

～東京近郊の 30 代・40 代の父親 400 人に聞く～

現代の父親の食生活、家族で育む『食』 —家族で食卓を囲むべく“努力している”現代のお父さんたち—

お父さんの食事情

- 毎日家で朝ごはんを食べるお父さんは約半数、夕ごはんも約半数
- お父さんの昼食の平均予算は 607.6 円、内容は「ごはんとおかず」「うどん・そば」「ラーメン」「どんぶり物」「カレーライス」
- 好きなおかず 1 位「カレー」、2 位「なべ物」「焼き魚」、嫌いなおかずは 1 位「野菜などの煮物」、2 位「かぼちゃ」、3 位「セロリ」「納豆」

お父さんと家族の食事

- 家族と一緒にごはんを食べるよう“努力している”人は約 6 割
- 努力の内容 1 位「週末は一緒に食べるようにしている」(68.1%)
- “1 日に 1 回”以上家族そろって食事をするお父さんが約 4 割
- 食事時に「家族と話をする」お父さんは 9 割以上

お父さんの食育

- 「食品の買い物をする」お父さんは半数、「料理を作る」お父さんは約 3 割
- お父さんの得意料理、1 位「チャーハン」、2 位「パスタ」、3 位「カレー」
- 子どものごはんや弁当を作ったことが「ある」お父さんは約 3 割
- 日頃の食生活の満足度は平均 77.8 点
- おふくろの味が「ある」が 7 割、具体的には「煮物」と「味噌汁など汁物」が突出
- 子どもに教え諭している食育項目、1 位「食べ物を粗末にしない」、2 位「いただきます、ごちそうさま、と言う」、3 位「好き嫌いをしない」
- 子どもに参加させている食事の手伝い、1 位「食事後の食器運び」、2 位「食卓の支度」4 割、3 位「食事の準備」
- 次世代に望むのは「無添加、無農薬など安全性が高く健康的な食環境」

2007 年 3 月

農林中央金庫

◇現代のお父さんの食生活像◇



子どもには食べ物を粗末にしないよう教えてきた。

家庭の夕食によく出るのは焼き魚(69.7%)。

好きな料理はカレー。
嫌いな料理は野菜の煮物。

子どもには食事後の食器運びをさせている(58.3%)。

食の安全には関心がある(67.5%)。

日頃の食生活の満足度は
平均77.8点。

朝ごはんは毎日食べる(49.3%)。パンが多い。

平日の昼食予算は
平均607.6円。

子どものごはんやお弁当
を作ったことがない
(72.0%)。

得意料理はチャーハン。

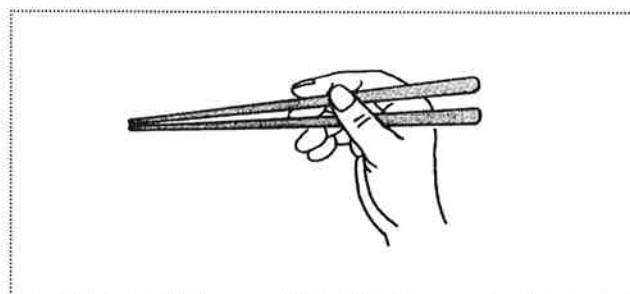
家族と一緒にごはんを食べるよう“努力している”(59.5%)。

◇過去の調査結果との比較◇

※P. 18 に詳細

	平成16年度 「子」	平成17年度 「高校生」	平成18年度 「父」	平成15年度 「母」
				
毎日朝ごはんを食べる割合	高 83.8%	← 68.8%	→ 低 49.3%	-
朝ごはんを食べない割合	0.5%	3.5%	12.0%	-
朝ごはんを食べるもの(最多回答)	 パン			-
好きな料理・おかず(最多回答)	 ハンバーグ	 カレー	 カレー	-
きれいな料理・おかず(最多回答)	 魚	 ピーマン	 野菜の煮物	-
食事のときに行っていること	家族と話をする			-
食について関心のあること	料理の作り方	料理の作り方	おいしい食品・店	献立・レシピ
食について子どもに教えてきた事柄	-	-	食べ物を粗末にしない	いただきます・ご馳走さまをいう
おはしを参考図のように持てる※	低 58.0%	← 65.0%	→ 高 76.3%	-
子どもに参加させるようにしてきたもの	-	-	食事後の食器を運ぶ	食事後の食器を運ぶ
食の安全にどのくらい関心があるか	低 51.5%	← 52.5%	→ 高 67.5%	88.8%
日本の食糧自給率 正解者	-	13.8%	23.5%	-
どの程度自給すべきか	-	半分くらい	3分の2	-

※おはしの持ち方参考図



農林中央金庫では、03 年度に母親を対象とした「世代をつなぐ食」アンケート調査、04 年度に小中学生を対象とした「親から継ぐ『食』、育てる『食』」アンケート調査、05 年度に高校生を対象とした「育つ『食』」アンケート調査を実施し、現代社会における食事環境や食事教育などの実態を調査してきました。

こうした調査を通じ、家族が揃って食事をする機会が減少傾向にあり、そのことが子どもの食事マナーや食習慣の習得にも少なからぬ影響を及ぼしていることが示唆されました。また、特定少人数としか食事をしない子どもたちが、気付かないうちに保護者などの悪癖を見真似てしまい、独善的で偏った食習慣や食事マナーを身につけてしまう状況も懸念されました。

このような経緯から、本年度は、東京近郊に住む 30～40 代の父親を対象に、“食”をとりまく状況についてたずね、現代の父親の“食”に関する意識と実態を探ることを目的に、「現代の父親の食生活、家族で育む『食』」調査を実施しました（調査対象：首都 20 k m～50 k m のドーナツ圏に居住する、子供を持つ 30 歳～49 歳の男性 400 名、調査期間：2006 年 11 月 22 日～12 月 7 日）。



調査の結果、家族と食事する機会を増やすなど、食育に参加しようと“努力している”お父さんたちの様子が浮き彫りになりました。

例えば、休日の夕ごはんは「子ども」（97.2%）や「妻」（96.5%）と食べるが圧倒的多数派となっています。食事への参加としては、「食品の買い物をする」お父さんが半数、「料理を作る」は約 3 割います。お父さんの得意料理は、1 位「チャーハン」、2 位「パスタ」、3 位「カレー」でした。一方で、「何もしない」人も 3 割近くいますが、40 代のほうがやや多い傾向です。

子供の食育への参加では、子どものごはんや弁当を作ったことが「ある」お父さんは約 3 割にとどまりましたが、食事時に「家族と話をする」お父さんは 9 割以上を占めています。お父さんが子どもに教え諭している食育項目は、1 位「食べ物を粗末にしない」、2 位「いただきます、ごちそうさま、と言う」、3 位「好き嫌いをしない」でした。また、子どもに参加させている食事の手伝いは、1 位「食事後の食器運び」、2 位「食卓の支度」4 割、3 位「食事の準備」でした。

お父さんたちの多くが昼食は外食していますが、その平均予算は、607.6 円と比較的質素と言えるでしょう。

核家族化や夫婦共稼ぎが増加し、少子化が進む現代、家庭での食育の機会を守るために、企業や社会による理解と協力もまた必要なのではないでしょうか。



以下は調査内容のダイジェストです。ダイジェストでご紹介できなかった調査項目を含め、詳細は別添の調査報告書をご参照下さい。

I. 食事の実態

1. 週に家で朝ごはんを食べる回数は？ 食べる相手は誰？ メニューは？

●朝ごはんを毎日家で食べるお父さんは約半数

～家で食べない日がある理由は「起きるのが遅い」(41.9%)～

●ひとりで朝ごはんを食べるお父さんは半数近く

～子ども(48.9%)、妻(48.3%)、ひとりで(46.6%)～

●朝のメニューは“パン派”7割

～1位「パン」(69.3%)、2位「卵料理」62.58%、3位「ごはん」(55.7%)～

朝ごはんを家で食べる人はかなり多く、「毎日」(49.3%)が約半数を占めた上、「3・4回」(15.0%)、「5・6回」(13.0%)、「1・2回」(10.8%)など、“食べるが毎日ではない”人(38.8%)も含めると、ほとんどの人が家で朝ごはんを食べています。家で食べない理由としては、「起きるのが遅い」(41.9%)が最多で、「食欲がない」(36.9%)が続く、この2項目が突出しています。

一緒に朝ごはんを食べる相手は、「子ども」(48.9%)が最も多く、「妻」(48.3%)もほぼ同率ですが、「ひとりで」(46.6%)も半数近くいました。「ひとりで」食べている人は、40代(53.9%)が30代(39.0%)より多くなっています。

ひとりで食べる理由は「家をでるのが家族より早いから」(75.6%)が圧倒的に多く、以下、「家をでるのが家族より遅いから」(17.1%)、「家族それぞれ好きな時に食べているから」(7.9%)と続きます。

朝ごはんのメニューは1位が「パン」(69.3%)、2位「卵料理」(62.5%)、3位「ごはん」(55.7%)でした。“朝はパン食”が優勢のようです。以下、「コーヒー・紅茶」(51.7%)、「味噌汁」(42.6%)、「ハム・ベーコン」(41.8%)、「納豆」(33.8%)の順でした。

30代では「パン」(30代75.0%、40代63.9%)、「牛乳・ヨーグルト」(同35.5%、28.3%)の割合が高いのに対し、40代になると「ごはん」(同51.7%、59.4%)、「納豆」(同30.2%、37.2%)が増えている傾向が見受けられます。

2. 昼ごはんのメニューは？

- 昼ごはんは「外食」が半数近く、弁当派は4人に1人
～ 何かしら“買って食べる”(84.3%)人が8割以上～
- 昼ごはんのメニューは「ごはんとおかず」が8割以上
～「うどん・そば」(47.9%)、「ラーメン」(43.3%)、「どんぶり物」(40.6%)も定番～

平日の昼ごはんについて聞くと、“買って食べる”(84.3%)人が8割以上を占めており、「家で弁当を作ってもらふ」ことがある人は4人に1人程度でした。

「職場外の飲食店へ行く」(45.8%)が半数近くで特に多く、以下「市販弁当を買う」(26.5%)、「家で弁当を作ってもらふ」(25.5%)、「職場の食堂、カフェテリアなどを利用する」(23.8%)、「パン、おにぎりなどファストフードを買う」(22.0%)が僅差で並びました。

昼によく食べるメニューとしては「ごはんとおかず」(84.1%)が抜きんでて多く、以下、「うどん・そば」(47.9%)、「ラーメン」(43.3%)、「どんぶり物」(40.6%)、「カレーライス」(33.2%)などが続いています。朝食は“パン食”が主でしたが、昼食では“ごはん”、次いで“めん類”が多いようです。30代は「おにぎり」(30代 25.3%、40代 17.6%)、「カップラーメン・スープ」(同 17.7%、11.1%)、「ハンバーガー」(同 10.6%、4.5%)が比較的多く、40代では「うどん・そば」(同 42.9%、52.8%)が多くなっています。

3. 昼ごはんの平均予算は？

- 昼ごはんの予算平均は 607.6 円
～500 円～900 円未満が約7割、400 円未満も 10%以上～

昼ごはんの予算平均は「607.6 円」でした。「500～600 円未満」(21.7%)が最も多く、「600～700 円未満」(16.9%)、「800～900 円未満」(15.7%)、「700～800 円未満」(15.1%)が小差で並び、“500 円～900 円未満”に約7割(69.4%)が集まっています。「400 円未満」(13.1%)、「1,000～1,100 円未満」(8.9%)という人もみられました。

4. 週に家で夕ごはんを食べる回数は？ 食べる相手は誰？

●夕ごはんを毎日家で食べるお父さんは約半数

～平均は週 5.4 回、家族が多いほど家で食べる傾向～

●平日の夕ごはんを「ひとりで」食べるお父さんも半数以上

～休日は家族と、が 9 割以上～

夕食を家で週何回くらい食べているか聞くと、「毎日」(47.5%)は半数弱で、以下「5・6回」(22.0%)、「3・4回」(21.8%)、「1・2回」(8.5%)と続き、平均は「5.4 回／週」でした。家族が多いほど「毎日」食べる人が多いようです(2～3人 38.2%、4人 46.5%、5人以上 56.6%)。

夕ごはんを家で食べない日がある人に、その理由を聞いたところ、「職場のつきあいがある」(72.4%)、「仕事がある」(61.0%)の2項目が突出していました。「職場のつきあい」をあげた人に、頻度を聞くと、週「1～2回未満」(34.2%)が最も多く、平均「1.5 回／週」でした。30 代のほうが「外で食べる」(30.5%)が 40 代(同 18.1%)より高めです。

家庭で誰と一緒に夕ごはんを食べることが多いかを聞いたところ、『平日』は「妻」(62.9%)が最も多く、次いで「子ども」(56.4%)が続きますが、「ひとりで」(53.1%)も半数を超えています。40 代は「ひとりで食べる」(56.8%)人が 30 代(同 49.5%)を上回っています。『休日』は「子ども」(97.2%)、「妻」(96.5%)が 9 割を超えており、家族全員で食卓を囲む家庭が多いようです。

5. 夕ごはんのメニューは？

●夕ごはんの定番メニューは 1 位「焼き魚」、以下「シチュー・カレー」など

～40 代のほうが“和食”好きな傾向～

●出来合のおかずが出る頻度は「週 1・2 回」(50.6%)

家庭の夕ごはんによく出てくる料理は、1 位「焼き魚」(69.7%)、僅差で 2 位「シチュー・カレー」(68.9%)でした。3 位「野菜などの炒め物」(63.4%)、4 位「野菜・魚などの煮物」(60.7%)、5 位「サラダ」(58.9%)、6 位「チキンなどの揚げ物」(56.6%)、7 位「焼き肉・ステーキ」(54.6%)と続きます。ちなみに、「味噌汁」(52.6%)をあげた人は半数を超える程度でした。

30 代は「野菜などの炒め物」(30 代 67.0%、40 代 59.8%)、「チキンなどの揚げ物」(同 60.0%、53.3%)、「パスタ」(同 27.0%、19.1%)が高め、40 代は「焼き魚」(同 63.0%、76.4%)、「刺身」(同 42.0%、59.8%)をあげる人が多く、和食派が多くみられる傾向があります。

また、家の夕ごはんに「スーパー・デパートなどで買ったおかず」「冷凍食品」など“出来合いもの”が出る頻度を聞くと、週「1・2回」(50.6%)が半数近く、「出ない」家庭は2割程度(22.8%)でした。

6. 家庭の食事で好きな料理・おかずは何？

●人気のおかずは圧倒的 1 位「カレー」、2 位「なべ物」、「焼き魚」

～嫌いな食べ物 1 位「野菜などの煮物」、2 位「カボチャ」、3 位「セロリ」～

表 1. 家庭の食事で好きな料理・おかず（自由回答：ベスト 10）

順位		件数
1	カレーライス	86
2	なべ物	68
	焼き魚	68
4	刺身	66
5	ギョウザ	56
6	ハンバーグ	43
7	とりのから揚げ	41
8	焼き肉	39
9	里芋、大根などの煮物	31
10	パスタ	27

家庭の食事で好きな料理、おかずを自由回答であげてもらったところ、1 位「カレー」(86 件)、2 位「なべ物」、「焼き魚」(各 68 件)、4 位「刺身」(66 件)、5 位「ギョウザ」(56 件)、6 位「ハンバーグ」(43 件)、7 位「とりのから揚げ」(41 件)、8 位「焼き肉」(39 件)、9 位「里芋、大根などの煮物(肉じゃが、煮魚除く)」(31 件)、10 位「パスタ」(27 件)の順となっています。

嫌いな食べ物は、1 位「野菜などの煮物」(15 件)、2 位「カボチャ」(13 件)、3 位「セロリ」(12 件)、4 位「納豆」(12 件)が並び、野菜嫌いが目立っています。

7. ふだんよく飲むお酒は？ 晩酌をする？

●「ビール」と「焼酎」が圧倒的多数

●晩酌を“する”人は 8 割、40 代のほうが“する”傾向

～親と同居している人のほうが“する”傾向～

ふだん、好んでよく飲むお酒は「ビール(発泡酒なども含む)」(61.0%)が最も多く、次いで「焼酎(酎ハイ含む)」(52.0%)が続く、この2種類が圧倒的に多くなっています。以下、「日本酒」(14.3%)、「ワイン」(7.3%)、「ウイスキー」(4.3%)などの順で、「お酒は飲まない」人は1割強(13.8%)でした。30 代では「ビール」(30 代 64.5%、40 代 57.5%)をあげる人が多く、40 代では「焼酎」(同 4

6.0%、58.0%)をあげる人が多くみられました。

家で晩酌をするかを聞いたところ、「いつもしている」(35.8%)人が3割以上で、「時々している」(23.5%)、「たまにしている」(20.0%)を合わせると、**晩酌を“する”人が約8割(79.3%)を占めています。**「いつもしている」人は、40代(43.0%)の方が30代(28.5%)より多く、「しない」人は30代(24.5%)が40代(17.0%)を上回っています。

なお、**親と同居している人のほうが、晩酌をする傾向があるようです。**(晩酌を)「いつもしている」(同居 43.4%、非同居 34.6%)、「時々している」(同 32.1%、22.2%)。三世代で暮らしている家庭の方が晩酌をすることが多いという結果も出ています。

Ⅱ. 家族との食事の実態と意識

1. 家族と一緒にごはんを食べよう努力している？

●家族と一緒にごはんを食べよう“努力している”人は約 6 割

～30 代のほうが“努力している”人は多い傾向～

～努力の内容 1 位「週末は一緒に食べるようにしている」(68.1%)～

●“努力している”人は、家で夕ごはんを食べる回数、家族と食べる回数が多い

～努力しているほど、家で晩酌をする人が多い～

家族と一緒にごはんを食べよう努力しているか聞いたところ、「とても努力している」(13.8%)、「まあ努力している」(45.8%)を合わせて、“努力している”(59.5%)人は約 6 割でした。“努力していない(あまり+全く)”(40.5%)人を約 20 ポイント上回っています。

“努力している”割合は、30 代(65.0%)が 40 代(54.0%)より 10 ポイント強高くなっています。また、同居家族人数が少ない家庭のほうが、“努力している”人がやや多くなっています。

子どもの学齢別に“努力している”人の率をみると、《小学生+中学生》(68.2%)の家庭で高く、《未就学児+小学生》(63.0%)、《未就学児のみ》(64.0%)の家庭もあまり変わりませんが、《中学生以上のみ》(41.1%)になるとかなり低下します。

“努力している”と答えた人に、その内容を聞いたところ、「週末は一緒に食べるようにしている」(68.1%)が最も多く、「夕食を出来るだけ一緒に食べるようにしている」(59.2%)が続いています。以下、「朝食を出来るだけ一緒に食べるようにしている」(31.1%)、「家族で外食するようにしている」(18.9%)の順となっています。

家族一緒に食事をする努力度別に、朝ごはんを家で食べる平均頻度をみると、《努力していない》4.7 回、《まあ努力している》4.9 回、《とても努力している》5.3 回と、努力している人の方が頻度は高くなっていますが、大きな差はみられません。

同様に、夕ごはんを家で食べる平均回数をみると、《努力していない》5.1 回/週、《まあ努力している》5.5 回/週、《とても努力している》6.1 回となっており、《努力していない》人と《とても努力している》人では食事 1 回分の差が生じています。

《とても努力している》人は平日の夕ごはんを「妻」(85.5%)、「子ども」(83.6%)ともに 8 割以上が一緒に食事をしており、《努力していない》(妻 55.3%、子ども 51.6%)人との差は歴然としています。

また、努力をしていると答えた人は、職場のつきあいが少なめです(とても努力:平均 0.8 回/週、まあ努力:平均 1.4 回/週、努力していない:平均 1.7 回/週)。家族一緒に食事をする努力とは、職場のつきあいをほどほどにということのようです。

《とても努力している》人で晩酌を「いつもしている」(45.5%)人は、《まあ努力している》(38.3%)、《努力していない》(29.6%)人より多い傾向が見受けられました。

2. 家族全員そろって食事をとる回数は？

●“1日に1回”以上家族そろって食事をする(4割)

～40代のお父さんは「週に1、2回」が3人に1人～

家族が全員そろって食事をとる回数は、「週に7回以上」(39.5%)と、4割が平均“1日に1回”以上家族そろって食事をしているようです。以下、「週に3～6回くらい」(34.0%)、「週に1、2回くらい」(21.5%)が続き、「月に1～3回くらい」(4.3%)など、“週に1回未満”の家庭は5.0%です。

30代は「週に7回以上」(47.0%)が40代(32.0%)より高く、40代になると「週に1、2回くらい」(28.5%)が30代(14.5%)より高くなります。過去の調査を俯瞰しても、子どもの学齢が上がるほど家族全員が揃う食事の回数は減る傾向にあり、30代のほうが多いという今回の調査結果を裏付けています。

3. 家で食事の時にしていることは？ 食事の時、家族と話していることは？

●食事時に「家族と話をする」お父さんは9割以上、「テレビを見る」は6割

～30代のお父さんのほうが家族と話をする割合は高い～

●食事時の話題は「子どもの友だちのことや出来事」が7割

～30代は友だちや家庭の話題、40代はスポーツや勉強の話題～

家で食事の時にしていることを聞くと、「家族と話をする」(92.5%)が圧倒的に多く、「テレビを見る」(63.0%)が続く、この2項目が突出しています。一方、「新聞を読む」(8.5%)、「だまって食べているだけ」(6.8%)、「携帯電話で話す、メールをする」(1.5%)、「雑誌や本を読む」(1.3%)という人も少数ながらみられます。

30代は「家族と話をする」(97.0%)が40代(88.0%)より高め、40代は「新聞を読む」(12.5%)が30代(4.5%)より高めです。子どもの人数や同居家族数が多いと「テレビを見る」率が高くなります。

食事時、家族と何を話しているかを聞くと、「子どもの友だちのことや出来事」(73.3%)、「家庭であったこと」(67.0%)の2項目が突出しています。以下、「ニュース」(45.5%)、「テレビ番組やタレントのこと」(44.3%)、「スポーツ」(33.3%)、「子どもの勉強や受験のこと」(27.0%)、「仕事や職場のこと」(25.8%)の順となっています。総じて30代の方が話題は多彩で、特に、「子どもの友だちのことや出来事」(30代82.0%、40代64.5%)、「家庭であったこと」(同74.0%、60.0%)、「行儀やしつけのこと」(同25.0%、11.5%)などでは差が顕著です。40代では「スポーツ」(同28.5%、38.0%)、「子どもの勉強や受験のこと」(同20.0%、34.0%)の話題が多くなっています。

4. 家庭の食生活で参加していることは？

●「食品の買い物をする」お父さんは半数

～買い物の頻度は「週に1回くらい」(43.0%)～

●「料理を作る」お父さんは約3割

～料理を作る頻度は「週に1回くらい」(31.9%)～

●「食器を洗う」は4人に1人

●「何もしない」人も3割近く

～40代のほうが「何もしない」お父さんの割合は若干高め～

●子どもが成長するにつれ、お父さんの家事参加率は減少

お父さんの家庭の食生活への参加は、1位「食品の買い物」(53.5%)が抜きん出て多く、2位「食事後の食器を運ぶ」(34.5%)、3位「料理を作る」(29.8%)、4位「食器を洗う」(25.5%)、5位「なべ物やプレート料理の係」(22.5%)、6位「食器をならべる、料理を運ぶ」(21.5%)などが続きます。

子どもの人数が多いほど「食品の買い物」(1人 43.9%、2人 53.9%、3人以上 64.9%)、「食器を洗う」(同 19.4%、23.7%、39.2%)、「料理を作る」(同 20.4%、32.5%、以上 33.8%)など、参加する割合が高くなる傾向にあります。

食品の買い物をする頻度は「週に1回くらい」(43.0%)が最も多く、以下、「月に1、2回くらい」(23.4%)、「週に2～3回」(22.0%)などの順で、平均は「4.9回/月」となっています。

家で料理を作る頻度は、「週に1回くらい」(31.9%)が最も多く、以下、「月に1、2回くらい」(27.7%)、「月に1回未満」(22.7%)などの順で、「週に2～3回」(10.1%)以上料理をする人は2割弱です。平均は「4.4回/月」で、週1回強になります。

「野菜やくだものを育てる」(3.8%)、「魚を釣る」(1.8%)、「お米をつくる」(1.5%)など、生産に関わる父親も少数ながらみられます。

一方、「何もしない」(28.8%)人も3割近くを占めています。40代は「何もしない」(同 24.0%、33.5%)がやや高めになっています。

【“家事参加度”別の傾向】

『家庭の食生活で参加をしていること』において、参加している事柄が4個以上の場合を参加度が「高い」、1～3個の場合を「ふつう」、0個の場合を「低い」とし、回答者の“家事参加度”を分類したところ、「高い」(20.5%)は2割で、「ふつう」(50.8%)が半数を占めています。

子どもの学齢別に「高い」率をみると、《未就学児＋小学生》(26.0%)の父親が最も高く、《未就学児のみ》(20.9%)が続いています。《小学生＋中学生》(15.2%)、《中学生以上のみ》(11.0%)と学齢が上がると、低率になってきますが、子どもが成長してくると、父親の参加意欲が薄れるのか、子どもが代わって手伝いをするようになるのかもしれない。

“家事参加度”別に関わりのある項目をみてみました。

	《高い》	《ふつう》	《低い》
・毎日朝ごはんを食べる	56.1%	54.7%	34.8%

・家族とごはんを食べよう「とても 25.6% 11.8% 8.7%
努力している」

家事参加度が高い人ほど、朝ごはんを「毎日食べる」人が多く、家族とごはんを食べる努力もしています。

5. 家でよく作る料理は何？

●お父さんの得意料理、1位「チャーハン」(25件)
～2位「パスタ」(17件)、3位「カレー」(16件)～

家で料理を作ることがある人に、どのような料理を作るかを自由回答で聞いたところ、1位「チャーハン」(25件)、2位「パスタ」(17件)、3位「カレー」(16件)の順でした。以下は同数で、「卵料理」「焼きそば・焼きうどん」「ラーメン・うどん・そば」「ハンバーグ・肉料理」(それぞれ14件)が続きます。

6. 子どものごはんやお弁当を作ったことがある？

●子どものごはんやお弁当を作ったことが「ある」お父さんは3割
～子どもの人数が多いほど「ある」人は多数～

子どものごはんやお弁当を作ったことがあるかどうかたずねたところ、「ある」(28.0%)人は3割弱で、「ない」(72.0%)が大半を占めています。

子どもの人数別にみると、人数が多いほど「ある」の割合が高くなっています。

7. 日頃の食生活の満足度は何点？

●日頃の食生活の満足度は平均 77.8 点
～「80～90 点未満」(27.3%)が最多、「100 点(満点)」(12.0%)という人も1割強～

日頃の食生活にどの程度満足しているかを 100 点満点で採点してもらったところ、「80～90 点未満」(27.3%)が最も多く、「70～80 点未満」(21.8%)、「90～100 点未満」(20.5%)が続き、「100 点(満点)」(12.0%)という人も1割強みられます。以下、「60～70 点未満」(9.3%)、「50～60 点未満」(6.3%)などの順で、平均は「77.8 点」となっています。

【“食生活満足度”別の傾向】

食生活の満足度が「90 点以上」を《高い》(32.5%)、「70～90 点未満」を《ふつう》(49.0%)、「70 点未満」を《低い》(18.5%)として、満足度別に関わりのある項目をみてみました。

	《高い》	《ふつう》	《低い》
・ 毎日朝ごはんを食べる	62.3%	44.4%	39.2%
・ ひとりで朝ごはんを食べる	34.2%	53.5%	50.8%
・ 家で毎日夕ごはん	52.3%	48.5%	36.5%
・ 平日ひとりで夕ごはんを食べる	40.8%	55.6%	68.5%
・ 〈職場のつきあい〉が「週に1回未満」	19.2%	27.1%	40.0%
・ 家族とごはんを食べよう「とても 努力している」	22.3%	10.2%	8.1%

食生活満足度が高い人ほど、朝ごはん、夕ごはんとも「毎日食べる」人が多く、「ひとりで食べる」は少なくなっています。〈職場のつきあい〉があまり少ないと、家庭の食生活のよさを感じにくくなるように、時々〈職場のつきあい〉をしながら、家族とごはんを食べる努力するような状況が、満足に繋がっているようです。

Ⅲ. 家族が伝える食

1. 食について、どんなことに関心がある？

●関心があるのは、「おいしい食品・店」(36.8%)、
「からだに良い食べ物」(36.0%)、「安全性」(35.3%)、「栄養」(30.3%)
～“おいしさ”と“健康”の両方への関心が高い～

食(料理や食べ物、食べ方など)について関心があることを聞くと、「おいしい食品・店」(36.8%)が最も多く、僅差で「からだに良い食べ物」(36.0%)、「安全性」(35.3%)、「栄養」(30.3%)が続いており、“おいしさ”と“健康”の両方への関心が高くなっています。以下、「食材の特徴、旬」(18.3%)、「調理の技術・コツ」(16.8%)、「献立・レシピ」(16.8%)の順ですが、「特にない」(22.5%)人も2割強みられます。

2. “食とのかかわり”について、何、誰の影響が大きい？

●1位「テレビ」(51.8%)、2位「妻」(48.0%)、3位「新聞」(40.3%)
～メディアと家族双方から影響を受ける～

“食とのかかわり”について、影響を受けてきた人や情報源について複数回答で聞いたところ、1位「テレビ」(51.8%)、2位「妻」(48.0%)、3位「新聞」(40.3%)、4位「母親」(32.0%)、5位「父親」(11.8%)、6位「雑誌」(9.8%)、7位「インターネット」(9.0%)など、メディアと家族双方から影響を受けているようです。家族では「母親」より「妻」の影響を受けている人が多くなっています。30代は「妻」(52.5%)が40代(43.5%)より高くなっています。

3. 「おふくろの味」がある？

●おふくろの味が「ある」7割
～「煮物」(73件)、「味噌汁など汁物」(61件)が突出～

「おふくろの味」があるかどうかたずねたところ、7割が「ある」(71.0%)と答え、「ない」(29.0%)を大きく上回っています。「ある」と答えた人に、具体的な料理をあげてもらったところ、「煮物」(73件)がトップで、次いで「味噌汁など汁物」(61件)と、この2品目が突出しています。以下、「ご飯もの(オムライス除く)」(34件)、「肉じゃが」(28件)、「カレー」(24件)などが続いています。

4. 食べ物や食事について、子どもに教えてきたことは？

●1 位「食べ物を粗末にしない」、2 位「いただきます、ごちそうさま、と言う」

～食べ物のお大切さ、あいさつ、食事の礼儀や節制など、教えてきた項目は多岐～

食べ物や食事について、子どもに教えてきたことは、1 位「食べ物を粗末にしない」(73.0%)、2 位「いただきます、ごちそうさま、と言う」(68.8%)、3 位「好き嫌いをしない」(60.0%)を過半数以上があげており、**食べ物のお大切さやあいさつが中心**となっています。以下、「食卓に肘をつかない」(44.3%)、「口に食べ物を入れたまま話をしない」(32.5%)、「お菓子などをだらだら食べない」(29.3%)などの順で、食事の礼儀や節制についても多くあげられています。

総じて子どもの人数が多いほどさまざまな事柄をあげており、「食べ物を粗末にしない」(1人 54.1%、2人 78.5%、3人以上 81.1%)、「好き嫌いをしない」(同 37.8%、65.8%、71.6%)、「食卓にひじをつかない」(同 18.4%、47.8%、67.6%)などは、その傾向が顕著です。

5. 食物や食事について、子どもに参加・実行させるようにしてきたことは？

●子どもの実行させてきたことは、1 位「食事後の食器運び」6 割

～2 位「食卓の支度」4 割、3 位「食事の準備」～

子育ての中で、食物や食事について、子どもに参加・実行させるようにしてきたことは、1 位「**食事後の食器を運ぶ**」(58.3%)が最も多く、2 位「**食卓の支度**」(41.8%)、3 位「**食事の準備**」(30.0%)が続く、**食事の手伝いをさせている家庭が多くなっています**。以下、「食品の買い物」(20.0%)、「食器を洗う」(11.5%)、「お腹を十分にすかせる」(8.0%)などの順ですが、「魚釣り」(6.8%)、「収穫など農作業体験」(6.0%)など生産に関わる体験をさせてきた家庭はごく少数にとどまっています。また、「特になし」(28.0%)という家庭も3割近くを占めています。

女子のいる家庭では、「食卓の支度」(両方 44.6、男子のみ 35.0%、女子のみ 44.4%)、「食事の準備」(同 33.7%、19.7%、35.4%)など、食事の手伝いをよくさせているようです。また、女子のみの家庭では「食品の買い物」(同 14.7%、19.7%、30.3%)をさせる家庭が多くなっています。

IV. 次世代へ繋ぐ食

1. 「食の安全」への関心度はある？

●食の安全への関心が「ある」お父さんは 7 割弱

～関心事 1 位「BSE(狂牛病)」(63.7%)、2 位「鳥インフルエンザ」(60.7%)～

「食の安全」に対してどの程度関心を持っているか聞くと、「**とても関心がある**」(16.8%)、「**まあ関心がある**」(50.8%)を合わせた“**関心がある**”(67.5%)人が 3 分の 2 を占めています。“関心がない”(32.5%)人は約 3 割でした。

“関心がある”と答えた人に、どのような事柄に関心があるか聞いたところ、**1 位「BSE(狂牛病)」(63.7%)、2 位「鳥インフルエンザ」(60.7%)が 6 割を超える**など、日頃よく食べている食肉に関する問題が上位を占めました。半数以上が「食品添加物」(57.0%)、「残留農薬」(50.0%)と答えるなど、化学物質への不安も強いようです。以下、「保存期間」(37.4%)、「輸入食品」(34.4%)、「遺伝子組換え食品」(27.0%)、「ポストハーベスト」(19.3%)、「環境ホルモン」(16.3%)の順でした。

2. 子どもの世代にとって望ましいと思う食の環境とは？

●「無添加、無農薬など安全性が高く健康的な食環境」を望むお父さんが圧倒的

～2 位は「食料自給率の向上や自然保護などにより、食糧に困らない環境」～

子どもの世代にとって望ましいと思う食の環境について聞いたところ、「**無添加、無農薬など安全性が高く健康的な食環境**」(141 件)が圧倒的に多く、次いで、「**食料自給率の向上や自然保護などにより、食糧に困らない環境**」(68 件)が上位に並びました。

以下、「好き嫌いがなく、1 日 3 回栄養バランスのとれた食事をとる」(38 件)、「家族全員が揃った食事(家庭料理を食べる)」(36 件)、「食べ物を大切にし、作った人へ感謝の気持ちを持つことができる」(34 件)などが続き、昨今の食育でも語られているように、きちんとした食事、家族交流の場としての食卓、食文化や旬、生産者への感謝などを大切にしたいという望みが多くなっています。

V. 過去の調査

農林中央金庫では、平成15年度より「食」に関する調査を実施してきました。

- 平成16年2月-東京近郊の子供を持つ主婦 400 人に聞く『世代をつなぐ食』その実態と意識
- 平成17年2月-東京近郊の小中学生 400 人の- 親から継ぐ『食』、育てる『食』
- 平成18年3月-東京近郊の高校生 400 人に聞く-現代高校生の食生活 家族で育む『食』
- 平成19年2月-東京近郊の父親 400 人に聞く-現代の父親の食生活 家族で育む『食』

今回は過去の調査結果と絡めて、「父親」「母親」「高校生」「小学生・中学生」の各世代間の様々な違いをみていきます。

表 2. 過去の調査結果との比較(再掲)

	平成16年度 「子」	平成17年度 「高校生」	平成18年度 「父」	平成15年度 「母」
				
毎日朝ごはんを食べる割合	高 83.8%	← → 低 68.8%	49.3%	-
朝ごはんを食べない割合	0.5%	3.5%	12.0%	-
朝ごはんを食べるもの(最多回答)		 パン		-
好きな料理・おかず(最多回答)	 ハンバーグ	 カレー	 カレー	-
きれいな料理・おかず(最多回答)	 魚	 ビーマン	 野菜の煮物	-
食事のときに行っていること	家族と話をする			-
食について関心のあること	料理の作り方	料理の作り方	おいしい食品・店	献立・レシピ
食について子どもに教えてきた事柄	-	-	食べ物を粗末にしない	いただきます・ご馳走さまをいう
おはしを参考図のように持てる※	低 58.0%	← → 高 65.0%	76.3%	-
子どもに参加させるようにしてきたもの	-	-	食事後の食器を運ぶ	食事後の食器を運ぶ
食の安全にどのくらい関心があるか	低 51.5%	← → 高 52.5%	67.5%	88.8%
日本の食糧自給率 正解者	-	13.8%	23.5%	-
どの程度自給すべきか	-	半分くらい	3分の2	-

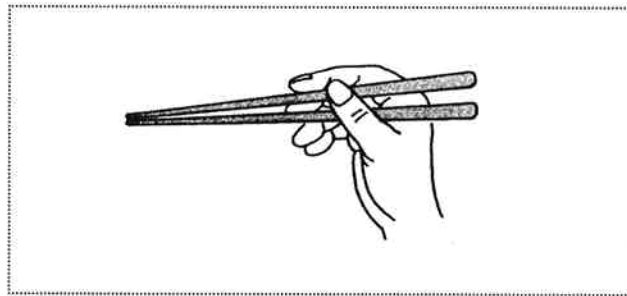
I 食事の頻度・内容等について「父親」「高校生」「小学生・中学生」の世代間にみられる傾向

【頻度】朝ごはんは、「小学生・中学生」→「高校生」→「父親」と、年齢が上がるにつれて毎日食べる人の割合が減少する傾向があります。また、夕ごはんを毎日家で食べる割合も、同様の傾向がみられます。

【内容】朝ごはんはパンが多い傾向があり、これは各世代に共通しています。また、好きな料理にはどの世代にもカレーがランクインしています。一方、「小学生・中学生」「高校生」が嫌いな料理・おかずとして挙げている「魚」が、「父親」世代では好きな料理2位(焼き魚)に入っています。子供時代は嫌いなものでも、年齢を重ねるにつれて好きになることがあるのでしょうか。

【はし】はしを参考図のように持つ比率は、「小学生・中学生」→「高校生」→「父親」と、年齢が上がるにつれて高まっています。子供時代には身についていなくても、成長の過程で徐々に身につけていくことができるのかもしれませんが。

※おはしの持ち方参考図



II 食に関する意識について「父親」「母親」「高校生」「小学生・中学生」の世代間にみられる傾向

【関心】食についてもっとも興味があることは、「父親」は「おいしい食品・店」ですが、その他の世代は「料理の作り方」です。「母親」は「献立・レシピ」を挙げており、家族の健康のため、栄養バランスなどを気遣って家庭での食事を作っていることがうかがえます。食の安全についての興味は「母親」がもっとも高く(88.8%)、ついで「父親」(67.5%)、「高校生」(52.5%)、「小学生・中学生」(51.5%)となります。

【教育】子供に「食」について教えてきたことは、「母親」は「いただきます・ご馳走様をいう」を挙げており、「父親」は「食べ物を粗末にしない」を挙げています。子供に実際に実践させてきたのは、「父親」・「母親」ともに「食事後の食器を運ぶ」ことです。

今回の調査および過去の調査の結果、現代の「父親」「母親」「高校生」「小学生・中学生」の各世代ごとに、食に関する意識や傾向は異なっていることがわかりました。成長の度合いや家族の中での立場、生活環境の違いなどが違いの原因であると考えられ、世代間の差をなくす(均質化する)ことが必ずしも適切であるとはいえません。しかしながら、仕事や学校のために失われがちな「家族揃っての食事の機会」を確保することや、(特に)成長過程の子供の孤食などは避けるよう努力する必要があります。

本調査によると、大家族のほうが家族で食事を一緒に摂る機会が多く、子供へのしつけの中身も多岐にわたる傾向があります。少子化が進む今日では、自然体では徐々に子供の食育の機会が失われていくこととなります。

その一方で、父親の「努力」により家族が食事をとる回数が増加するなど、心がけによりこうした傾向を改善することができるとうかがえます。

鳥インフルエンザや食中毒、自給率の低下など、現代の食に関する様々な課題があるなかで、家庭での食問題が取り上げられることは比較的少ないのが現状です。しかしながら家庭での食問題は子供や家族の成長に大きな影響を与えることは間違いなく、すべての人の心身に大きな影響を与える極めて重要な問題であることを再確認する必要があるのではないのでしょうか。



農林中央金庫

広報部 広報課：真島、松崎

〒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. 03-3279-0111 / FAX. 03-3213-5276