

食卓における 時間の使い方



10年間で、食事を作る時間は短く、食べる時間は長く
～家族団らんへの思いは依然として高い!!～

近年、世帯構成の変化や女性の就労者数増加などによるライフスタイルの多様化とともに、情報化社会の急速な進展などにより、日常生活における時間の使い方が変わってきていると予想されます。そこで、今回は食卓に関わる時間の使い方について、20～60代の女性を対象に調査し、過去の調査と比較することで、現在の食卓の位置づけについて分析しました。

調査結果のポイント

- 1日の約15%が食事関連時間*。食べる時間を長くしたい人が多い
- 夕食を作る時間は60代以外で短く (vs2000年)
- 夕食を食べる時間はどの年代も長く (vs2001年)
- 食事中に、テレビを見るなど会話以外のことをしている人が8割!
- 家族全員が揃う食卓シーンは減っているが、大切だと思う人はどの年代も9割以上に!
- “食事や生活のマナー”、“家族とのコミュニケーション”の意識と行動にギャップあり

※:「食事(食べる時間)」、「食事作り」、「食事の片付け」、「食料品の買物」の合計時間



調査概要

調査方法: インターネット

調査地域: 全国

調査対象: 20～60代の女性

サンプル数: 1001サンプル
(ウェイトバック集計*)

20代	30代	40代	50代	60代
158	207	213	190	233

調査実施日: 2013年5月10～12日

※: 回答者の年代構成を日本の実年代構成に合わせるため、人口構成比に準拠して集計

過去調査概要

調査方法: 郵送

調査地域: 全国

調査対象: 20～60代の女性

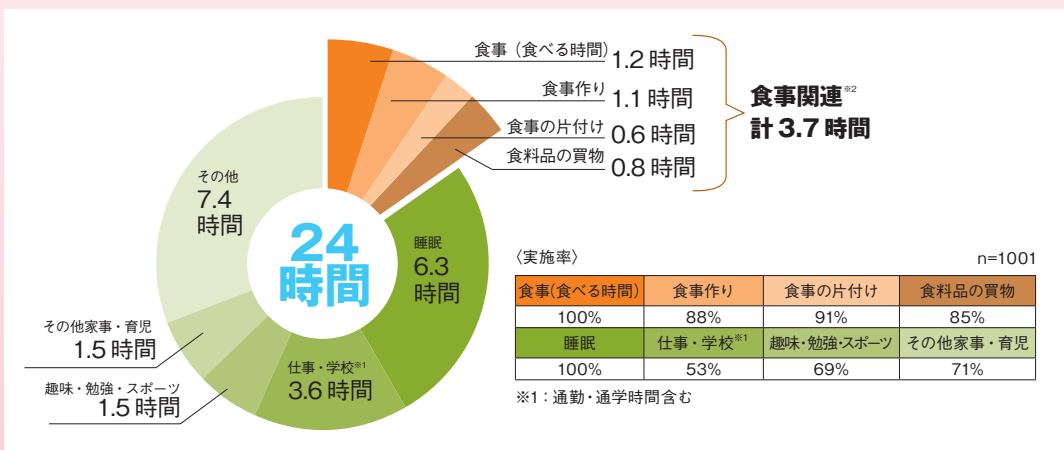
サンプル数: 2000年681サンプル
2001年1281サンプル
2002年906サンプル
(全てウェイトバック集計)

調査実施日: 2000年1～2月

2001年1～2月

2002年3～4月

Q1 普段、平日にどの程度時間をかけていますか?

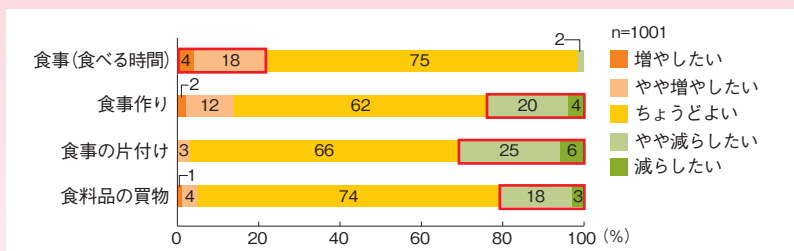


ポイント

- 「食事関連*2」時間は3.7時間で、1日の約15%を占めており、その中でも「食事(食べる時間)」が1.2時間で最も長く、次いで「食事作り」が1.1時間となりました。

※2: 「食事(食べる時間)」、「食事作り」、「食事の片付け」、「食料品の買物」の合計

Q2 食事関連時間について、もっと時間を増やしたい/減らしたいと思いますか？



ポイント

- 「食事(食べる時間)」は、「増やしたい^{※1}」が22%となり、「減らしたい^{※2}」より20ポイント高くなりました。「食事作り」、「食事の片付け」、「食料品の買物」は、「減らしたい」人が、それぞれ10ポイント、28ポイント、16ポイント高くなり、「食事(食べる時間)」のみで、もっと時間をかけたいと思っている人が多いことが分かりました。

※1:「増やしたい」、「やや増やしたい」の合計
 ※2:「減らしたい」、「やや減らしたい」の合計

「食事」の時間を増やしたい理由は？

- 普段、ゆっくり食事をする習慣を持っていないので、気持ちにゆとりを生むためにも食事の時間を増やしたいと思うから (30代/既婚・会社員)
- 作る時間が長いのに食べる時間はあっという間だから (40代/専業主婦)
- 家事に限らず絶えず何かをしながらの食事が多いので、ゆっくり座って食事がしたいから (60代/未婚・会社員)

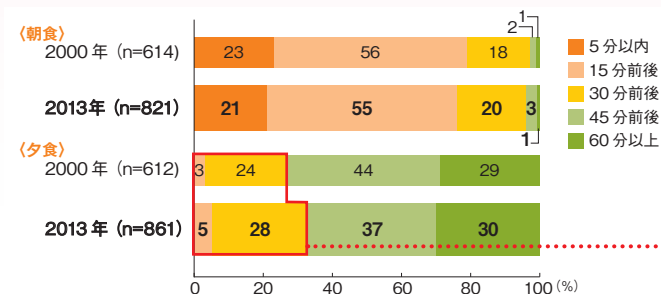
「食事作り」の時間を減らしたい理由は？

- 食事なんかの準備に時間を割いていることがもったいないと感じるから (20代/未婚・学生)
- 毎日メニューを考えなければならぬことが既にストレスなので (30代/既婚・会社員)
- 子どもが離れて暮らしているので、食事を作る気にならなくなった (50代/専業主婦)

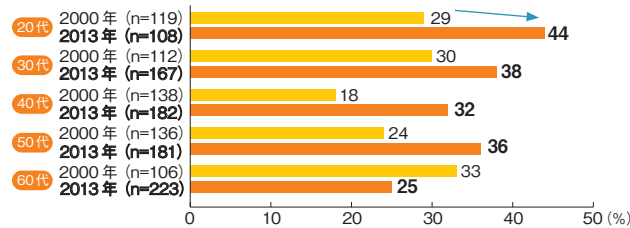
「食事の片付け」の時間を減らしたい理由は？

- 帰宅後、一分一秒でも早く寝たいから (20代/既婚・会社員)
- クリエイティブではない気がする (40代/既婚・パート)
- 家族の食事時間がバラバラで、片付けも手間がかかるから (50代/専業主婦)

Q3 普段、食事作りにかかる時間はどのくらいですか？ (朝食、夕食を作る人のみ回答)



「夕食を「30分以内」で調理する人の年代別割合

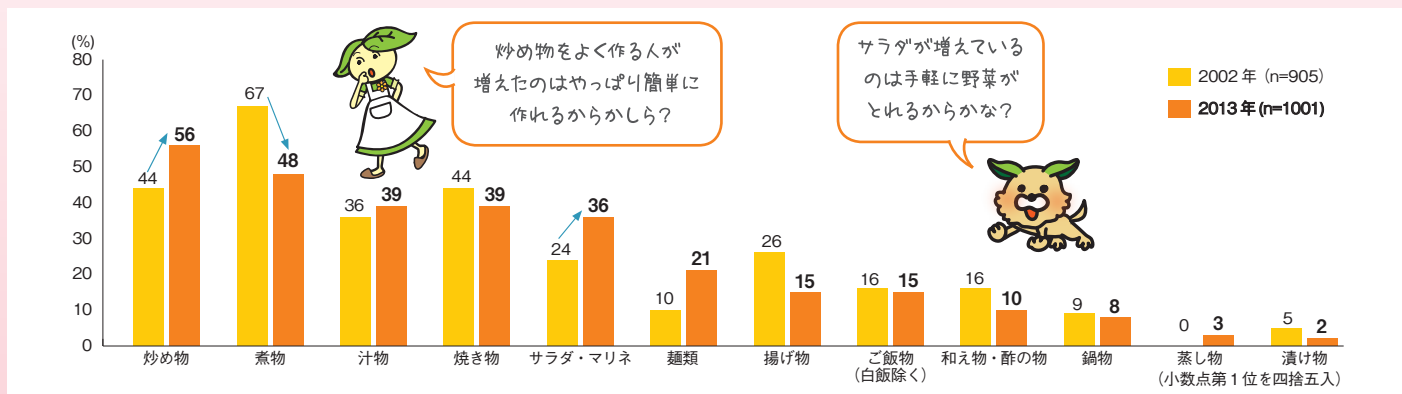


ポイント

- 朝食は「15分前後」が55%、夕食は「45分前後」が37%で、最も高くなりました。
- 2000年と比較すると、朝食は大きな変化がないものの、夕食は「30分以内[※]」が6ポイント増えており、夕食作りにかかる時間が短くなっていることが分かりました。
- 夕食の「30分以内」を年代別で見ると、20代で最も高く44%、60代が最も低く25%となりました。また、2000年と比較すると、60代以外の全ての年代で食事作りにかかる時間が短くなっており、特に20代で顕著でした。

※:「5分以内」、「15分前後」、「30分前後」の合計

Q4 ご家庭で、よく作る料理は何ですか？ (3つまで回答)

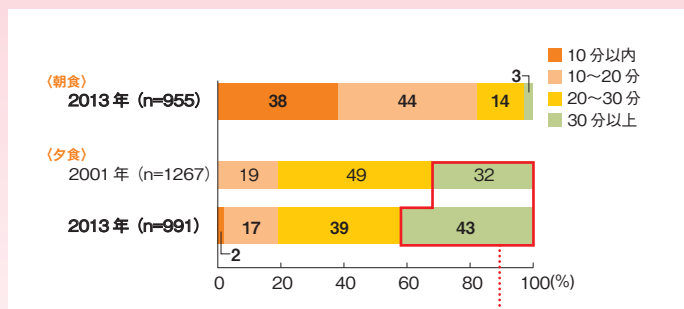


ポイント

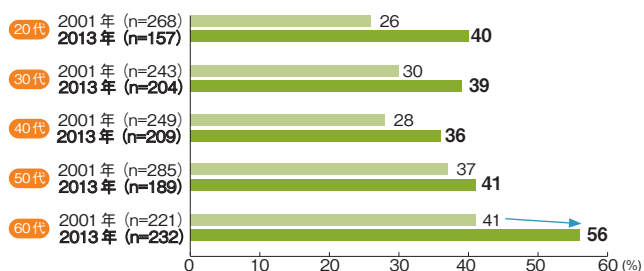
- 「炒め物」が56%で最も高く、次いで「煮物」が48%、「汁物」が39%となりました。
- 2002年と比較すると、最も減少したものは「煮物」(△19ポイント)で、最も増加したものは「炒め物」、「サラダ・マリネ」(各+12ポイント)となりました。



Q5 ご家庭での、平日における食事時間はどのくらいですか？ (朝食、夕食を食べる人のみ回答)



〈夕食を「30分以上」かけて食べる人の年代別割合〉

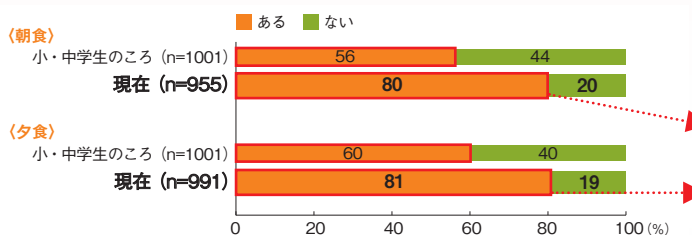


ポイント

- 朝食は「10～20分」が44%、夕食は「30分以上」が43%で、最も高くなりました。
- 夕食を2001年と比較すると、「30分以上」が11ポイント増えており、食事時間は長くなっていることが分かりました。
- 夕食の「30分以上」を年代別で見ると、60代で最も高く56%、40代が最も低く36%となりました。また、2001年と比較すると、どの年代も高くなっており、特に60代で顕著でした。

Q6 ご家庭で、平日の食事中に会話以外でしていることはありますか？ また、小・中学生のころの様子も教えてください。

(現在：朝食、夕食を食べる人のみ回答)



〈会話以外にしていること (複数回答)〉

朝食 (n=765)		夕食 (n=807)	
1位	テレビやDVDを見る 87%	1位	テレビやDVDを見る 94%
2位	新聞を読む 22%	2位	携帯やパソコン、タブレット端末を見る 9%
3位	携帯やパソコン、タブレット端末を見る 8%	3位	音楽を聴く 4%

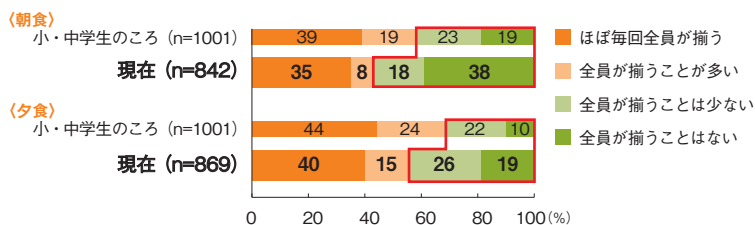
ポイント

- 食事中、会話以外でしていることがある人は、朝食で80%、夕食で81%となり、大半の人が会話以外のことをしながら食事をしていることが分かりました。小・中学生のころと比べると、朝食は24ポイント、夕食は21ポイント増えていました。
- 会話以外にしていることでは朝食、夕食ともに「テレビやDVDを見る」が圧倒的に高く、それぞれ87%、94%となりました。

Q7 平日に家族全員が揃って食事をしていませんか？ また、小・中学生のころの様子も教えてください。

(現在：朝食、夕食を食べる人・一人暮らし以外の人のみ回答)

朝食より夕食の方が
皆揃って食事をする
んだワン!



ポイント

- 「全員が揃う^{※1}」は、朝食で43%、夕食で55%となりました。
- 小・中学生のころと比べると、「全員が揃わない^{※2}」が、朝食では14ポイント、夕食では13ポイント増えており、家族が揃わなくなってきている様子が見え始めました。

※1：「ほぼ毎回全員が揃う」、「全員が揃うことが多い」の合計
※2：「全員が揃うことはない」、「全員が揃うことは少ない」の合計

ちょっと教えて!



子どものころと現在とで、食事をする際の決め事や食卓の雰囲気などに違いはありますか？

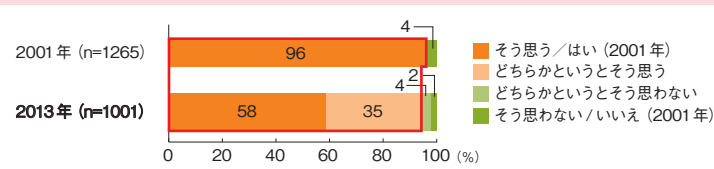
- 子どものころは、家族揃って朝食と夕食を食べるのが決まり。マナーにうるさくて、リラックスした食卓とは思えなかったです。今は一人暮らしなので、マイペースに食事できて、癒しの時間です (20代/未婚/会社員)

- 家長には一品多かったが、今はみんな同じ。正座必須だったが、足を崩して食べても誰も怒らない (30代/専業主婦)
- 子どものころは自分で食事の量を決められず、食べきれなくて辛い思いをしたので、大人になって適量を食べることができるようになってうれしい (40代/未婚/自営業)

- 自分が子どもの時は、余計なおしゃべりはできなかった。父は席に着いたらすぐ食べ始め、母は最後に席に着き、天ぷらの時などは揚げたてを配って、最後に一人で食べるという感じだった (50代/専業主婦)
- 子どものころは…箸の持ち方、茶碗の持ち方、米粒を残すな、肘をつくな、と厳しかった。というより当たり前だった。現在は、まず主人が箸の持ち方が変だし、いくら言っても直らない (60代/専業主婦)



Q8 家族揃って食事をするのが大切だと思いますか？

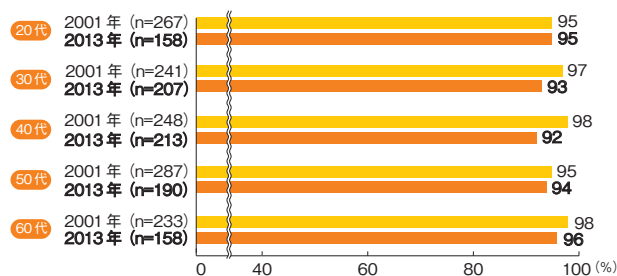


ポイント

- 「大切だと思う」は93%となり、2001年と大きな変化はなく、依然として高い割合となりました。
- 「大切だと思う」を年代別で見ると、2001年と比べて30、40代で若干減少しているものの、どの年代も9割以上となっており、大きな差はありませんでした。

※：「そう思う」「どちらかというと思う」の合計

「家族揃って食事をするのが大切だと思う」人の年代別割合

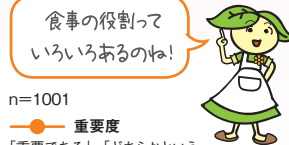
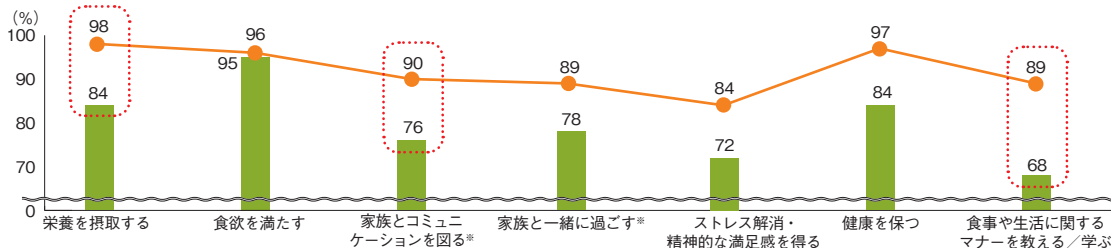


家族揃って食事をするのが大切だと思う理由は何ですか？

- 食事＝愛情だと考えているので、食事の時間が家族の愛情を育てるのに最も重要な時間だと思います (20代/既婚・会社員)
- 一緒にテレビを見たり食事をしたり…それが家族かなあ～と思います。会話が少なくても、同じ食卓を囲むことができるのは素敵なことだと思います (30代/未婚・パート)

- 子どものころ、家族揃わない時の食事は寂しい思い出があるから (40代/既婚・パート)
- 子ども時代に家族揃って食事することはその後の人生観に重要な影響を及ぼすと思う (50代/専業主婦)
- 夫婦二人暮らしになって、意思の疎通と会話の大切さを実感している (60代/専業主婦)

Q9 ご家庭における「食事」の役割として、各項目がどの程度重要だと思いますか？また、どの程度実行できていますか？



n=1001
 ● 重要度
 「重要である」、「どちらかという」と重要である」の合計
 ■ 実行度
 「実行できている」、「どちらかという」と実行できている」の合計
 ※：実行度は一人暮らしを除く (n=875)

重要度と実行度のギャップの年代別割合 (小数点第1位を四捨五入、pt: ポイント)

	20代	30代	40代	50代	60代
1位	栄養を摂取する 24pt	食事や生活に関するマナーを教える/学ぶ 23pt	食事や生活に関するマナーを教える/学ぶ 24pt	食事や生活に関するマナーを教える/学ぶ 23pt	食事や生活に関するマナーを教える/学ぶ 18pt
2位	健康を保つ 24pt	健康を保つ 15pt	家族とコミュニケーションを図る 17pt	家族とコミュニケーションを図る 18pt	家族とコミュニケーションを図る 13pt
3位	食事や生活に関するマナーを教える/学ぶ 22pt	栄養を摂取する 15pt	家族と一緒に過ごす 16pt	栄養を摂取する 15pt	ストレス解消・精神的な満足感を得る 8pt

ポイント

- 重要度は「栄養を摂取する」が98%で最も高く、他の項目も8割以上と総じて高いことが分かりました。実行度は「食欲を満たす」が95%で最も高いものの、「食事や生活に関するマナーを教える/学ぶ」では68%となるなど、項目による差が見られました。
- 重要度と実行度のギャップを見ると、「食事や生活に関するマナーを教える/学ぶ」が21ポイント差で最も大きく、次いで「栄養を摂取する」「家族とコミュニケーションを図る」が14ポイント差となり、重要だと思われるものの、実行できていない様子が見られました。
- 重要度と実行度のギャップを年代別で見ると、20、30代で「健康を保つ」、40～60代で「家族とコミュニケーションを図る」が上位に入るのも特徴的でした。

今回の調査結果から

20～60代の女性において、食事に関連する時間が1日の中で睡眠の次に長くなっていますが、食事を作ったり、片付ける時間は減らしたいと思っている一方、食べる時間は増やしたいと思っていることが分かりました。実際に10年前と比較すると、食事(夕食)を作る時間は短くなった人が多いものの、食べる時間は長くなった人が多い結果となりました。食事を作る時間については、時短をうたった食品や調理器具、レシピの活用の影響、また食べる時間は、内食化傾向やテレビを見ながらの食事などが影響しているのかもしれませんが、また、この傾向は特に低い年代で顕著となっており、今後もさらに作る

時間は短く、食べる時間は長くなっていくことが予想されます。

家庭における食事の役割としては、単なる食欲充足や栄養摂取、健康維持だけでなく、家族とのコミュニケーションや家族と一緒に過ごすといった、家族団らんも重要視されており、家族揃った食事は大切であるという思いは10年前と変わらず高いことも改めて確認できました。一方で、家族団らんについては重要度と実践度のギャップも大きいことから、家族全員で料理を作る、家族の記念日を祝うなど、食卓にイベント性を持たせることも、このギャップを埋める手段の一つになるでしょう。

今後、食事作りや片付けなどへの時短ニーズへの対応だけでなく、食卓に楽しさを感じられるようなシーンやメニューを提案していくことがますます重要になると思われます。

日清オイリオグループ株式会社

■お問い合わせ先 生活科学研究室 <http://www.nisshin-oillio.com>
 〒104-8285 東京都中央区新川1-23-1 TEL.03-3206-5218

■発行日 2013年7月9日 ※ホームページでは、バックナンバーをご覧ください。
 ※本レポートの文章、データ、イラストを許可なく複写、複製、転載することを禁じます。

