か、前回(45.3分)よりも10分以上増える

ふだん家族全員が揃って食事を食べるのにかける時間はどのくらいか、朝食と夕食の場合をそれぞれみてみると、まず朝食については、最も多いのは「10～20分未満」(46.8%)で、半数近くに達しています。次いで、「30～40分未満」(24.5%)、「20～30分未満」(21.5%)がともに2割台で続き、平均は「19.7分」となっています。

年代別では、平均で《40代》20.2分、《50代》21.5分なのに比べると、《30代》は17.4分でやや短めです。

それに対し、夕食を揃って食べる時の時間は「60～70分未満」(46.3%)が半数近くを占め、そのほかの項目は高くても1割台で「40～50分未満」(16.3%)、「90～120分未満」(12.8%)、「30～40分未満」(11.8%)などとバラつきがみられ、平均は「57.7分」で、朝食(19.7分)の3倍近い時間となっています。

年代別にみると、平均は《40代》58.7分、《50代》59.1分なのに比べ、《30代》は55.2分で、朝食と同様にやや短めの傾向がみられました。

過去調査比較：夕食の所要時間平均は前回45.3分→今回57.7分と10分以上増加

過去の調査と比較すると、朝食(前回平均22.3分→今回19.7分)はやや減っているのに対し、夕食(同45.3分→57.7分)は10分以上増えています。コロナ禍の影響か、自宅で夕食を食べる時間が大幅に長くなっていることが分かります。

3. 食品を選ぶ時に気をつけていることは？

- ◆ 『生鮮食品』で気をつけていることは、「価格」(71.0%)が僅差で1位
「賞味期限・消費期限」(69.5%)、「見た目の新鮮さ」(68.5%)もほぼ同率
- ◆ 『加工食品』で気をつけていることは、「賞味期限・消費期限」(61.3%)が最多
2位は「価格」(57.3%)、3位「おいしさ」(48.8%)

『生鮮食品』で気をつけていること

野菜、魚介類、精肉などの“生鮮食品”を選ぶ時に特に気をつけている点を聞いたところ、「価格」(71.0%)が7割強で最も多く、以下、「賞味期限・消費期限」(69.5%)、「見た目の新鮮さ」(68.5%)も約7割で、次いで「原産地」(44.0%)も半数弱と多めですが、その後が続く、「匂」(19.3%)、「添加物・農薬」(14.5%)は1割台と開きがあります。

年代別にみると、「賞味期限・消費期限」は年代が上がるほど高い割合で、「見た目の新鮮さ」もほぼ同様の傾向です。それに対し、若い世代は「原産地」に気をつける人が多いようです。

過去調査比較：「価格」(前々回 62.3%→前回 63.8%→今回 71.0%)が増加傾向

前回トップの「賞味期限・消費期限」(前々回 75.0%→前回 71.3%→今回 69.5%)は僅差ながら2位に下がり、「価格」(前々回 62.3%→前回 63.8%→今回 71.0%)が3位から1位に順位を上げました。そのほか注目されるのは、「原産地」(同 61.3%→56.5%→44.0%)が10ポイント以上減っており、減少傾向にあることです。

『加工食品』で気をつけていること

続いて、『加工食品』を選ぶ時に気をつけている点を聞いたところ、「賞味期限・消費期限」(61.3%)がトップで、2位の「価格」(57.3%)までが過半数でした。3位以下は、「おいしさ」(48.8%)、「添加物」(34.5%)、「材料の原産地」(31.8%)、「原材料」(29.0%)などの順で、『生鮮食品』とは傾向に違いが見受けられます。

調査項目が『生鮮食品』とは違うので単純に比較はできませんが、「賞味期限・消費期限」(生鮮食品 69.5%、加工食品 61.3%)、「価格」(同 71.0%、57.3%)などでは、いずれも『生鮮食品』よりも『加工食品』のほうが低くなっています。

過去調査比較：「おいしさ」(前回 36.5%→今回 48.8%)が10ポイント以上増加

前回調査と比べ、「おいしさ」(前回 36.5%→今回 48.8%)が10ポイント以上増加、「価格」(同 50.5%→57.3%)も増えているのに対し、「賞味期限・消費期限」(同 71.8%→61.3%)、「原材料」(同 39.0%→29.0%)、「材料の原産地」(同 43.5%→31.8%)が10ポイント以上減りました。コロナ禍やSDGs意識の普及・浸透などの影響で、従来とは『加工食品』に求める要素が大きく変化しつつあることをうかがわせます。

4. 料理・食品は、購入することが多い？ 自分で作ることが多い？

- ◆ “自分で作ることが多い”料理・食品 1 位は、過去 3 回変わらずに「みそ汁」(90.8%)
“購入することが多い”トップ 3 も、「だし」「ドレッシング」「漬物」で変化なし

13 種類の料理・食品について、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”か聞いたところ、“購入することが多い”のは、「だし」(83.8%)と「ドレッシング」(79.5%)で、ともに 8 割近くに達しています。「漬物」(49.0%)も半数近くを占めており、この 3 種類が“作る”よりも“購入”することが多い代表的な料理・食品と言えます。

そのほかの料理・食品は、いずれも作ることのほうが多く、特に「みそ汁」(90.8%)は 9 割以上、「カレー」(83.0%)、「おにぎり」(80.3%)も 8 割台、「ハンバーグ」(75.0%)、「きんぴらごぼう」(73.5%)、「おでん」(71.0%)なども 7 割台となっています。

過去調査比較：“購入”することが多いのは、昔も今も「だし」「ドレッシング」「漬物」

“購入することが多い”料理・食品のトップ 3 は過去 3 回を通して変わらず、だし、ドレッシング、漬物で、割合もほとんど同じと、全体にあまり大きな変化はありません。ただし、前回調査と比較して総じて「購入することが多い」が増える傾向にあり、とんかつ(前回 19.5%→今回 30.8%)、ギョウザ(同 25.3%→36.3%)、天ぷら(同 19.5%→29.8%)は、前回より 10 ポイント以上増えています。

5. “我が家の味”といえば、どんな料理？

- ◆ “我が家の味”の代表は、「カレー」、「ハンバーグ」(ともに 9.8%)
以下、「肉じゃが」(9.3%)、「鶏の唐揚げ」(9.0%)、「ギョウザ」(8.8%)

“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ところ、「カレー」(9.8%)、「ハンバーグ」(9.8%)、「肉じゃが」(9.3%)、「鶏の唐揚げ」(9.0%)、「ギョウザ」(8.8%)、「豚汁」(5.8%)、「味噌汁」(4.5%)、「野菜の煮物、筑前煮」(3.5%)、「卵焼き、だし巻き卵」(2.8%)、「パスタ、スパゲティ」(2.5%)、「ポテトサラダ」(1.8%)、「春巻き」(1.8%)などの順で、“中華”“和食”“洋食”などの多種多様な料理があげられています。

年代別では、上の世代では「肉じゃが」「ギョウザ」「豚汁」などがあがり、若い世代は「鶏の唐揚げ」「卵焼き、だし巻き卵」などを“我が家の味”と感じています。

過去調査比較：1 位は「カレー」「ハンバーグ」、2 回連続トップだった「ギョウザ」は低下

前回のトップ 3 は「ギョウザ」(13.8%)、「ハンバーグ」(10.0%)、「カレーライス」(8.8%)でした。過去連続して「ギョウザ」(前々回 13.0%→前回 13.8%→今回 8.8%)はトップでしたが、今回は 3 位で率も 5 ポイント近く下がっています。

上記の「購入することが多い」食品として、ギョウザや天ぷらなどの増加傾向とも関係がありそうです。コロナ禍で外食が減り、家庭での食事が増えている影響で、手軽に食べられる家庭以外の味のニーズが高まっている面がありそうです。

6. 食品を捨てることについて、どう感じる？

- ◆ 使い切れなかったり、食べ残したりして、捨てる量は「少ない」(63.0%)が大多数
前々回(58.0%)、前回(64.8%)と長期的に“節約意識”の高まりがみられる
- ◆ 食品を捨てることについては、「もったいない」が圧倒的多数派(92.8%)を占める
「健康や安全のために仕方がない」(前回 19.5%→今回 16.3%)は減少

食材を使い切れなかったり、食べ残したりして捨てる量

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、多い方だと思つか、それとも少ない方だと思つか聞くと、「やや少ない」(32.3%)、「とても少ない」(30.8%)がともに3割台で多く、合わせて「少ない」(63.0%)という人が多数を占めます。続いて、「普通」(23.0%)が多く、「とても多い」(1.3%)や「やや多い」(12.8%)を合わせた“多い” (14.0%) という回答は1割台にとどまっています。

過去調査比較： 食品を捨てる量が“少ない”(63.0%)人が前回(64.8%)に続き6割以上

前回より“多い” (前回 10.3%→今回 14.0%) がやや増え、“普通”は同 25.0%→23.0%と減り、“少ない” (同 64.8%→63.0%) がやや減るなど、前回よりも食材を無駄にする傾向はわずかですが高まりました。

食品を捨てることについてどう感じるか

食品を捨てることについて感じることとしては、「もったいない」(92.8%)が9割を超えており、以下「もっと計画的に購入したい」(62.3%)、「作った人に申し訳ない」(44.8%)が続くなど、自分の行動を反省す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」(21.0%)、「家畜の飼料に利用できるとよい」(14.5%)、「堆肥などに利用したい」(9.8%)など、“再利用を”を望む声も多く聞かれます。一方で、「健康や安全のために仕方がない」(16.3%)と、必ずしも悪いことではないと考える人もみられます。

過去調査比較：「もったいない」「もっと計画的に購入したい」など、総じて増加傾向

「もっと計画的に購入したい」(前回 53.8%→今回 62.3%)、「作った人に申し訳ない」(同 38.0%→44.8%)など全般的に増加しており、「健康や安全のために仕方がない」(同 19.5%→今回 16.3%)は逆にわずかながら減りました。

7. 家族揃っての外出、月に何回くらい？

- ◆ 家族揃って外出する頻度「月に1回くらい」(30.3%)が最多、月平均は1.2回
若い世代ほど外出頻度が多い傾向、月平均で《30代》は他の世代より高め

“家族揃っての外出”の頻度は、「月に1回くらい」(30.3%)、「2、3カ月に1回くらい」(25.3%)、「月に2～3回くらい」(16.8%)、が多い一方で、「ほとんどない」(14.5%)や「週に1回以上」(7.3%)などの家庭もあり、平均すると月に1.2回となっています。

傾向としては若い人ほど外出頻度が高く、特に《30代》で「週に1回以上」(12.8%)、「月に2～3回くらい」(30.1%)が他の年代に比べて多くなっており、月平均でも《40代》(1.0回)や《50代》(0.8回)が1回前後であるのに対し、《30代》(1.7回)ではかなり高めです。

過去調査比較：月平均頻度は、前回1.4回→今回1.2回と減少

「月に2～3回くらい」(前回27.3%→今回16.8%)が10ポイント以上減っており、平均も前回1.4回→今回1.2回と減っています。コロナ禍で外出自粛が叫ばれており、やはり外出頻度に影響を及ぼしているようです。

8. 食品ロス削減のために、どのような工夫をしている？

- ◆ 「残っている食材から使う」(73.3%)など、食品ロス削減への工夫を多くの人が実施
「賞味期限・消費期限の短い食品から使用する」、「冷凍保存を活用する」(ともに70.0%)、「食材を買い過ぎない」(68.0%)など、7割前後が回答

食品ロス削減のために、どのような工夫をしているかをみると、「残っている食材から使う」(73.3%)、「賞味期限・消費期限の短い食品から使用する」(70.0%)、「冷凍保存を活用する」(70.0%)、「食材を買い過ぎない」(68.0%)などが7割前後、「買い物前に食品の在庫を確認する」(57.5%)までの5項目が過半数となっており、そのほかにも「食材に合った保存方法で最適な場所に保存する」(30.3%)、「料理を作り過ぎない」(27.0%)、「食材は丸ごと使いきる」(15.8%)、「野菜や果物の皮は厚むきしない」(11.5%)など、食品ロス削減へ向けてさまざまな工夫が行われています。

年代別にみると、《40代》では「買い物前に食品の在庫を確認する」(66.9%)が他の年代に比べて高め、「料理を作り過ぎない」(18.8%)が少なめとなっていますが、総じて大きな年代差はみられません。

9. コロナ禍で、家庭での食事にはどのような変化があった？

- ◆ 「外食の機会」は「短くなった・減った」(82.3%)が圧倒的に多い
- ◆ 総じて「長くなった・増えた」食事習慣が多く、家庭の食事はコロナ禍で充実
そのほかの質問では「長くなった・増えた」が多く、「家族全員での食事の機会」(43.5%)、
「テイクアウトの機会」(42.3%)、「食事時間」(32.3%)、「家族の調理への参加」(31.5%)、
「料理のレパートリー」(26.8%)など、多種多様な項目があがる

新型コロナウイルス感染拡大による緊急事態宣言下で、家庭での食事にはどのような変化があったか聞きました。やはり、「短くなった・減った」のは「外食の機会」(82.3%)が圧倒的に多く、他の項目ではほとんどみられません。

それに対して、「長くなった・増えた」が多いのは「家族全員での食事の機会」(43.5%)、「テイクアウトの機会」(42.3%)、「食事時間」(32.3%)、「家族の調理への参加」(31.5%)、「料理のレパートリー」(26.8%)など、多岐にわたる項目があがっています。

年代別にみると、「食事時間」「家族全員での食事の機会」「テイクアウトの機会」が「長くなった・増えた」割合は《50代》で低いのが目立ちます。

Ⅱ. 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は？

- ◆ 「家族の好み」(73.3%)が第一、次いで「おいしさ」(68.5%)、「栄養」(64.8%)
若い世代ほど「家族の好み」を重要視する傾向

毎日の食生活で“特に重視していること”としては、「家族の好み」(73.3%)が7割台で最も多く、「おいしさ」(68.5%)、「栄養」(64.8%)も6割台で続き、この3項目が突出して重視されています。以下は、「経済性」(27.8%)、「安全性」(17.5%)、「簡便性」(15.0%)、「食材の活用」(12.0%)などの順となっています。

年代別では、「家族の好み」を重視している人の割合は若い人ほど高く、《50代》(66.4%)では6割台ですが、《30代》(80.5%)では8割に達しています。

過去調査比較： トップ3の顔ぶれは変わらないが「家族の好み」が増加、「栄養」は減少

「家族の好み」(前々回 55.8%→前回 63.8%→今回 73.3%)が増えている一方、前回トップだった「栄養」(同 78.0%→73.8%→64.8%)は減少傾向にあります。

2. “食”について関心があることは？

- ◆ 「献立・レシピ」(86.8%)への関心が突出して多い
次いで「調理の技術・コツ」(62.8%)、「からだに良い食べ物」(58.0%)など

“食”について、関心があることは、「献立・レシピ」(86.8%)が2位以下に20ポイント以上の差をつけて首位となりました。コロナ禍で、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%)、「おいしい食品・店」(53.3%)、「栄養」(51.5%)、「食材の特徴、旬」(37.0%)、「安全性」(35.5%)、「産地」(20.5%)の順で、家族のために“食”に関するさまざまな情報に関心があるようです。

年代別にみると、《50代》では「食材の特徴、旬」(41.8%)、「安全性」(42.5%)をあげる割合が、下の年代に比べて高くなっています。

過去調査比較： 「安全性」が前回より10ポイント近く減少

「安全性」(前回 44.3%→今回 35.5%)への関心が10ポイント近く減っています。そのほかの項目はあまり変わっていません。

3. 食に関する感謝の気持ちを持っている？

◆ 食に関する“感謝の気持ちを持っている”人はほぼ全員(99.0%)

“感謝”の対象 1 位「農業・漁業従事者に対して」(65.9%)、「おいしいものがおいしく食べられることに対して」(65.9%)

“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」(52.0%) が過半数、「まあ感謝の気持ちがある」(47.0%) を合わせた“ある” (99.0%) がほぼ 100%に近く、感謝の気持ちが“ない” (1.0%) という人はごくわずかです。

どんなことに感謝の気持ちを持っているのかを聞くと、「農業・漁業従事者に対して」(65.9%)、「おいしいものがおいしく食べられることに対して」(65.9%)、「食べ物のいのちを食べることに対して」(62.6%)、「自然の恩恵に対して」(58.1%) 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です。また、「食に関する流通関係者に対して」(24.2%) もほぼ 4 人に 1 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ことがうかがえます。

年代別では、「農業・漁業従事者に対して」「自然の恩恵に対して」は年代が上がるほど、「おいしいものがおいしく食べられることに対して」は若い人ほど、それぞれ高い割合です。

過去調査比較：“感謝の気持ち”をほぼ全員が持つなど、意識に大きな変化はみられず

感謝の気持ちが“ある” (前々回 96.3%→前回 97.3%→今回 99.0%) はほぼ 100%を占め、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、「農業・漁業従事者に対して」(前回 58.1%→今回 65.9%)、「食べ物のいのちを食べることに対して」(同 54.2%→62.6%)、「食に関する流通関係者に対して」(同 14.9%→24.2%) など、前回より率を増やしている項目が多く、感謝の気持ちが強くなってきています。今回のコロナ禍による心理的な影響もあるのかもしれませんが。

4. 食の安全に関心がありますか？

◆ “食の安全に関心がある”が 95.3%と圧倒的多数派

“食の安全”について、どの程度関心を持っているかを聞いたところ、「とても関心がある」(30.8%) が 3 割で、「まあ関心がある」(64.5%) を合わせると、関心が“ある” (95.3%) 人は 9 割を超えています。

過去調査比較：“関心”の高まりは継続しているが、前回からはほぼ横ばい傾向

「とても関心がある」(前回 35.0%→今回 30.8%) がやや減り、「まあ関心がある」(同 59.8%→64.5%) がやや増えており、関心はやや薄らいでいるようですが、両者を合わせた“ある” (同 94.8%→95.3%) の割合はほとんど変わっていません。

5. 食の安全のため、心掛けていることや実行していることは？

- ◆ “日頃心掛けている・実行していること”1位は「原産地を確認する」(73.8%)
2位「なるべく手作りする」(55.0%)、3位「食品の表示をよく読む」(50.5%)

安全な食を守るため、日頃心掛けている・実行していることとして、1位に「原産地を確認する」(73.8%)があげられ、以下「なるべく手作りする」(55.0%)、「食品の表示をよく読む」(50.5%)、「気になる添加物を使っている食品は利用しない」(37.8%)、「地元でとれた野菜・果物やその加工品を利用する」(27.5%)、「なるべく加工度の低い食品を利用する」(27.0%)、「無農薬・減農薬の野菜・果物を利用する」(20.5%)などの順で、できるだけ安全な食品を利用することを心掛けているようです。

過去調査比較：総じて減少傾向で、食への社会的な不安が払拭されたことを感じさせる

「食品の表示をよく読む」(前回 66.8%→今回 50.5%)が15ポイント以上減っており、そのほか「気になる添加物を使っている食品は利用しない」(同 46.8%→37.8%)、「原産地を確認する」(同 79.3%→73.8%)など、割合を下けている項目がほとんどとなっています。食品関連の大きな事件や不祥事が起きた前回や前々回に比べ、食の安全への社会的な不安感が払拭されつつあるのかもしれませんが。

6. 出来合いの惣菜について、どう考えている？

- ◆ 「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」など、肯定派が多数
肯定的意見が多いが、若い世代ほど価格に敏感

出来合いの惣菜について、どう考えているか聞くと、「すぐ食べられて便利」(87.0%)が9割近くでトップでした。以下「自分では作り難い料理が食べられる」(60.5%)、「価格が高い」(45.3%)、「少量欲しい時によい」(36.0%)、「味が濃い」(33.8%)、「おいしい」(32.5%)、「いろいろな味が楽しめる」(31.3%)といった意見が続きます。

年代別にみると、「価格が高い」は若い人ほど高く、経済力のない若い世代ほど価格に敏感なようです。一方、「少量欲しい時によい」は年代が上がるほど高い割合で、こちらは年代とともにあまり多く食べられなくなってくることが影響していると考えられます。

過去調査比較：「おいしい」「自分では作り難い料理が食べられる」など肯定意見が増加

「おいしい」(前回 21.5%→今回 32.5%)、「自分では作り難い料理が食べられる」(同 52.5%→60.5%)、「いろいろな味が楽しめる」(同 23.8%→31.3%)といった“肯定的意見”が軒並み増加しています。コロナ禍によるステイホームの影響と、食の安全に対する不安感の払拭などが合わさり、家庭のメニューにおける加工食品やお惣菜の位置付けが大きく変化したことがうかがえます。

7. 食生活の望みは何ですか？ そのうち実現できているものは何ですか？

- ◆ 食生活について望んでいること、1位「料理のレパートリーが多い」(86.8%)
過去3回連続でトップは「料理のレパートリーが多い」で、傾向は極めて安定
- ◆ 食生活について実現できていること、1位「なるべく手作りする」(67.8%)
過去3回の調査を通じて上位3項目に変動がなく、比率もほぼ同数値で推移

自分自身や家庭の食生活について望んでいること

自分自身や家庭の食生活について“望んでいること”として、最も多くの母親があげたのが「料理のレパートリーが多い」(86.8%)で、2位が「なるべく手作りする」(81.3%)、3位も「料理が上手」(79.0%)と続き、“自分の料理技術の向上”が望みのトップ3になっています。以下、「食事の支度にあまり時間をかけない」(71.8%)、「安全な食品を利用する」(68.0%)、「子どもに教えたり伝えたりする」(63.8%)、「家族が揃って食事をする」(62.0%)、「ゆっくり味わいながら食事をする」(61.5%)、「夫が料理を作る」(57.5%)、「食事作りから開放される」(55.3%)など、さまざまなことを望んでいます。

過去調査比較：食生活についての望み、トップは3回連続で「料理のレパートリーが多い」

前回調査と比較すると、“望んでいること”について、「食事の支度にあまり時間をかけない」(前回62.3%→今回71.8%)、「夫が料理を作る」(同47.5%→57.5%)、「食事作りから開放される」(同47.0%→55.3%)など、前回より増えている項目が多くみられました。コロナ禍のステイホームで、母親の生活に大きな影響や変化が生じていることが背景にありそうです。

自分自身や家族の食生活について、すでに実現していること

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”として、最も多くあがったのは「なるべく手作りする」(67.8%)で、2位とは約20ポイント近くの差をつけています。以下「食事の支度にあまり時間をかけない」(48.5%)、「夫や子どもの弁当を作る」(46.3%)、「食事の会話が多い」(40.5%)、「安全な食品を利用する」(31.5%)、「家族が揃って食事をする」(30.8%)、「子どもに教えたり伝えたりする」(25.5%)、「ゆっくり味わいながら食事をする」(25.5%)、「夫が料理を作る」(25.0%)と続いています。

年代別では、「食事の会話が多い」「家族が揃って食事をする」は若い人ほど多く、子どもが小さいから実現できている面もありそうです。一方、「食事の支度にあまり時間をかけない」「ゆっくり味わいながら食事をする」は50代で高く、子どもの手が離れた人が多いことによって実現していることが多いと思われます。

なお、“望んでいること”と“すでに実現していること”を比較すると、「なるべく手作りする」はかなり実現率が高いのに対し、「料理のレパートリーが多い」「料理が上手」は希望者が多いにもかかわらず、実現率は極めて低くなっています。

過去調査比較：実現していること、トップは3回連続で「なるべく手作りする」

“実現していること”については、“望んでいること”ほど前回との差はなく、「子どもに教えたり伝えたりする」(前回34.5%→今回25.5%)が10ポイント近く減っているのが最も大きな変化となっています。

Ⅲ. 食育に関する意識と実態

1. 料理や食についての知識、誰に教わりましたか？

◆ 1位「母親」(85.5%)、2位「インターネット」(78.3%)

「インターネット」は前回からの伸びが極めて大きく、若い人ほど利用率が高い

料理や食についての知識を“主に誰から教わったり、何からとり入れてきたか”を聞いたところ、「母親」(85.5%)と「インターネット」(78.3%)が8割前後で突出して多くなっています。次いで、「テレビ番組」(54.3%)、「本」(45.8%)、「雑誌」(35.0%)といったメディアやネット情報、そして「友人」(33.5%)、「祖母」(20.8%)の口コミ、「外食して」(20.8%)などが続いています。

過去調査比較：「インターネット」(25.5%→51.0%→78.3%)が3回の調査を通じて急伸

過去の調査を通じて、「母親」(前々回 86.5%→前回 86.3%→今回 85.5%)の影響の大きさにはほとんど変化がない一方で、「インターネット」(同 25.5%→51.0%→78.3%)が大幅に伸びました。それに対し、「テレビ番組」(前回 69.3%→今回 54.3%)、「本」(同 55.8%→45.8%)、「雑誌」(同 51.8%→35.0%)、「友人」(同 46.5%→33.5%)、「外食して」(同 32.0%→20.8%)など、その他のほとんどの項目は前回は下回っています。スマホの普及などにより、インターネットが一気に身近になったことがうかがわれます。

2. 食べ物や食事のことで子どもに言い聞かせていることは？

◆ 食まわりの“しつけ”は「食べ物を粗末にしない」(79.3%)が3回連続トップ

大きく伸びた「食事中に携帯電話・スマートフォンを使わない」(62.5%)

食べ物や食事について“子どもに言い聞かせたり、守らせようとしていること”では、「食べ物を粗末にしない」(79.3%)が最も多く、以下「いただきます、ごちそうさま、と言う」(78.0%)、「食卓に肘をつかない」(71.8%)、「好き嫌いをしない」(66.3%)、「食事中に携帯電話・スマートフォンを使わない」(62.5%)、「口に食べ物を入れたまま話をしない」(51.3%)、「お菓子などをだらだら食べない」(41.3%)、「食事中にテレビを見ない」(25.0%)、「皆と一緒に食べ始める」(18.8%)など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」などを若い母親ほど多くあげています。

過去調査比較：「食事中に携帯電話・スマートフォンを使わない」が急伸

過去3回を通じて「食べ物を粗末にしない」(前々回 84.8%→前回 84.0%→今回 79.3%)がトップ。傾向として、ほとんどの項目で前回より低い割合となっており、特に「好き嫌いをしない」(前回 79.8%→今回 66.3%)、「皆と一緒に食べ始める」(同 28.8%→18.8%)は10ポイント以上減っています。そうした中で、大きく伸びているのが「食事中に携帯電話・スマートフォンを使わない」(前々回 33.3%→前回 51.0%→今回 62.5%)です。

3. 食べ物や食事について、何か子どもに手伝わせていますか？

◆ 子どもに手伝わせていること 1 位「食事後の食器を運ぶ」(82.8%)

“食事の支度”では「野菜などの皮をむく、切る」(69.3%)「料理を作る」(68.1%)が約 7 割

食べ物や食事に関して子どもに参加・実行させていることは何か

子育てとしての食べ物や食事について、子どもにどんなことに参加・実行させてきているかをみると、トップは「食事後の食器を運ぶ」(82.8%)で、以下「食卓の準備」(67.8%)、「食事の支度」(64.3%)、「食品の買い物」(48.3%)、「食器を洗う」(36.5%)が続きます。

過去調査比較：「食事後の食器を運ぶ」がトップなど、上位や比率などに大きな変動なし

「お腹を十分にすかせる」(前回 21.0%→今回 13.0%)が減ったのが目立つ程度で、そのほかの項目はほとんど変わっていません。

子どもがする「食事の支度」の具体的内容（第一子）

「食事の支度」をさせていると答えた人を対象にその内容を聞いたところ、「野菜などの皮をむく、切る」(69.3%)が最多、以下「料理を作る」(68.1%)、「お米をとぐ」(63.8%)の3つが6割台で多く、次いで「野菜などを洗う」(59.1%)、「ご飯を炊く」(44.7%)が続いています。子どもの性別では、「野菜などの皮をむく、切る」(男子 62.5%、女子 76.0%)、「料理を作る」(同 64.8%、71.3%)、「野菜などを洗う」(同 53.1%、65.1%)など、全般的に女子の方が高率で、いろいろな“食事の支度”をしていることが分かります。

過去調査比較：「野菜などの皮をむく、切る」がトップ、上位や比率などに大きな変動なし

全般的な傾向が変わらない中で、「お米をとぐ」(前回 70.4%→今回 63.8%)がやや減り、「料理を作る」(同 63.0%→68.1%)、「ご飯を炊く」(同 38.9%→44.7%)がやや増えました。

子どもが一番はじめに作った料理（第一子）

食事の支度として“料理を作る”ことをあげた人に、子どもが一番はじめに作った料理名をあげてもらったところ、「カレー」(18.9%)が最多、以下「卵焼き、だし巻き卵」(16.6%)、「味噌汁」(9.7%)、「目玉焼き」(5.1%)、「サラダ」、「スクランブルエッグ」、「チャーハン」、「ホットケーキ」(いずれも 4.6%)などが続きました。

過去調査比較：「カレー」「卵焼き、だし巻き卵」など、上位や比率などに大きな変動なし

前回は「カレーライス」(22.2%)、「オムレツ・卵焼き」(11.1%)、「目玉焼き」「味噌汁」(ともに 10.5%)がトップ3で、傾向的には大きな変化はありません。

IV. 日本の農業に関する意識と実態

1. 農畜水産物の将来について、何か要望はありませんか？

- ◆ これからの“農畜水産物”に対する要望は、1位「安全な」(95.8%)
過去調査との比較では、上位項目の顔ぶれも比率も大きな変動はみられず

これからの“農畜水産物”に対する要望では、9割以上が「安全な」(95.8%)をあげ、「おいしい」(81.0%)も8割を超えています。以下、「安い」(53.3%)、「価格変動の少ない」(50.5%)、「抗生物質を使っていない」(49.8%)、「減農薬の」(45.3%)、「無農薬の」(36.8%)、「作った人が分かる」(31.5%)、「有機栽培の」(29.5%)などが続き、“食の安全”に関連する要望が極めて高いことが分かります。

年代別でも、全年代で「安全な」を突出して重要視していますが、「安い」は《30代》60.2%、「抗生物質を使っていない」「減農薬の」は《50代》でやや高い割合を示しています。

過去調査比較：トップ3は「安全な」「おいしい」「安い」で順位も比率もほぼ変わらず

前回調査との比較では、あまり大きな変化はありませんが、「おいしい」(前回76.0%→今回81.0%)、「抗生物質を使っていない」(同44.0%→49.8%)が増加、「減農薬の」(同50.8%→45.3%)、「有機栽培の」(同34.5%→29.5%)が減少しているのが目を引きます。

2. 食に関する社会的課題や取り組みで関心のあるものは？

- ◆ 「食品ロス」(74.3%)と「食の安全」(66.3%)がともに7割前後で多い
以下「子ども食堂」(42.0%)、「廃プラ(使い捨てプラスチック容器)」(40.8%)、「食品リサイクル」(36.0%)、「フードバンク」(19.0%)などの順

食に関する社会的課題や取り組みで関心のあるものは、「食品ロス」(74.3%)と「食の安全」(66.3%)がともに7割前後で多くなっています。以下、「子ども食堂」(42.0%)、「廃プラ(使い捨てプラスチック容器)」(40.8%)、「食品リサイクル」(36.0%)、「フードバンク」(19.0%)などの順となっています。

年代別にみると、「食品ロス」「食の安全」「廃プラ(使い捨てプラスチック容器)」「食品リサイクル」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、いろいろな事柄に関心を持っています。

3. 食に関する社会課題に対して、取り組んでいることや心掛けていることは？

- ◆ 「エコバッグを使用する」(94.3%)、「ごみの分別は自治体の指定を守る」(82.8%)、「食品は使い切る」(77.8%)の実施率が特に高い

以下、「コロナ禍で打撃を受けている農畜水産物生産者の応援」(22.0%)、「コロナ禍で打撃を受けている飲食従事者の応援」(18.8%)、「マイカップ・マイ箸を使用する」(18.5%)、「使い捨て容器を使用しない」(15.3%)など

食に関する社会課題に対して、取り組んでいることや心掛けていることは、「エコバッグを使用する」(94.3%)が最も多く、9割台ですが、「ごみの分別は自治体の指定を守る」(82.8%)、「食品は使い切る」(77.8%)も8割前後の人が取り組んでいます。以下は大きく差が開いて、「コロナ禍で打撃を受けている農畜水産物生産者の応援」(22.0%)、「コロナ禍で打撃を受けている飲食従事者の応援」(18.8%)、「マイカップ・マイ箸を使用する」(18.5%)、「使い捨て容器を使用しない」(15.3%)、「紙パッケージの商品を購入する」(12.0%)などがあげられています。

年代別でも、いずれの年代でも「エコバッグを使用する」が最多ですが、《30代》(88.7%)では唯一8割台と低めで、他の項目も《30代》では低いものが多く、年代が上がるほど高い割合の項目が多くなっていく傾向でした。

V. 過去の調査

農林中央金庫では、2004年から「食」に関する調査を実施してきました。

本資料は今回の調査内容のダイジェストです。詳細につきましては、過去の調査報告書も含め、当金庫のホームページ (<https://www.nochubank.or.jp/efforts/research.html>) に掲載されていますので、ご参照ください。

これまでの食に関する調査

発表年月	調査タイトル	調査対象
2020年4月	第3回現代の独身20代の食生活・食の安全への意識	東京近郊の20代の独身男女
2019年4月	昭和世代と平成世代の「食」習慣に関する調査	東京近郊の20代、40代、60代の男女
2018年5月	第3回現代の父親の食生活、意識と実態調査	東京近郊の30代、40代の父親
2017年5月	第3回現代高校生の食生活、意識と実態調査	東京近郊の高校生
2016年5月	第3回子どもの食生活の意識と実態調査	東京近郊の小学4年生～中学3年生
2015年4月	第3回『世代をつなぐ食』その実態と意識	東京近郊の30代から50代の母親
2014年4月	第2回現代の独身20代の食生活・食の安全への意識	東京近郊の20代の独身男女
2013年4月	第2回現代の父親の食生活、意識と実態調査	東京近郊の30代、40代の父親
2012年4月	第2回現代高校生の食生活、意識と実態調査	東京近郊の高校生
2011年6月	第2回子どもの食生活の意識と実態調査	東京近郊の小学4年生～中学3年生
2010年4月	第2回『世代をつなぐ食』その実態と意識	東京近郊の30～50代の母親
2008年3月	現代の独身20代の食生活・食の安全への意識	東京近郊の20代の独身男女
2007年3月	現代の父親の食生活、家族で育む『食』	東京近郊の30代、40代の父親
2006年3月	現代高校生の食生活、家族で育む『食』	東京近郊の高校生
2005年2月	親から継ぐ『食』、育てる『食』	小学校4年生～中学校3年生
2004年2月	『世代をつなぐ食』その実態と意識	子どもを持つ30～59歳の主婦

<本件に関するご照会先>

農林中央金庫

企画管理部：宮澤、後藤

〒100-8420 東京都千代田区有楽町1-13-2

DNタワー21(第一・農中ビル)

TEL. 03-5222-2017