

大人の食卓

40代以上が平日、自宅でとる夕食の時間帯は、19～21時が68.2%を占め、夕食にかかる時間は「30分未満」が最も多く、「30～45分未満」の値を加えると84.9%に上る。一緒に食卓を囲む人は「配偶者」56.1%、「子ども」52.5%、「自分ひとり」17.2%、「父母」15.7%の順で、中でも男性は「子ども」と回答した人が34.1%であった。親や子どもの生活利用時間は多様化しており、家族が揃って食事をする機会は減少しているのかもしれない。

夕食時に、出来合いのお弁当やお惣菜を食べる頻度は、約4割が「週に1回以上」であったが、「1カ月に1回以下」「ほとんど食べない」と回答した人も半数近くに上り、割合が拮抗している。特に50代以上の4割近くは「ほとんど食べない」と回答している。女性の社会進出や単身世帯の増加、高齢化の進行、生活スタイルの多様化等を背景にこれら中食の需要は伸びている。

外食費については男性や40代の概算額が高く、家での食費については女性や50代の概算額が高かった。また、世帯支出に占める食費の割合をたずねたところ、「2.66割」という結果が出た。総務省平成18年度家計調査年表の岡山市のいくつかの値と比較すると、若干割高に見積もっており、実際より”食べることにお金を遣っている”と感じているようである。

労働環境、『食』に対する考え方などが、外食の頻度、家族揃っての食事やその内容に影響し、それぞれの世帯の食習慣を形成していくようである。

調査目的	岡山の大人の意識や行動を知る
調査方法	インターネット調査
調査期間	2007年5月22日～5月28日
調査対象者	岡山県在住の40歳以上の男女
回答者	198人
調査機関	岡山情報文化研究所

回答者のプロフィール

【性別】

カテゴリ	件数	%
男性	91	46.0
女性	107	54.0
計	198	100.0

【年齢】

カテゴリ	40代	50代	60代以上
男性	70(76.9)	16(17.6)	5(5.5)
女性	89(83.2)	17(15.9)	1(0.9)
計(%)	159(80.3)	33(16.7)	6(3.0)

【同居家族人数】

カテゴリ	ひとり	2人	3人	4人	5人以上
男性	17(18.7)	15(16.5)	24(26.4)	21(23.1)	14(15.4)
女性	6(5.6)	25(23.4)	34(31.8)	24(22.4)	18(16.8)
計(%)	23(11.6)	40(20.2)	58(29.3)	45(22.7)	32(16.2)

40代	21(13.2)	28(17.6)	44(27.7)	40(25.2)	26(16.4)
50代以上	2(5.1)	12(30.8)	14(35.9)	5(12.8)	6(15.4)
計(%)	23(11.6)	40(20.2)	58(29.3)	45(22.7)	32(16.2)

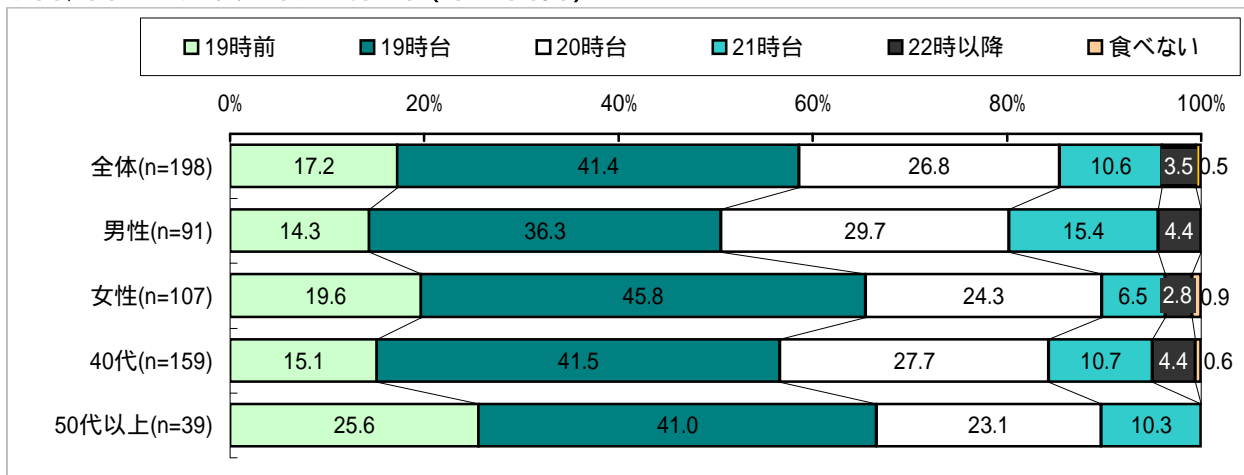
自宅での夕食時間

平日、自宅での夕食は7～8時台に68.2%が食べている。
50.1%は30分以内に夕食終了。

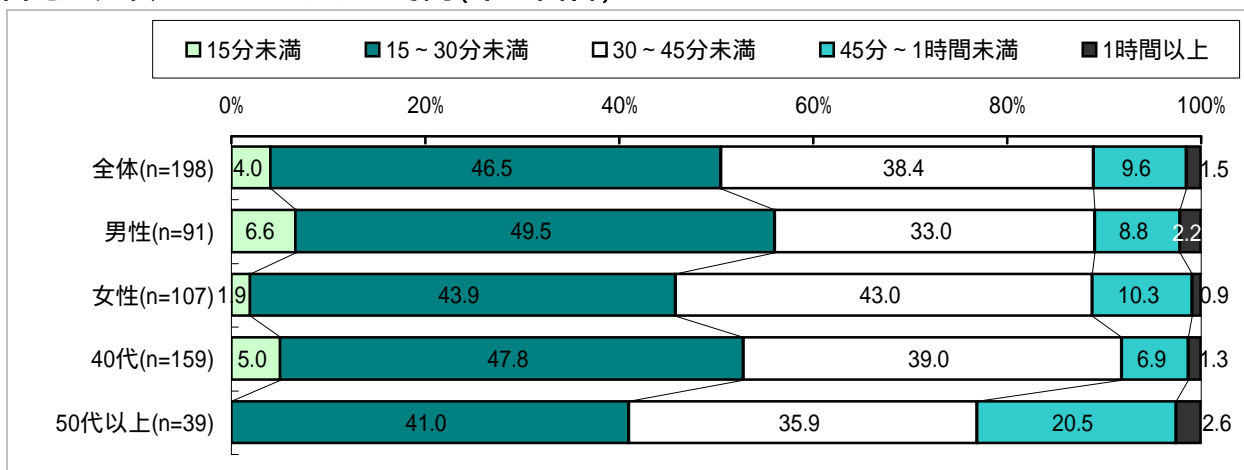
値が一番高かった時間帯は「19時台」で41.4%、次いで「20時台」の26.8%。女性は21時まで食べる人が65.4%で、男性よりも14.8ポイント高い。「19時前」に食べる人が多かったのは50代で、40代より10.5ポイント高い。年代が高いほうが早い時間に夕食をとることが多い。

「30分未満」で夕食を食べ終える人は50.1%と約半数。男性は女性より10ポイント高く、40代は50代より11.8ポイント高い。「45分以上」と回答した比率が高かったのは50代以上で、ゆったりと余裕のある夕食時間を過ごしている。男性や40代は、仕事などで帰宅時間が遅くなることもあるためか夕食をとる時間帯も遅く、就寝までの時間が短くなるに伴い、夕食にかかる時間も短くなっているのではないかと考えられる。

平日、自宅で夕食を取る時間帯(単一回答)



自宅で夕食をとるのにかかる時間(単一回答)



夕食を一緒に食べる人

家族形態の変化、就業形態の多様化、個人の生活利用時間の重視化。

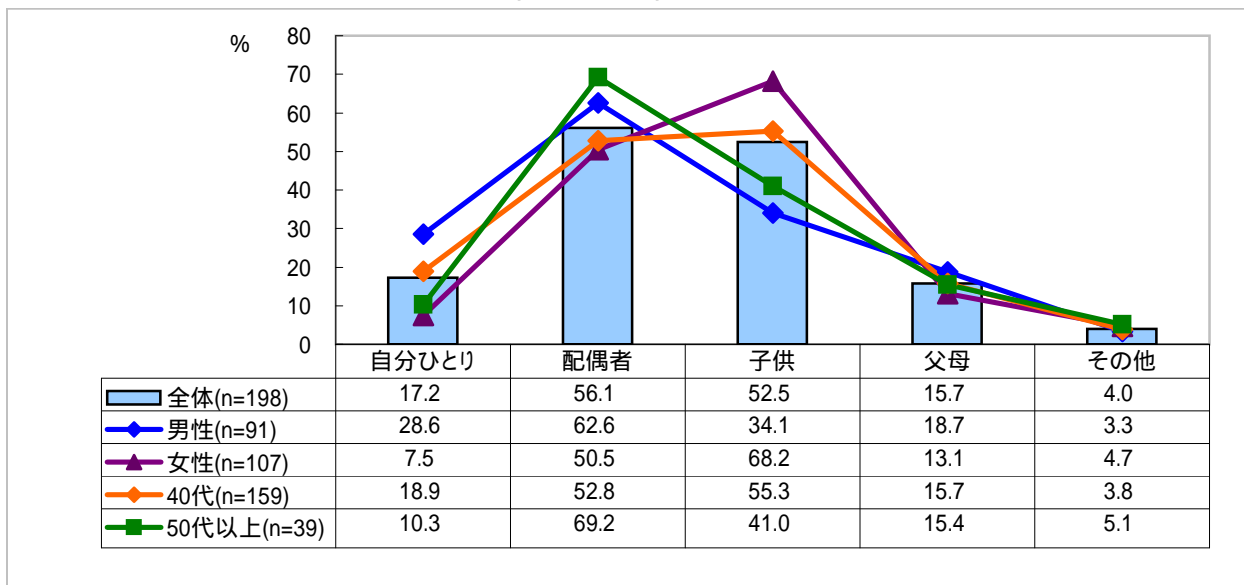
全体で最も高いのは「配偶者」(56.1%)、次が「子ども」(52.5%)。「自分ひとり」(17.2%)を除く82.8%が主に家族の誰かと一緒に夕食を食べている。

しかし、性別・年代によって、一緒に食卓につく家族には大きな差がある。

男女間で一番目立った違いを示したのが「子ども」で、女性68.2%、男性はその半分の34.1%。男性は「配偶者」「自分ひとり」の値が女性よりも高い。女性は「子ども」(68.2%)に比べて「配偶者」(50.5%)が低く、男性の単身赴任や深夜残業等による夫(父親)不在の食卓が見えてくる。

50代以上では「配偶者」の値が40代より16.4ポイント増え、「子ども」の値が14.3ポイント減る。40代に比べ2人世帯が増えることから、大学や就職で子どもが独立した”夫婦のみ世帯”に変わっていく様子が見える。

自宅で一緒に夕食をとることが多い人(複数回答)



中食 / アルコール飲料

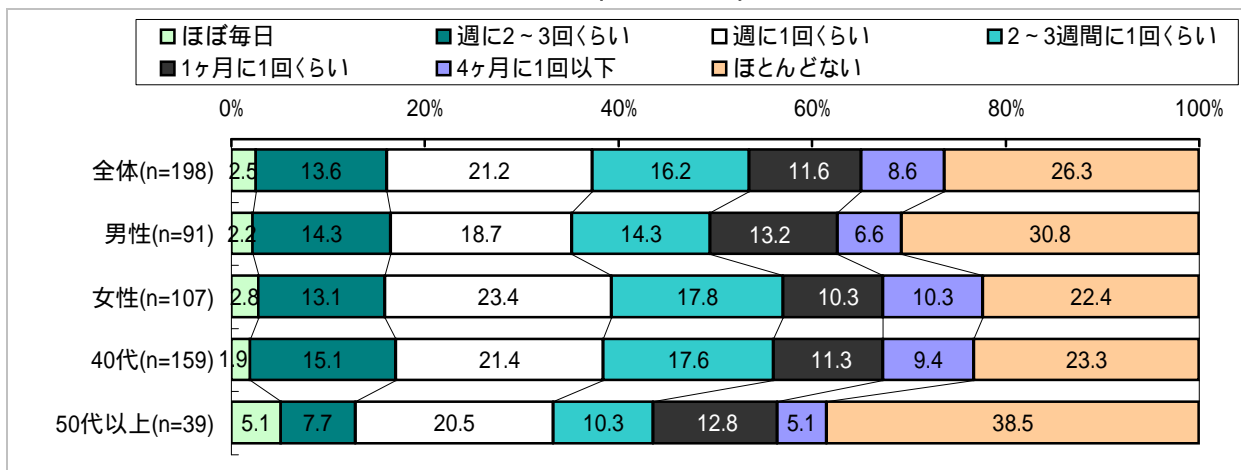
夕食にお弁当やお惣菜を「ほぼ毎日食べている」人は、40人に1人、
 「ほとんど食べない」人は、4人に1人。
 晩酌にはやっぱり「ビール」。

中食とは持ち帰り惣菜のことを指す造語で、家庭外で調理された食品を家庭内でとる食事形態を指す((財)食生活情報センターHPより)。

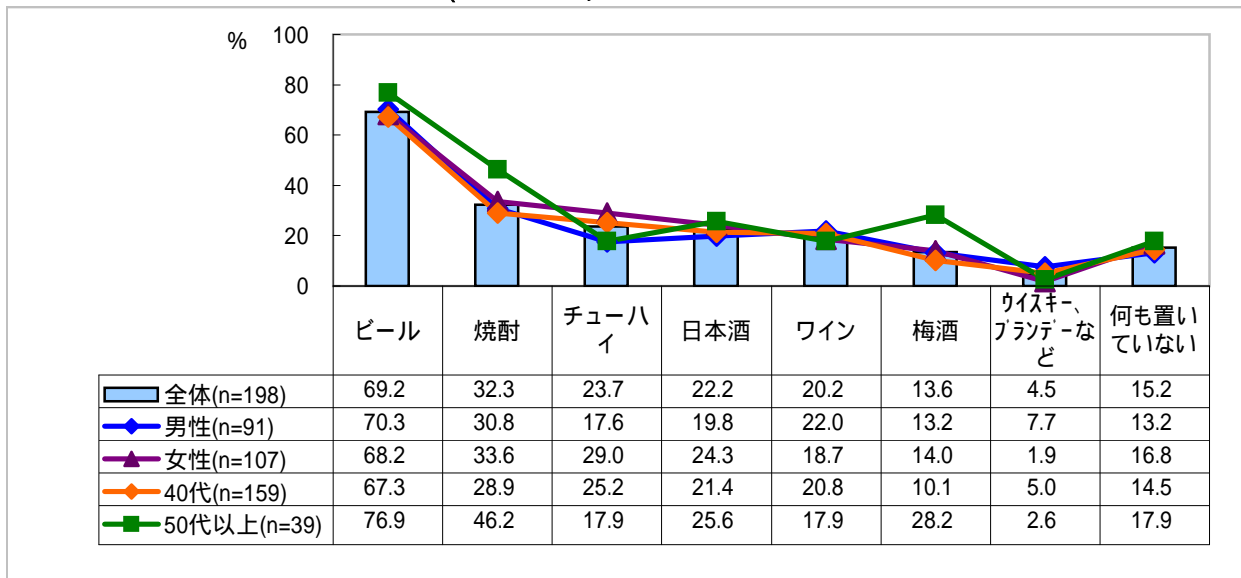
全体では、「週に1回以上」食べている人は37.3%、「1カ月に1~2回くらい」食べている人は27.8%、「4カ月に1回以下」の人は34.9%。50代以上は約4割近くが「ほとんど食べない」と回答しており、中食に対する抵抗感があると思われる。また、男性のほうが若干頻度が低いのは、お惣菜を皿に移し変えキレイに盛り付けて食卓へ出す妻もいるであろうから、夫である男性は気付いていない場合もあるのではないだろうか。

家にあることの多いアルコール飲料をたずねたところ、「ビール」が約7割を占めた。次いで「焼酎」も人気であるが、自宅で飲むのはやはりビールが定番ということだろう。第3位の「チューハイ」は、女性の値が男性よりも11.4ポイント高く、第5位であった「ワイン」は男性では第3位に入った。第6位の「梅酒」は50代以上では第3位であった。洋酒は不人気であったが、「店で飲むもの」という認識があるのかもしれない。

自宅で夕食にお弁当やお惣菜を食べる頻度(単一回答)



自宅にあることが多いアルコール(複数回答)



食費

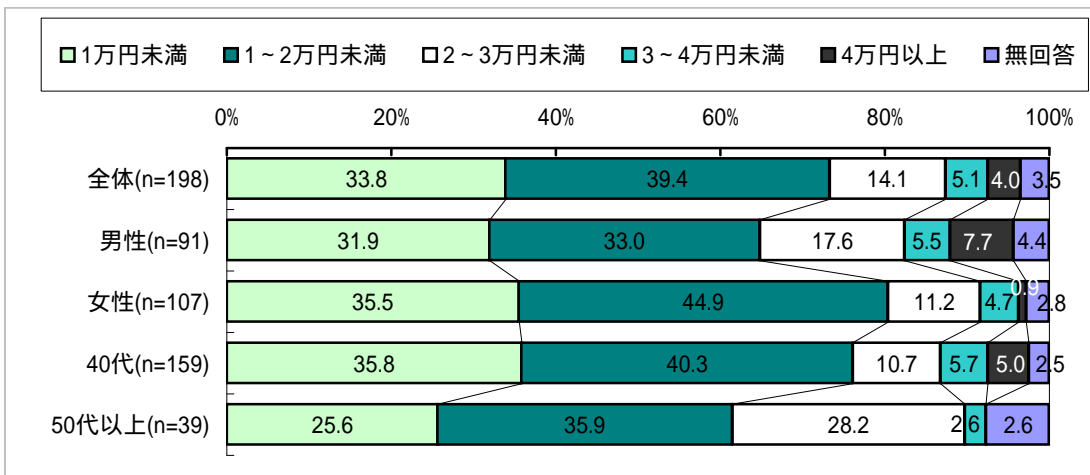
ひと月の外食費の平均金額は13,416円、家での食費の平均金額は46,538円。

男性の外食平均金額は女性よりも4,133円高く、「2万円以上」の値も女性より14ポイント高かった。頻度や食べる量の違いが原因であろう。年代別では、40代は50代以上よりも平均金額が1,231円高い。40代は成人していない子どもがいる年代であり、家族揃っての外食による費用が反映したと考えられる。但し、「2万円以下」では、40代は50代以上よりも14.6ポイントも多い76.1%を占め、多くの世帯はさほどお金をかけていないことがわかる。

家での食事にかかる金額は、男女別では、平均額の差は1,857円で女性のほうが高い。男性はひとり暮らしの割合が高いので、それが男性全体の平均額を引き下げている。ただ、食材の買物や家計のやりくりをしているのは女性のほうが多いと考えられるので、女性の回答した値のほうが実態に近いのではないだろうか。50代以上では、「7万円以上」と回答した人が全体平均と比較して20.3ポイント、40代よりも25.3ポイントも高く、平均額は57,222円という結果が出た。この年代は中食の利用率が低いことから、良い食材や家人の手作りへのこだわりが高いとみることができる。また、独立した子どもたちが訪ね、つついっ普通段より奮発した料理を作ってしまう親の行動もあるに違いない。

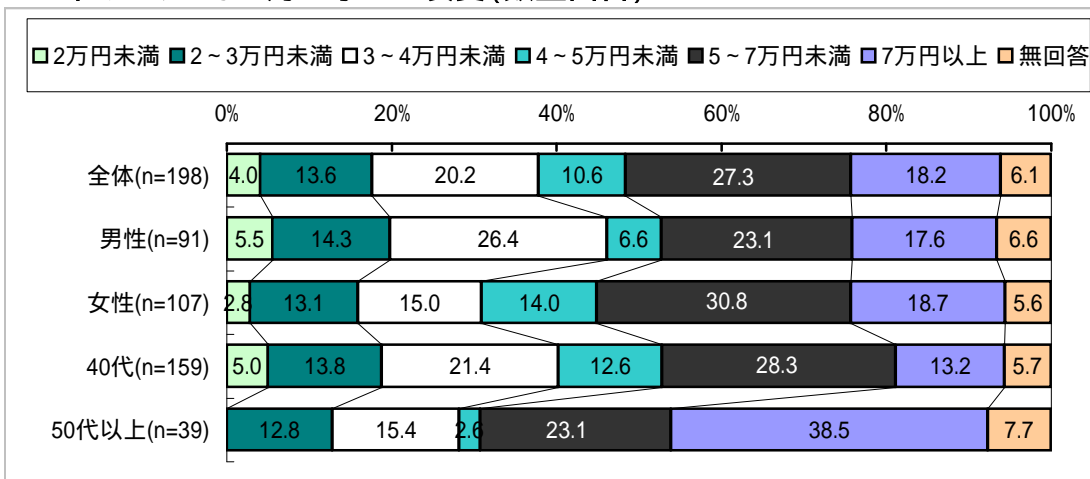
50代以上は教育費もいらなくなり、家計に余裕ができ、「食」にお金をかけている。

一世帯あたりのひと月の外食費(数量回答)



	平均額
全体	¥ 13,416
男性	¥ 15,667
女性	¥ 11,534
40代	¥ 13,648
50代以	¥ 12,417
同居家族別	
ひとり	¥ 16,286
2人	¥ 11,425
3人	¥ 11,473
4人	¥ 15,182
5人以上	¥ 15,100

一世帯あたりのひと月の家での食費(数量回答)



	平均額
全体	¥ 46,538
男性	¥ 45,529
女性	¥ 47,386
40代	¥ 43,973
50代以	¥ 57,222
同居家族別	
ひとり	¥ 25,000
2人	¥ 34,436
3人	¥ 48,574
4人	¥ 52,727
5人以上	¥ 63,167

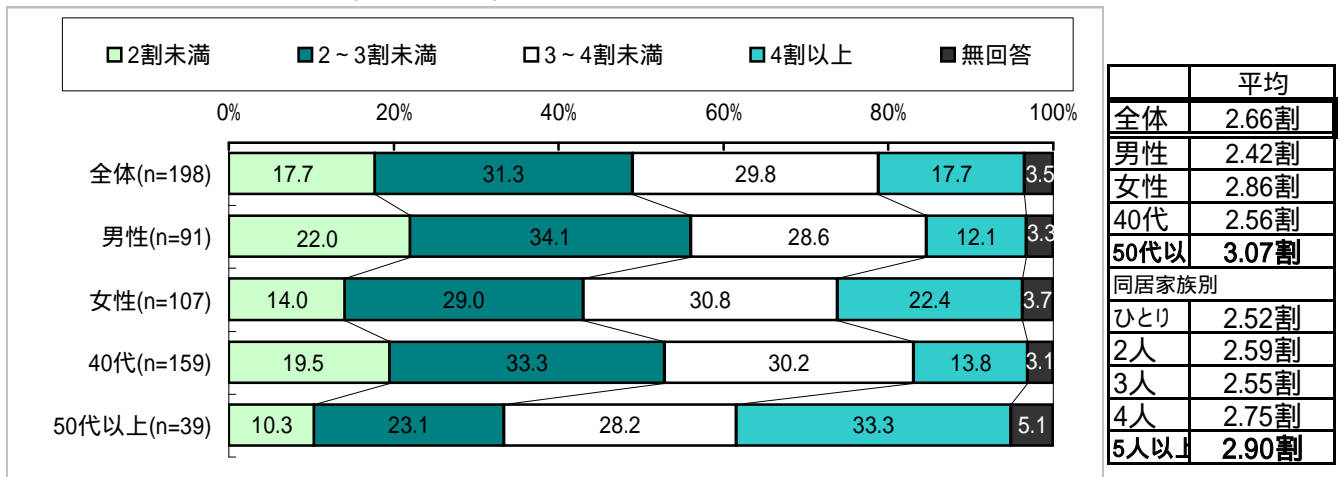
食費の割合

ひと月の食費は約6万円。
支出に占める食費の割合は「2.7割くらい」、と感じている。

外食費と家での食費を合わせると、ひと月の食費は約6万円。総務省平成18年度家計調査年表の岡山市の値と比較するとやや低めである。

支出に占める食費の割合をたずねたところ、「2.66割」との結果が出た。これは岡山市の値よりも割高である。インターネット調査の回答は気軽にアバウトな反面、本音や感覚的な様子を窺うことができるという点に注目すると、実際よりも”食べることにお金を遣っている気分”だともいえる。特に、女性や50代でその傾向が強い。家事などで女性は男性よりも「食」に関わる時間が長く、50代以上は40代より実際に「食費」にお金がかかっていることから、その気分がより増長されるのではないかと考えられる。

支出に占める食費の割合(数量回答)



気を付けていること

主なキーワード

野菜	81 件	カロリー	7 件
バランス	43 件	塩	7 件
栄養	25 件	油	7 件
魚	10 件	薄	6 件
気	8 件	手作り	6 件

自由回答(抜粋)

毎日30品目食べるように気を付けている (男性 63)
 栄養面と別宅で作ってる無農薬の野菜が主だから身体に良い物だけを心掛けてる (女性 55)
 夕食に豆腐を必ず食べるようにしている。 (男性 54)
 旬の食材を食べる 外に野菜を作っていますので (男性 52)
 魚菜中心で素材の味を生かす味付けにしています。 (女性 52)
 野菜中心で油物は控え栄養のあるものバランスに気を付けてます (女性 50)
 朝食は特にたくさんの品目をバランスよく食べるように気を付けています (女性 49)
 家族全員がそろふことがほとんどないので、時間がたっても味が変わらないメニューを考える。 (女性 49)
 和食中心のメニュー (男性 48)
 油、塩分を控える (男性 47)
 ヨード卵 (男性 46)
 野菜中心のおかずを心がけ、夜九時以降は食事を控える。 (男性 46)
 保存料、防腐剤等が入ってない物。 中国産を含む外国産の野菜等は極力避ける。 (男性 46)
 単身赴任なので外食を避け野菜を取る (男性 46)
 高校生が居るのでボリューム。あと、野菜をとる。 (女性 45)
 塩分控えめ (男性 43)
 栄養面で偏りが無い様に。味と見た目とオリジナリティ (女性 42)
 残さず食べる、美味いと声にだす (男性 42)
 普段は仕事で遅くなるので休みの日は手料理を作るようにしています。 (女性 41)
 30種類の食に留意している (男性 41)
 手作り、旬の食材、家族揃っての食事 (女性 41)
 バランス・楽しさ・会話 (女性 41)
 野菜をなるべく摂るようにしている (女性 41)
 特になし (男性 41)
 野菜をなるべくとり入れること (女性 41)
 野菜を必ずとるようにしている (男性 41)
 家族そろっての食事 (男性 41)
 よく噛んで早食いしないように気を付けている。大豆や海藻類を摂るようにしている (男性 41)
 バランス及び野菜中心 (男性 41)
 油っこいものを控えています (男性 41)
 水分を多く取る (男性 41)
 低コストながら栄養バランスのとれたもの (女性 40)
 栄養バランスと味付けと盛りかた (女性 40)
 子供との会話 (男性 40)
 ゴミを少なくする。 (男性 40)
 添加物の少ないものを使用する、惣菜等はなるべく買わない (男性 40)
 バランス (女性 40)
 栄養のバランス (男性 40)
 野菜を多くとること、バランス。腐らないように材料を使い切る。 (女性 40)
 作り立て (男性 40)
 塩分、糖分を控えめにしている。 (男性 70)
 脂肪分や塩分を控えるようにしている (男性 66)
 野菜を多く摂取することを心がけ、材料、調味料は合成添加物の少ないものを選ぶ。 (男性 56)
 夕食に豆腐を必ず食べるようにしている。 (男性 54)
 無農薬野菜 国産肉 添加物不使用の物を使用 (女性 52)
 できたての料理を食べるようにしている。 (男性 52)
 主人の酒の肴は刺身を用意すること (男性 51)
 手作りの食事を、家族皆で食べる (男性 49)
 お惣菜は極力買わないようにして手作りにする。食材は体にいい物にする。 (女性 44)