

～東京近郊の父親 400 人に聞く～

## 【第3回】現代の父親の食生活 家族で育む『食』

2007年、2013年との比較レポート

夕ごはんが多いのは、1位「サラダ」(72.3%) 2位「野菜などの炒め物」など、野菜が中心  
さらに「お酒は飲まない」、「晩酌はしない」お父さんが増加し、健康への意識の高さが顕著に  
「料理を作る」お父さんは11年前(29.8%)から倍増(60.8%)するなど食への意識も高い

### I. 食生活の実態

- ◆ 朝ごはんを毎日家で食べるお父さんは約半数(48.8%)、平均は週に「4.4回」
- ◆ 昼食の平均予算は「646円」、最多価格帯は「500～600円未満」(32.1%)  
前回(2013年)調査の平均予算「591円」から約1割(55円)アップ
- ◆ 夕ごはんのおかず、1位「サラダ」(72.3%)、2位「野菜などの炒め物」(71.0%)  
過去調査と比べて、野菜料理が全般的に増加傾向なのに対し、「焼き魚」は減少
- ◆ 好きなおかずは11年前から不動のトップ3、「カレー」「唐揚げ」「ギョウザ」
- ◆ 「お酒は飲まない」(前々回13.8%→前回16.3%→今回21.0%)が増加傾向

### II. 家族との食事の実態と意識

- ◆ お父さんの食生活への参加度、11年前に比べ大幅アップ  
「何もしない」は1割以下(前々回28.8%→前回11.5%→今回9.5%)に減少  
「料理を作る」は6割(同上29.8%→52.5%→60.8%)に増加
- ◆ 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4割弱(36.3%)

### III. 家族が伝える食

- ◆ 自分の故郷、ふるさとと思うような地域は「ある」(47.3%)  
「ある」と答えた人では、故郷、ふるさとを何かしら“応援したい”が約75%  
応援するために「頻繁に帰省」が4割弱、「ふるさと納税を利用」も1割弱
- ◆ 郷土料理や行事食を子どもに“伝えたい”は7割以上(73.3%)
- ◆ おふくろの味が「ある」(59.5%)が過半数
- ◆ 食べ物や食事について子どもに教えてきたこと1位「食べ物を粗末にしない」(71.3%)  
「食事中に電話やメールをしない」(31.3%)は前回より増加
- ◆ 食事中のスマホや携帯の使用は「行儀が悪い」(60.3%)と感じる人が6割  
昨年の高校生を対象にした調査でも「行儀が悪い」(55.3%)で、同様の傾向
- ◆ SNSに食事の写真を“アップしたことがある”(14.8%)は少数派  
高校生を対象にした調査では“アップしたことがある”(46.5%)で、お父さんと大差

### IV. 次世代へ繋ぐ食

- ◆ 食の安全に“関心がある”お父さんが、7割強(72.3%)

## ◇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調査を実施しました。調査にあたっては、同じく父親を対象に実施した2007年「現代の父親の食生活、家族で育む『食』」、2013年「第2回現代の父親の食生活、意識と実態調査」との比較検証も行い、この間に父親の意識がどのように変化したかも探っています。調査対象は、首都圏に居住する子どもを持つ30歳～49歳の男性400人、調査期間は2018年3月17日から3月31日までです。

## ◇調査結果まとめ◇

調査の結果、おかずの1位「サラダ」など野菜中心のメニュー、「お酒は飲まない」人が増え、晩酌の頻度も減少傾向となりました。食生活への参加率は9割を超え、買い物や料理をするお父さんが増え、食事中のスマホには問題が“ある”という意見が大多数（97%）を占めるなど、**この11年で父親の食意識や実態は大きく変化**しています。

朝ごはんは、**毎日家で食べるお父さんが約半数（48.8%）**で、**平均は週に「4.4回」**でした。昼ごはんは、「職場外の飲食店へ行く」（38.8%）、「家で弁当を作ってもらおう」（37.0%）がほぼ同数、昼食の予算は「500～600円未満」（32.1%）が最多価格帯で、**平均は「646円」**でした。前回平均「591円」から、**約1割アップ**したことになります。

夕ごはんは、**家で「毎日」食べるが前回48.8%から今回33.0%と約16ポイント減り、平均も5.8回から5.4回に減りました。よく出るおかずは、「サラダ」（72.3%）が僅差ながらトップ**、「野菜などの炒め物」（71.0%）が続き、**野菜料理が上位**を占めたのに対し、「焼き魚」（前回68.6%→今回55.2%）が約13ポイント減少しました。**「お酒は飲まない」（前々回13.8%→前回16.3%→今回21.0%）が増えており、晩酌の頻度も減少傾向**など、健康への意識の高さがうかがえます。

家庭の食生活への参加状況を見ると、「何もしない」（同28.8%→11.5%→9.5%）は**1割以下にまで減少**、「食品の買い物」（同53.5%→70.8%→79.0%）、「料理を作る」（同29.8%→52.5%→60.8%）など大幅に増えるなど、食に対しても意識が高まっていることがわかりました。ただし、**子どものごはんやお弁当を作ったことが「ある」（36.3%）のは4割弱**でした。

**自分の故郷、ふるさとと思うような地域が「ある」（47.3%）人がほぼ半数**を占めており、応援するためには「頻繁に帰省する」（39.2%）が**4割弱**で多く、「ふるさと納税を利用する」（9.0%）人も**1割弱**見られました。郷土料理や行事食を子ども世代に“伝えたい”は**4人に3人（73.3%）**で、ふるさとや郷土料理を大切に思っていることがうかがえました。

食育では、**食事中のスマホ使用について「特に問題はないと思う」（3.0%）は少数派であり、「行儀が悪い」（60.3%）との意見が過半数**を大きく超えています。



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（<http://www.nochubank.or.jp/contribution/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. 週に家で朝ごはんを食べる回数は何回？ 食べない理由は何？

- ◆ 朝ごはんを毎日家で食べるお父さんは約半数(48.8%)、平均は週に「4.4回」  
過去調査に比べて(前々回「4.8回」→前回「4.8回」→今回「4.4回」)減少  
食べない理由「起きるのが遅い」(前回 28.6%→今回 42.9%)が大幅に増加

家で朝ごはんを食べる回数を聞いたところ、「毎日」(48.8%) 食べるお父さんは約半数でした。それに対し、「1・2回」(20.3%)、「3・4回」(9.3%)など“食べるが毎日ではない”人は3割強(35.5%)、また「食べない」は1割強(15.8%)で、平均は週に「4.4回」でした。年齢別では、「毎日」食べる割合は《30代》(42.5%)よりも《40代》(55.0%)のほうが約13ポイント高く、《40代》では5割強が「毎日」食べています。平均の回数も《40代》(4.7回)が《30代》(4.1回)をやや上回ります。

朝ごはんを家で食べない日があるお父さんに、その理由を複数回答で尋ねたところ、「起きるのが遅い」(42.9%)が最も多く、以下「食欲がない」(27.8%)、「習慣」(25.9%)、「外で食べる」(16.6%)、「朝ごはんが用意されていない」(11.2%)が続いています。

### 過去調査比較：朝ごはんを毎日食べる人は前回から減少

2007年の前々回調査、2013年の前回調査と比べると、「毎日」(前々回 49.3%→前回 56.3%→今回 48.8%)が前回より減少し、「1・2回」(同 10.8%→16.0%→20.3%)が増えました。その結果、週平均は(前々回「4.8回」→前回「4.8回」→今回「4.4回」)減少しています。

朝ごはんを食べない理由は、「起きるのが遅い」(前々回 41.9%→前回 28.6%→今回 42.9%)が前回から約14ポイント増えたのが目立ちます。

## 2. 朝ごはんのメニューは？

- ◆ 朝のメニューは、「パン」(67.7%)と「ごはん」(60.5%)がともに6割台で拮抗

普段の朝ごはんのメニューとしては、1位「パン」(67.7%)と2位「ごはん」(60.5%)がともに6割台で多くなっています。以下「コーヒー・紅茶」(49.6%)、「卵料理」(46.3%)、「味噌汁」(43.0%)、「ハム・ベーコン」(38.3%)、「牛乳・ヨーグルト」(35.9%)、「納豆」(35.6%)の順で、順当に定番の朝食メニューが上位に上がっています。

### 過去調査比較：「パン」が微増、「ごはん」「卵料理」「魚」は減少

前回と比べて、「パン」(前回 65.4%→今回 67.7%)が微増したほかは、「ごはん」(同 66.9%→60.5%)、「卵料理」(同 59.4%→46.3%)、「魚」(同 20.9%→11.0%)など、全般的に比率を下げた項目が多くなっており、5年前に比べ朝ごはんのレパートリーが少なくなっていることがうかがえます。

### 3. 昼ごはんはどうやって調達している、よく食べるメニューは？

- ◆ 昼は「職場外の飲食店へ行く」(38.8%)、「家で弁当を作ってもらおう」(37.0%)が拮抗
- ◆ 昼のメニューは「ごはんとおかず(定食)」(72.4%)が7割超と突出  
「うどん・そば」「ラーメン」は4割台、「おにぎり」「どんぶり物」3割台

平日の昼食は、「職場外の飲食店へ行く」(38.8%)が最多ですが、「家で弁当を作ってもらおう」(37.0%)もほぼ同数です。以下「パン、おにぎり、インスタントラーメンなどファストフードを買う」(34.8%)、「市販弁当を買う」(32.5%)、「職場の食堂、カフェテリアなどを利用する」(24.0%)の順となっています。

平日の昼食時のメニューでは、「ごはんとおかず(定食)」が7割強(72.4%)と突出して多くなっています。以下「うどん・そば」(41.6%)、「ラーメン」(41.3%)は4割台、続いて「おにぎり」(33.4%)、「どんぶり物」(30.9%)、「カレーライス」(23.2%)、「カップラーメン・スープ」(21.7%)、「パン・サンドイッチ」(18.4%)の順でした。朝食に比べると、「パン食」が少なく、「ごはん類」や「めん類」が多くなっています。

#### 過去調査比較：「ごはんとおかず(定食)」首位キープも、約10ポイント減

前回と比べて、「パン、おにぎり、インスタントラーメンなどファストフードを買う」(前回29.0%→今回34.8%)が増えたのに対し、「職場外の飲食店に行く」(同42.3%→38.8%)、「家で弁当を作ってもらおう」(同41.3%→37.0%)などは減りました。

昼食時のメニューは、首位の「ごはんとおかず(定食)」(前回82.9%→今回72.4%)が約10ポイント減り、その他のメニューが軒並み増加して、昼食のレパートリーは前回より増えた格好です。前項目の「朝食」のレパートリーが総じて減ったのと対照的な結果でした。

### 4. 昼ごはんの平均予算は？

- ◆ 昼食の平均予算は「646円」、最多価格帯は「500～600円未満」(32.1%)  
前回調査の平均予算「591円」から約1割(55円)アップ

昼食の平均的な予算としては、「500～600円未満」(32.1%)が最も多く、以下「700～800円未満」(16.2%)、「800～900円未満」(14.9%)、「1000～1100円未満」(13.0%)、「600～700円未満」(12.1%)が1割台で続き、平均は「646円」でした。

年齢別平均は、《30代》が「660円」、《40代》が「633円」でした。

#### 過去調査比較：「ごはんとおかず(定食)」首位キープも、約10ポイント減

前回と比べて、「1000～1100円未満」(前回6.7%→今回13.0%)、「800～900円未満」(同11.7%→14.9%)など高い価格帯で増えており、平均も前回「591円」→今回「646円」と、「55円」アップしています。

## 5. 週に家で夕ごはんを食べる回数は？

- ◆ 家で夕ごはんを「毎日」食べるお父さんは3人に1人(33.0%)、平均は週5.4回  
前回より「毎日」食べる人が減り、週平均も減少(前回5.8回→今回5.4回)

「夕ごはん」を家で週に何回くらい食べているかをみると、「毎日」は33.0%と3人に1人の割合で、「5・6回」(44.5%)、「3・4回」(14.8%)など、“食べるが毎日ではない”(66.3%)という人が6割を超えています。平均は週に「5.4回」でした。

### 過去調査比較：「毎日」(前回48.8%→今回33.0%)が約16ポイント減少

前回と比べて、「毎日」(前回48.8%→今回33.0%)が約16ポイント減り、「5・6回」(同33.5%→44.5%)が11ポイント増えました。平均は前回「5.8回」から今回「5.4回」と減っています。

## 6. 夕ごはんを家で食べない理由は？ 職場のつきあいの頻度は？

- ◆ 家で食べない理由、「職場のつきあいがある」(79.9%)が大多数
- ◆ 職場のつきあいの頻度は、週に「1回未満」(52.3%)が多く、平均すると週に「1.0回」

夕ごはんを家で食べない日がある理由としては、「職場のつきあいがある」(79.9%)が突出して多く、次いで「仕事がある」(40.7%)が続きます。

夕ごはんを食べない理由に「職場のつきあい」をあげた人に、つきあいの頻度を聞いたところ、週に「1回未満」(52.3%)が最も多く、以下「1～2回未満」(27.1%)、「2～3回未満」(15.4%)の順で、平均は週に「1.0回」でした。

### 過去調査比較：「職場のつきあい」は微減したものの、回数は週1.0回で変化なし

夕ごはんを家で食べない日がある理由は、1位「職場のつきあいがある」(前回82.0%→今回79.9%)、2位「仕事がある」(同48.8%→40.7%)ともに減少していますが、傾向的には変わらず、1位と2位の差はいずれも倍近く開いています。

前回との比較では、職場のつきあいは「週に1回未満」(前回47.6%→今回52.3%)が増えて、「1～2回未満」(同36.9%→27.1%)が10ポイント近く減りましたが、平均は週に「1.0回」と変化しませんでした。

## 7. 夕ごはんを家で誰と食べることが多い？

◆ 平日は「ひとりで」(56.9%)が過半数いるが、休日に「ひとりで」(3.8%)は少数派

家庭で誰と一緒に夕ごはんを食べることが多いかを複数回答で聞きました。まず【平日】について聞くと、「ひとりで」(56.9%)は半数以上で多く、次いで「妻」(55.7%)、「子ども」(49.6%)の順でした。これに対し【休日】では、「妻」(97.5%)と「子ども」(95.0%)をほとんどの人があげており、次いで「自分もしくは妻の父母」(7.8%)など、家族で食卓を囲む家庭が平日より増えており、「ひとりで」(3.8%)が多い人はごく少数です。

過去調査比較：平日も休日も傾向的にはほぼ変化なし

前回調査と比べ【平日】は「妻」(前回 54.8%→今回 55.7%)、「子ども」(同 45.7%→49.6%)、「ひとりで」(同 55.3%→56.9%)とほぼ変化なく、【休日】も「妻」(同 98.2%→97.5%)、「子ども」(同 98.0%→95.0%)など、傾向に大きな違いは見られません。

## 8. 夕ごはんによく出てくる料理は？

◆ 1位「サラダ」(72.3%)、2位「野菜などの炒め物」(71.0%)と、野菜料理が上位

過去調査と比べて、野菜料理が全般的に増加傾向なのに対し、「焼き魚」は大幅減

家庭の夕ごはんによく出てくる料理・食品をあげてもらったところ、「**サラダ**」(72.3%)が僅差ながらトップ、「野菜などの炒め物」(71.0%)と「味噌汁」(70.0%)が7割台で続き、以下「シチュー・カレー」(69.0%)、「チキンなどの揚げ物」(68.3%)、「ギョウザ・シューマイ」(60.7%)、「焼き魚」(55.2%)、「野菜・魚などの煮物」(51.4%)、「なべ物」(40.6%)、「焼き肉・ステーキ」(39.5%)の順で、和食・洋食・中華などバラエティ豊かな料理・食品があげられています。

過去調査比較：「サラダ」「野菜などの炒め物」など野菜料理が増加傾向

過去の調査結果を比べると、「野菜などの炒め物」(前々回 63.4%→前回 77.9%→今回 71.0%)、「サラダ」(同 58.9%→75.6%→72.3%)など、前回からポイントはやや減ったものの野菜料理が上位を占めています。また、「焼き魚」(前回 68.6%→今回 55.2%)が約13ポイント減ったのも目を引きます。

## 9. 家庭の食事で好きな料理・おかずは何？

- ◆ 家庭料理で好きなのは、「カレー」(118件)、「唐揚げ」(80件)、「ギョウザ」(65件)
- ◆ 嫌いなメニューは数少ないが、「トマト」(17件)、「酢の物」(16件)、「納豆」(15件)

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、「**カレー**」(118件)が**最多**で、以下「唐揚げ」(80件)、「ギョウザ」(65件)、「ハンバーグ」(56件)、「煮物」(55件)、「焼き肉、ステーキ」(44件)の順でした。

嫌いな食べ物のトップは「**トマト**」(17件)で、以下「酢の物」(16件)、「納豆」(15件)、「野菜」(14件)、「セロリ」(13件)、「なす」(12件)、「煮魚」(12件)などが続くものの、いずれも10件台でした。

### 過去調査比較：不動のトップ3、「カレー」「唐揚げ」「ギョウザ」がお父さんの好物

前々回調査から、1位は3回連続して「カレー」(前々回86件→前回110件→今回118件)で、圧倒的な人気となっています。2位以下も「唐揚げ」「ギョウザ」と、前回調査と順位に変動はなく、不動の人気メニューとなっています。

表1.家庭の食事で好きな料理、おかず・ベスト10

(自由回答:件)

順位		件数
1	カレー	110
2	唐揚げ	80
3	ギョウザ	65
4	ハンバーグ	56
5	煮物	55
6	焼肉、ステーキ	44
7	揚げもの(フライ、カツなど)	36
8	焼き魚	32
9	炒めもの(野菜炒め、回鍋肉など)	31
10	サラダ	28

表2.嫌いな食べ物・ベスト10

(自由回答:件)

順位		件数
1	トマト	17
2	酢の物	16
3	納豆	15
4	野菜	14
5	セロリ	13
6	なす	12
	煮魚	12
8	煮物	10
	きのこ類	10
10	梅干し	9

## 10. ふだんよく飲むお酒は？ 家で晩酌をする？

- ◆ ふだん飲むお酒は「ビール(発泡酒なども含む)」(66.8%)が人気  
定番はやはり「ビール(発泡酒なども含む)」(66.8%)が7割弱、「焼酎」(38.8%)も4割弱
- ◆ 「お酒は飲まない」お父さんが2割(21.0%)  
晩酌を「しない」が3割(29.3%)

ふだん好んで飲むお酒としては、「ビール(発泡酒なども含む)」(66.8%)が最も多く3人に2人が飲んでおり、次いで「焼酎」(38.8%)が4割弱で続きます。「ワイン」(13.3%)、「ウイスキー」(13.0%)、「日本酒」(9.0%)は1割前後でした。なお、「お酒は飲まない」という人が2割(21.0%)を超えています。

家での晩酌は、「いつもしている」(30.0%)が3割で、「時々している」(20.0%)、「たまにしている」(20.8%)を合わせた晩酌を“している”人は約7割(70.8%)に達します。一方、「しない」人は3割(29.3%)でした。

年齢別にみると、「いつもしている」割合は《30代》(25.0%)よりも《40代》(35.0%)のほうが高くなっています。

### 過去調査比較：お酒を飲まない人が増えて、晩酌の頻度も減少傾向

「お酒は飲まない」(前々回 13.8%→前回 16.3%→今回 21.0%)が増加傾向です。晩酌については、「いつもしている」(同 35.8→42.5%→30.0%)が減り、「しない」(同 20.8→20.8%→29.3%)が増えており、晩酌の頻度も減少傾向です。



## 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？

#### ◆ 6割以上の父親が“努力している”(66.1%)

30代では7割近くが努力している(67%)、努力している人は11年前から増加傾向

#### ◆ 努力の中身は「週末は一緒に食べるようにしている」(64.4%)が最も多い

30代は「夕食を一緒に食べるようにしている」(63.4%)父親が多い

家族と一緒にごはんを食べよう努力しているかを聞いたところ、「とても努力している」(13.3%)と「まあ努力している」(52.8%)を合わせた**“努力している”(66.1%)は6割を超えています**。年齢別にみると、“努力している”割合は、《40代》(65.0%)よりも《30代》(67.0%)のほうが若干高く、**30代では7割近くが努力**しています。

子どもの学齢別では、子どもが小さいほど“努力している”割合が高く、《未就学児のみ》(75.3%)では7割以上が努力しており、《中学生以上のみ》(53.6%)よりも約20ポイント高い割合です。

家族とごはんを食べるように“努力している”と答えた人に、どんな努力をしているか聞くと、「**週末は一緒に食べるようにしている**」(64.4%)が最も多く、次いで「**夕食をできるだけ一緒に食べるようにしている**」(54.9%)も半数を超えています。

「夕食をできるだけ一緒に食べるようにしている」(30代63.4%、40代46.2%)は《30代》のほうが、「朝食をできるだけ一緒に食べるようにしている」(同17.9%、22.3%)は《40代》のほうが、それぞれ高い割合でした。学齢別にみると、総じて子どもが小さいほど高い割合の項目が多いですが、《中学生以上のみ》の子どものいる人で「週末は一緒に食べるようにしている」(70.3%)は7割を超える高い割合です。

#### 過去調査比較：努力している人は11年前から増加傾向

努力している(前々回59.5%→前回64.0%→今回66.1%)は、過去の調査と比較すると微増傾向です。また、《未就学児のみ》の子どものいる人で努力している人は(前回69.5%→今回75.3%)と6ポイント上昇し、7割を超えました。

## 2. 家族全員そろって食事をとる回数は？

- ◆ 「週に6~3回くらい」(33.8%)、「週に7回以上」(30.3%)がいずれも3割  
「週に7回以上」は《30代》では4割近く(37.5%)

家族が全員そろって食事をとる回数を聞いたところ、「週に6~3回くらい」(33.8%)が最も多く、次いで「週に7回以上」(30.3%)といずれも3割を超え、「週に1、2回くらい」(27.3%)が続きます。

年齢別にみると、「週に7回以上」の割合は《40代》(23.0%)よりも《30代》(37.5%)のほうが10ポイント以上高く、総じて若い人ほど家族が全員そろって食事をとる回数が多い傾向です。

### 過去調査比較：「週に7回以上」が減少、「週に1、2回くらい」が増加

「週に7回以上」(前々回 39.5%→前回 35.0%→今回 30.3%)がやや減り、「週に1、2回くらい」(同 21.5%→25.5%→27.3%)がやや増えています。

## 3. 家で食事の時に話していることは？

- ◆ 話題は「子どもの友だちのことや出来事」(79.3%)、「家庭であったこと」(63.5%)  
「ニュース」は11年前から減少傾向(前々回 45.5%→前回 35.5%→今回 27.8%)

食事の時に「家族と話をする」(88.3%)を9割近くがあげており、会話の内容は、「子どもの友だちのことや出来事」(79.3%)、次いで「家庭であったこと」(63.5%)で、子どもや家庭のことが話題の中心となっています。以下、「テレビ番組やタレントのこと」(40.8%)、「仕事や職場のこと」(35.3%)、「ニュース」(27.8%)、「子どもの勉強や受験のこと」(25.8%)、「妻の仕事や友人のこと」(23.8%)、「自分や家族の趣味」(21.0%)、「スポーツ」(21.0%)が続きます。

「行儀やしつけのこと」をあげる割合は、《40代》(11.5%)よりも《30代》(26.5%)の父親のほうが10ポイント以上高くなっています。

### 過去調査比較：食事時の話題、「ニュース」「スポーツ」は減少傾向

「ニュース」(前々回 45.5%→前回 35.5%→今回 27.8%)は、5年前より7.7ポイント、11年前より17.7ポイント下がっています。「スポーツ」(同 33.3%→28.8%→21.0%)も5年前より7.8ポイント、11年前より12.3ポイント下がっています。

## 4. 家庭の食生活で参加していることは？

### ◆ お父さんの食生活への参加度、11年前に比べ大幅アップ

「何もしない」は1割以下(前々回 28.8%→前回 11.5%→今回 9.5%)に減少

「食品の買い物」をするは8割近く(同上 53.5%→70.8%→79.0%)に増加

「料理を作る」も6割(同上 29.8%→52.5%→60.8%)に増加

家庭の食生活で参加をしていることを聞くと、「何もしない」(9.5%)という人は1割を切っており、9割の父親が何かしら参加しています。

お父さんの8割近く(79.0%)が、「食品の買い物」に参加しており、次いで6割が「料理を作る」(60.8%)に参加しています。以下、「食事後の食器を運ぶ」(49.8%)、「食器を洗う」(39.3%)、「食器をならべる、料理を運ぶ」(26.5%)、「なべ物やプレート(鉄板)料理の係」(14.5%)などが続き、「野菜やくだものを育てる」(6.8%)、「魚を釣る」(3.8%)、「お米をつくる」(0.8%)など、少数ながら生産まで手掛けている人もいます。

### 過去調査比較：「食品の買い物をする」「料理を作る」お父さんは11年前から大幅増

「食品の買い物」(前々回 53.5%→前回 70.8%→今回 79.0%)は11年前に比べると25.5ポイント増加、「料理を作る」(同 29.8%→52.5%→60.8%)は31ポイント増でした。

また、「何もしない」(同 28.8%→11.5%→9.5%)は、前々回の約3割から今回は1割以下にまで減っており、お父さんの参加度は、11年前に比べて大幅に増えたことが分かります。

### ◆ 食生活の家事参加度が「普通」(58.3%)のお父さんは6割近く

11年前は約3割(28.8%)だった「低い」は1割以下に

前項の全質問項目において、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「普通」、0個の場合を「低い」として、お父さんの“家事参加度”を分類したところ、「普通」が6割近く(58.3%)ですが、「高い」(32.3%)が「低い」(9.5%)をかなり上回っています。

### 過去調査比較：食生活の家事参加度、「低い」と答える人は減少傾向

前回は「ふつう」が約半数(50.3%)でしたが、今回は6割近く(58.3%)で、8ポイント上昇しています。「低い」は(前々回 28.8%→前回 11.5%→今回 9.5%)は11年前に比べ、19.3ポイント下がっており、家事に参加している意識が上がっていることが分かります。

## 5. 家でよく作る料理は何？

### ◆ お父さんがよく作る料理 1位「チャーハン」、2位「カレー」、3位「パスタ」

前回から「チャーハン」が「カレー」を逆転

お父さんに家でどのような料理を作っているかを自由回答で聞いたところ、**1位「チャーハン」(48件)、2位「カレー」(38件)、3位「パスタ」(36件)**でした。以下「ラーメン」(32件)、「炒め物(野菜炒めなど)」(28件)と続きます。

### 過去調査比較：トップ3は11年前、5年前と変わらず

前は、1位「カレー」(67件)、2位「チャーハン」(43件)、3位「パスタ」(39件)、前々回は、1位「チャーハン」(25件)、2位「パスタ」(17件)、3位「カレー」(16件)でした。

順位は違いますが、1位～3位の項目は、5年前、11年前といずれも同じで、この3つがお父さんの作る定番メニューと言えます。

表3.家でよく作る料理名・ベスト10(自由回答:件)

順位		件数
1	チャーハン	48
2	カレー	38
3	パスタ	36
4	ラーメン	32
5	炒めもの(野菜炒めなど)	28
6	鍋もの	21
7	焼きそば	17
8	うどん、そば	15
9	お好み焼き、もんじゃ焼き、たこ焼き	12
10	ギョウザ	11
	焼き肉、ステーキ	11

## 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4割弱(36.3%)

共働き家庭でも「ある」は4割にとどまる(40.1%)、妻が専業主婦だと3割以下(27.7%)

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**4割弱(36.3%)**で過半数には達せず、「ない」(**63.8%**)のほうが多数派となりました。

「ある」の割合は《30代》(32.0%)よりも《40代》(40.5%)が高くなっています。

妻の職業の有無別では、《有職主婦》つまり**共働き家庭でも「ある」割合は4割(40.1%)**で過半数に達していません。《専業主婦》では3割以下(27.7%)でした。

### 過去調査比較：お弁当を作ったことが「ある」お父さんは5年前とほぼ変わらず

子どものごはんやお弁当を作ったことが「ある」割合は、前回38.0%→今回(36.3%)とわずかに減っています。

## 7. 日頃の食生活の満足度は何点？

### ◆ 日頃の食生活の満足度を採点すると平均「75.0点」

「100点」(10.5%)は1割、「50点未満」(4.8%)は5%以下

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未満**」(27.8%)が**3割近くで一番多く**、次いで「70～80未満」(21.5%)、「90～100未満」(17.3%)でした。**平均は「75.0点」と高めで**、「100点」(10.5%)と自信がある人が1割いる一方で、「50点未満」(4.8%)は5%以下でした。

### 過去調査比較：平均では前回と大差なし

前回調査と比べると、平均は前回「77.8点」→今回「75.0点」と約3点下がっていますが、傾向的にはそれほど大きな差異は見受けられません。

## 8. 自分が一家の大黒柱だと感じているか？

### ◆ 「感じる」(67.0%)が7割近い、「感じない」父親も1割(11.5%)

自分が一家の大黒柱だと感じているかどうか尋ねてみました。**一家の大黒柱だと「感じる」(67.0%)人が7割近く**でした。それ以外では「どちらともいえない」(21.5%)が2割、「感じない」というお父さんは1割(11.5%)でした。

### 過去調査比較：大黒柱だと「感じる」お父さんは73.3%→66.8%と6.5ポイント減

「感じる」(前々回73.3%→前回66.8%→今回67.0%)は前々回から前回は下がりましたが、前回と今回はほぼ同じでした。「感じない」(同3.3%→9.3%→11.5%)は11年前からみると増えています。

### 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？

- ◆ 「おいしい食品・店」への関心高まる(前々回 36.8%→前回 51.3%→今回 55.8%)  
全体には横ばい傾向であるものの、「安全性」や「栄養」への関心がやや低下

食についてどのようなことに関心があるかを聞いたところ、「おいしい食品・店」(55.8%)が過半数でグルメ志向がうかがえますが、次いで「からだに良い食べ物」(44.5%)、「栄養」(35.3%)、「安全性」(30.3%)と続き、“おいしさ”と“健康”の両方への関心が高いことが分かります。以下、「献立・レシピ」(28.3%)、「調理の技術・コツ」(23.3%)、「食材の特徴、旬」(21.3%)、「産地」(17.3%)の順でした。一方で「特にない」という人も1割強(11.5%)みられます。

#### 過去調査比較：高まる「おいしい食品・店」の関心、弱まる「安全性」「栄養」意識

過去の調査結果を比べてみると、「おいしい食品・店」(前々回 36.8%→前回 51.3%→今回 55.8%)への関心が高まり続けているのに対して、「安全性」(前回 39.5%→今回 30.3%)、「栄養」(同 41.0%→35.3%)などが下がっており、グルメ志向が強まっているようです。

#### 2.“食とのかかわり”について、何、誰の影響が大きい？

- ◆ 最も影響が大きいのは「妻」(46.5%)で、次いで「母親」(45.0%)  
11年前に比べ「母親」の影響力が増加傾向  
「インターネット」が増加し、「テレビ」「新聞」の影響は大幅減

“食とのかかわり”について、何、もしくは誰の影響が大きいと思うか、複数回答で聞きました。最多は「妻」(46.5%)、次いで「母親」(45.0%)が僅差で続きます。

以下、「テレビ」(37.3%)、「インターネット」(23.0%)、「父親」(14.0%)、「新聞」(9.0%)と続きます。

#### 過去調査比較：増える「母親」の影響力、減少する「新聞」「テレビ」の影響

「母親」(前々回 32.0%→前回 41.0%→今回 45.0%)が大幅に増加しました。11年前と比べると13ポイント増加しています。また、「新聞」(同 40.3%→23.0%→9.0%)、「テレビ」(同 51.8%→44.5%→37.3%)が減少し、「インターネット」(同 9.0%→15.3%→23.0%)が増加、スマホの普及などによるメディア環境の変化がうかがえます。

### 3. 自分自身の故郷、ふるさとをどのように応援したい？

#### ◆ 自分の故郷、ふるさとと思うような地域は「ある」(47.3%)

「ある」と答えた人の約 75%が、故郷、ふるさとを何かしら「応援したい」

応援するために「頻繁に帰省する」(39.2%)4 割弱、「ふるさと納税を利用」(9%)も 1 割弱

自分の故郷、ふるさとと思うような地域の有無について聞くと、「ある」は半数弱(47.3%)、「ない」(52.8%)が過半数ながら、ほぼ拮抗した人数に分かれています。また、「ある」という割合は《30代》(51.0%)では過半数を超えています。

「ある」と答えた人に、どのように応援したいと思うかを聞くと、最多は「頻繁に帰省する」(39.2%)で約 4 割、続いて「周囲の人に良さをアピールする」(28.0%)が約 3 割で、「ふるさとの名産、特産品をお取り寄せする」(14.8%)が続きます。「ふるさと納税を利用する」(9.0%)も 1 割前後いました。「特に応援したいと思わない」と答えた人は 25.4%でした。従って「ある」と答えた人の 75%の人が何かしら「応援したい」と思っていることが分かります。

過去調査比較：なし

### 4. 「おふくろの味」がある？

#### ◆ おふくろの味が「ある」(59.5%)が過半数

「おふくろの味」があるかどうか聞くと、約 6 割 (59.5%) の人が「ある」と答え過半数は大きく超えています。しかし、「ない」(40.5%)という人も 4 割を超えています。

過去調査比較：おふくろの味が「ある」人の割合、減少傾向続く

「ある」(前々回 71.0%→前回 61.8%→今回 59.5%)の割合は減少傾向です。

### 5. 郷土料理や行事食を子どもの世代に伝えていきたい？

#### ◆ 郷土料理や行事食を子どもに“伝えたい”(73.3%)が 7 割以上

郷土料理や行事食(お節料理や節句、お盆の料理)を子どもの世代に伝えていきたいと思うかは、「ぜひ伝えたい」(19.8%)、「なるべく伝えたい」(53.5%)を合わせた“伝えたい”(73.3%)という人が 7 割以上を占め、“伝えたいと思わない(あまり+全く)”(26.8%)と大きく差がありました。

過去調査比較：“伝えたい”は前回から 10 ポイント以上減少

“伝えたい(ぜひ+なるべく)”(前々回 79.5%→前回 86.3%→今回 73.3%)が前回より 10 ポイント以上減っていますが、依然として大半を占めています。

## 6. 食べ物や食事について、子どもに参加・実行させてきたことは？

- ◆ 子どもにやらせていること1位は「食事後の食器を運ぶ」(71.5%)で7割強  
「食卓の支度」(45.8%)と「食事の準備」(37.5%)が4割前後で続く

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、「**食事後の食器を運ぶ**」(71.5%)が約7割でトップでした。次いで「食卓の支度」(45.8%)、「食事の準備」(37.5%)、「食品の買い物」(25.5%)、「食器を洗う」(18.0%)など、食事の前後の手伝いが中心となっています。

「**収穫など農作業体験**」(10.0%)、「**魚釣り**」(9.5%)、「**家庭菜園などで農作物を育てる**」(9.0%)など、子どもに生産体験をさせているお父さんも1割程度いました。

### 過去調査比較：「食事後の食器を運ぶ」は伸びたが、全般的には食育意識は低下傾向

「食事後の食器を運ぶ」(前々回 58.3%→前回 67.8%→今回 71.5%)は11年前から増加傾向ですが、「食事の準備」(同 30.0%→41.3%→37.5%)、「食品の買い物」(同 20.0%→29.5%→25.5%)などは前回から減少しています。それに対して、「特にない」(同 28.0%→14.5%→16.5%)は前回より増えており、お父さんの食育意識はやや低下傾向にあるようです。

## 7. 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」(71.3%)、2位「好き嫌いをしない」(66.5%)  
前回に比べて全般的に減少傾向の中、「食事中に電話やメールをしない」(31.3%)は増加

食べ物や食事について子どもに教えてきたことを複数回答であげてもらいました。「**食べ物を粗末にしない**」(71.3%)、「**好き嫌いをしない**」(66.5%)、「いただきます、ごちそうさま、と言う」(66.5%)、「食卓に肘をつかない」(60.8%)などは過半数のお父さんが教えています。

年代別では、「いただきます、ごちそうさま、と言う」(30代 71.5%、40代 61.5%)などは30代が、「**食事中に電話やメールをしない**」(同 25.0%、37.5%)などは40代が高くなっていますが、これは子どもの年齢などを反映した結果と思われます。

### 過去調査比較：「食事中に電話やメールをしない」は昨年度の高校生調査とも一致

前回調査と比較すると、「好き嫌いをしない」(前回 73.5%→今回 66.5%)、「いただきます、ごちそうさま、と言う」(同 73.3%→66.5%)、「食卓に肘をつかない」(同 66.5%→60.8%)など、全般的に減少傾向が目立ちます。

一方、「食事中に電話やメールをしない」(同 27.5%→31.3%)は増えています。昨年の子供を対象とした調査でも、全般的には減少傾向にある中で「食事中に電話やメールをしない」(同 47.3%→56.0%)は増加しており、今回の結果と共通した傾向が見られました。



## 8. 食事中にスマホや携帯電話を使用することについてどう感じるか？

- ◆ 「行儀が悪い」(60.3%)が過半数を占める
- ◆ 「特に問題はないと思う」は 3.0%で、問題が“ある”と感じているお父さんが大多数  
「一人のときなら良いと思う」(44.3%)と条件付き容認派も 4 割強

食事中にスマホや携帯電話を使用することについてどのように感じるかを聞いたところ、「**行儀が悪いと思う**」(60.3%)、「一緒に食事している相手に失礼だと思う」(45.3%)、「一緒に食事している相手を使用していたら残念に思う」(30.8%)と、マイナスの印象を持つ人が多い一方で、「一人のときなら良いと思う」(44.3%)と条件付きで良いとする意見も 4 割を超えています。

なお、「**特に問題はないと思う**」人は 3.0%にすぎず、**大多数が「問題がある」と感じている**ことがわかります。

### 過去調査比較：高校生調査の結果と傾向的には一致

昨年的高校生を対象とした調査と比較すると、お父さんの回答よりは低い割合ながらも、食事中にスマホや携帯電話を使用することについて、「**行儀が悪いと思う**」(55.3%)が過半数を超えています。同様に「一緒に食事している相手に失礼だと思う」(37.0%)、「一緒に食事している相手を使用していたら残念に思う」(24.0%)など、高校生もマナー違反の認識が強く、一方で「一人のときなら良いと思う」(50.5%)は半数を超えています。また、「**特に問題はないと思う**」(7.3%)は少数派で、お父さんの結果と傾向的に類似しています。

## 9. 食べものや食事の写真をソーシャルメディアにアップしているか？

- ◆ “アップしたことがある”(14.8%)は少数派  
ソーシャルメディアに食べものや食事の写真を載せるお父さんは意外に少ない

家の食事や外食などで、食べるものや一緒に食事している家族の写真を撮ってソーシャルメディアにアップすることはあるかどうかを聞くと、「**アップすることはない**」(85.3%)が**大多数**を占めました。“**アップしたことがある**”(14.8%)人でも、「以前アップしたことはあるが今はしない」(7.0%)が最も多く、お父さんはあまりソーシャルメディアに食事シーンなどをアップしていないようです。

### 過去調査比較：高校生調査ではアップしたことがある人が半数近く

昨年的高校生調査では、食事の写真をソーシャルメディアにアップしたことがある人は半数近く(46.5%)いて、お父さんの結果とはかなりの開きが見られました。

## IV. 次世代へ繋ぐ食

---

### 1. 「食の安全」へ関心がある？

◆ 食の安全に“関心がある”お父さんが、7割強(72.3%)と多数派

「食の安全」について「とても関心がある」(10.8%)は約1割ですが、「まあ関心がある」(61.5%)は6割を超え、合わせて“関心がある”は7割強(72.3%)に達します。

過去調査比較：“関心がある”(前回 73.8%→今回 72.3%) とほぼ変化なし

“関心がある(とても+まあ)”(前々回67.5%→前回 73.8%→今回 72.3%)、“関心がない(あまり+まったく)”(同 32.5%→26.3%→27.8%)と、前回から大きな変化はありません。

## 2. 子どもの世代にとって望ましいと思う食の環境とは？

◆ お父さんが望ましいと思う食環境、1位「安全、安心な食品の普及」(52件)

2位「家族そろって楽しく食事をする」(44件)

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くと、「安全、安心な食品の普及」(52件)が最も多く、「食の安全」への関心が高いことが分かります。

以下、「家族そろって楽しく食事をする」(44件)、「食べ残しをなくす／食料廃棄を減らす」(42件)、「食料自給率を上げる／国内産の食品を食べる」(40件)、「無添加、無農薬」(30件)、「冷凍食品、コンビニ弁当、ジャンクフードをなるべく避ける」(30件)、「栄養バランスに気をつけ、身体によい食事をする」(26件)などが続き、豊かで健康・健全な食生活を意識していることがうかがえます。

表 5. 子どもの世代にとって望ましいと思う食の環境とは(自由回答:件)

順位		件数
1	安全、安心な食品の普及	52
2	家族そろって楽しく食事をする	44
3	食べ残しをなくす／食料廃棄を減らす	42
4	食料自給率を上げる／国内産の食品を食べる	40
5	無添加、無農薬	30
	冷凍食品、コンビニ弁当、ジャンクフードをなるべく避ける	30
7	栄養バランスに気をつけ、身体によい食事をする	26
8	米、和食中心の食事、調理法	18
9	旬の食材を選んで食べる	15
	地産地消	15

**過去調査比較：1位は同じ「安全、安心な食品の普及」だが件数は半数以下に減少**

前回の調査でも、1位は同じ「安全、安心な食品の普及」(前回 120件→今回 52件)でしたが、件数は半分以下に減っています。「家族そろって楽しく食事をする」(同 42件→44件)は微増でした。

## 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。

今回の調査は、2007年の「現代の父親の食生活、家族で育む『食』」、2013年の「第2回現代の父親の食生活、意識と実態調査」に続く第3回調査として実施されたものです。

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 (<http://www.nochubank.or.jp/contribution/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
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

広報 CSR 企画室：島田、大谷

〒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