

●モノグラフ

小学生ナウ

Vol. 13-6

## 子どもと食生活

### 目次

豊かさの中での子どもの食事文化…… 深谷昌志 ……………	2
〔調査レポート〕 子どもと食生活 ……………	7
要約 ……………	8
はじめに ……………	12
1. 全国調査の概要 ……………	13
●調査方法 ……………	13
●サンプル校について ……………	15
●家族構成について ……………	18
2. 食卓の風景 ……………	20
●母親の作る料理 ……………	20
●伝統的な食品の利用 ……………	27
●母親の食事に対する配慮 ……………	35
●好きな食べ物、嫌いな食べ物 ……………	38
●子どもの食欲 ……………	42
3. 食文化と家族 ……………	47
●母親の就労形態との関連 ……………	47
●伝統食と食事の外部化 ……………	56
●幸せ感をめぐって ……………	65
●まとめに代えて ……………	70
〔対談〕 食品化学の世界を語る …… 渡辺道子 vs 深谷昌志 ……………	71
・ 記事紹介「日進月歩『加工食品』の世界」 ……………	79
資料1 調査票見本 ……………	81
資料2 基礎集計表 ……………	92
資料3 調査票見本および集計結果（学校用） ……………	105

\*おことわり：本文中に使用した写真は、本文・テーマとはいっさい関係ありません。

# 豊かさの中の 子どもの食事文化

静岡大学教授  
深谷昌志

## 食生活での適応の狭さ

毎年、夏休みは小・中学生と海外で一緒に過ごす生活が続いている。ふだん、小・中学生を対象とした調査研究をしているから、せめて夏休みくらい、子どもたちのためになる充実したプログラムを用意したいと、企画や運営にあたってきた。グアムやサイパンでのキャンプ、あるいはアメリカ本土でのホームステイ、そして、ヨーロッパ大陸横断のバスツアーなどが、その一例である。

小学生をホノルルの日系人家庭にホームステイさせるプログラムを企画したことがあった。日系人といっても、日本語を話せるとは限らないし、まして、日本的な生活様式を送っているとは思えない。それだけに、ホームステイへ入る前に、アメリカの生活に慣れさせねばならない。そのためには、現地の食生活に親しませるのが近道と、三食ともアメリカの食事を食べさせることにした。

実をいうと、この企画は5年連続して担当しているのですが、今は慣れてしまったが、初めの年は子どもたちの反応に当惑した。アメリカの食事といっても、ハンバーグやステーキ、サラダ、それに卵料理にパン、スープなどの取り合わせであるから、日本の子どもになじみやすいと思っていた。

しかし、いざ食事を始めると、好き嫌いを言う子が続出する。血の出ているハンバーグはいやだ。卵料理は目玉焼きに限る。ハッシュドポテトは気持ちが悪いから食べたくない。サウザンアイランドのドレッシングは甘すぎる……である。

子どもたちの好みの幅が、予想以上に狭い。同じハンバーグでも、母親の作ったものでないと食べようとしない。ドレッシングは、あるメーカーの特定商品でないと口をつけようとしない。

「せっかくアメリカまで来たのだから、まず、食べ物からチャレンジしてみよう。おなかの悪くなることはぜったいにない。一口で

もいから、アメリカの味を食べてごらん」と言っても、尻ごみするばかりである。しかもそうした反応をする子は、決して例外的な存在ではなく、全体の3割以上に達する。

このことは1年目だけでなく、2年目、そして3年目の子も同じような状況だった。そこで、4年目は方針を変更して、朝食ぐらいは和風レストランでとることにした。しかし今度は、みそ汁の味が変わり、たくあんがまずい、のりは味つけないからいやだという。ホノルルという日本の延長のように思われがちだが、れっきとしたアメリカで、ふつう言われているより日本語の通じない社会だ。したがって日本食といっても、ホテルなどを除くとハワイ風の和食で、日本とは味が違う部分もある。子どもたちは、そうした差にこだわるのである。

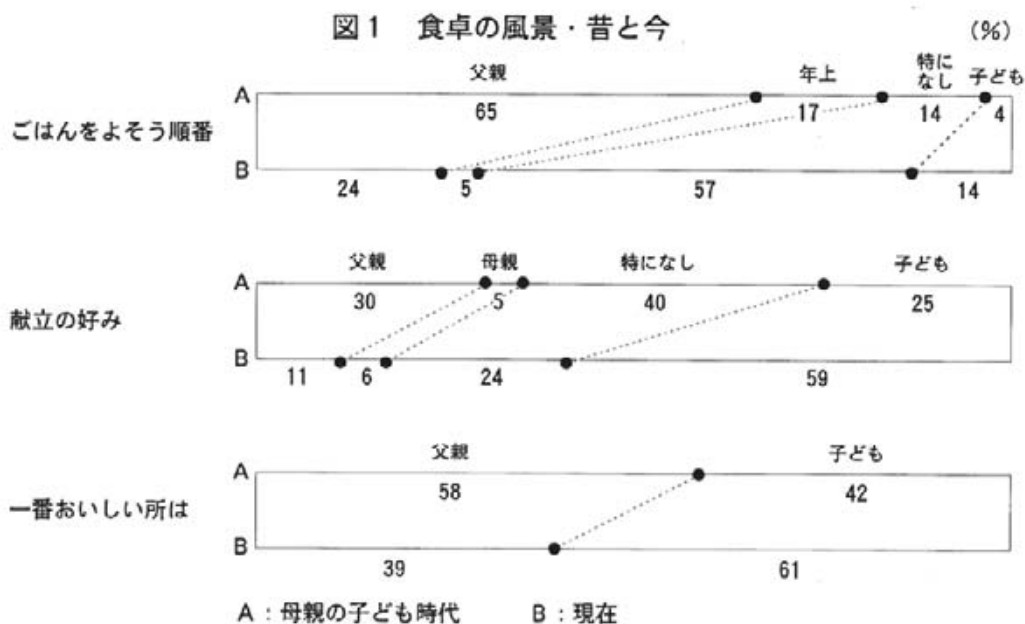
### 子ども優位の食卓の風景

子どもたちの欠点を、ことさらあげつらう気持ちはない。しかし、豊かな食生活に慣れそうした中で好きなものだけを食べてきた子どもたちは、かえって食事の幅を狭めている

感じがする。確かに紅茶やアイスクリームやカップラーメンにしても、気に入ったものを毎日でも食べられる。実際は多様な製品が作られ、売られているのだが、お気に入りのものだけ食べていても毎日を過ごせる。その結果、皮肉なことに豊かさの中で、選択の幅が狭まるという状況が生まれる。

ところで、子どもたちの食事文化が変わってきたのは、20年ほど前からのような気がする。昭和53年というから、約15年前に行った調査に図1のような結果がある。この図は、小学校5・6年生とその母親2,000組を対象として、子どもたちには現在の食卓の風景を、そして母親たちには子ども時代の食卓を思い起こさせ、両者を対比させて示したグラフである。

母親といっても、このサンプルの場合、平均年齢が37歳なので、子ども時代は昭和30年代の初めとなる。当然戦後の話になるが、それでもデータの示すところによると、ごはんをよそうのは父親から、そして一番おいしいところを食べるのは父親である。名づけるなら、父親中心の食卓の風景といえよう。それに反し、現在の食卓は子どもが答えている通



り、子どもの好み的大事にされる「子ども優位型」になりつつある。

なお、父親の帰宅が遅れるとき、何分食事を待つかの結果も、

- |          |     |       |
|----------|-----|-------|
| ① 待たない   | 32% | } 45% |
| ② 15分くらい | 13% |       |
| ③ 30分くらい | 29% |       |
| ④ 1時間くらい | 17% | } 26% |
| ⑤ 1時間以上  | 9%  |       |

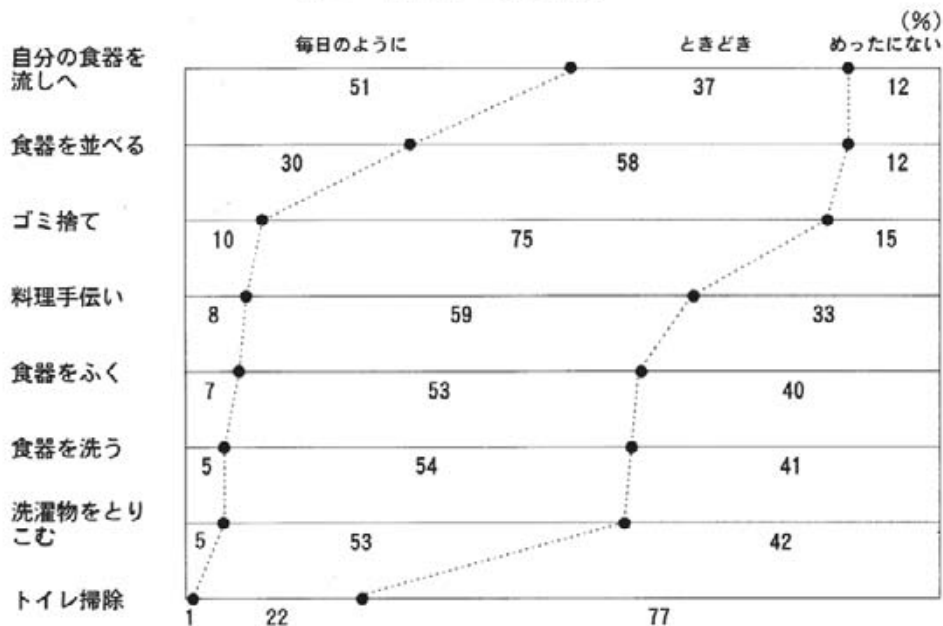
の通り、待っても15分の家庭が半数近くに達している。一昔前の食卓では、父親の権威が尊重されすぎているので、そうした傾向を是正しようとした動きは理解できる。しかしそうした傾向がいきすぎ、現在では食卓の主役が子どもになりつつある。

もうひとつ、図2につき合ってほしい。こ

れは平成になってから実施した家事手伝いについての調査からの抜粋だが、子どもたちの中で「まあ手伝っている」のは、「自分の食器を流しへ運ぶ」程度で、あとは「お茶碗を食卓に並べる」ぐらいに限られている。そして、「お皿を洗う」や「洗濯物を取りこむ」子は1割に満たない。

この結果を図1に関連させて考えると、時間がくると自分の好みに合った食事が並ぶ。それを食べた後、自分の食器だけを流しへ持っていき、その後、テレビを見るか、勉強をするというのが子どもをめぐる食卓の風景となる。専用の料理番を持った王子かお姫さまのような生活である。しかもこの王子たちは毎日、満ち足りた食生活を送っているため、次の通り、夕食時を除くと、ほとんど空腹を

図2 小学生の家事手伝い



感じていない。

	ほとんど 空腹でない	+	あまり 空腹でない	=	小計
朝食のとき	29	+	43	=	72%
帰宅時	25	+	36	=	61%
夕食時	8	+	21	=	29%
夜寝るとき	62	+	26	=	88%

### 家事を手伝わない子どもたち

冒頭でふれた小学生向けの短期のホームステイとは別に、アメリカ西海岸で中・高校生向けの長期（3週間）のホームステイを企画している。そのため、ホノルルでのプログラムを終えてすぐにシアトルに飛び、生徒たちの反応を確かめることにした。生徒たちは元気にホストファミリーでの生活を過ごしていたが、そうした中で、食生活の面で適応できないでいる子が少なくなかった。

すでにふれたような適応の幅の狭さがここでも見受けられたが、そのほかに、①コーヒーや紅茶やコーラはだめで、ジュースかミルクしか飲ませてくれない、②夕食が遅れがちで空腹になる、③ハンバーグばかり出てくる、などの声があった。聞いてみると、①はなじみのコーラやセブンアップなどの清涼飲料水などを飲ませてくれない、②は父親が帰宅するまで夕食を待つための遅れがそれぞれの不満の原因だった。また、③は、親たちはステーキを食べているのに子どもにハンバーグが出てくるのが釈然としないという。

おとなと子どもとははっきり分け、子どもには子どもらしきの範囲で自由を認める。「牛乳なら飲みたいだけ飲んでよいが、コーヒーは高校を卒業するまではだめ」が、その一例となる。しかし、そうした食生活のしつけに、生徒たちがとまどいを感じたらしい。

食卓の風景といえば、山上憶良の「瓜食めば、子ども思ほゆ」を連想する。確かに、食

生活の貧しい時代には、1つのものを分かち合い、そして時には、子どもの食欲を優先させるのが親心の発露であった。

しかし、現在では幸せなことに——と考えるのは、おとなだけで、子どもたちは当然と思っているのであろうが——、食べ物に不自由しない社会を迎えた。それだけに今の親に必要なのは、与えるのは可能だが、子どもの成長を考えて与えずにがまんをさせる態度であろう。ところが親たちは、伝統的なしつけの文化を受け継いでいるので、与えるのが親心という気持ちを拭いえない。そのため、つい歯止めなしに与えすぎに走りやすい。

そうした意味では、子どものうちは牛乳で、コーヒーは成人してからというアメリカのけじめに学ぶものが多い気がする。

ホームステイが終わってから、ホストファミリーたちに日本の子どもの印象を尋ねてみた。

「内気だけれど、とてもまじめだ」「頭がよく、きき分けがよい」などのほめ言葉が続いた。しかし、本音を聞かせてほしいと思い、「来年の参考にしたいので、何かアドバイスをしてほしい」と聞き方を変えてみた。

「父親が芝刈りをしているのに、家の子は黙ってそれを見ていた」「夕食が終わると、食器が残っているのに子ども部屋へ入ってしまう」など、家事を手伝わない態度への不信感が語られ始めた。いずれも、ホストファミリーの言うのがもっともで、返す言葉もなかった。

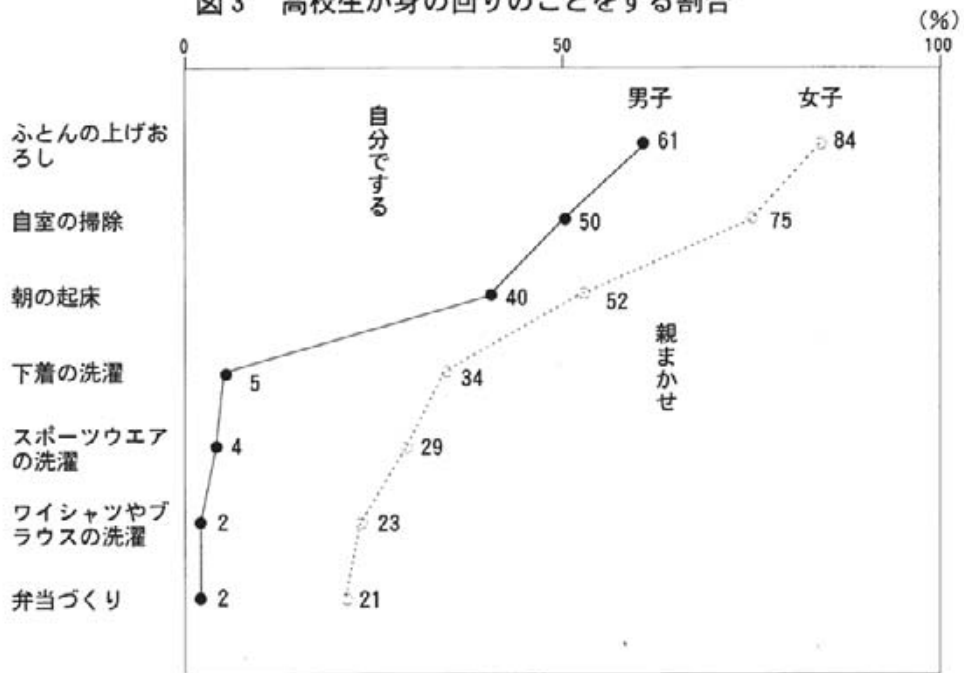
日本の子どもたちは、自分の家庭にいるのと同じように自分の食器だけを流しへ運び、部屋へもどったのであろう。しかし、そうした態度がアメリカの親の目に異様に映った。「家庭はみんなで協力して作るものだ。だから、子どももできる範囲で家事を手伝うべきだ」と語ったホストファミリーの言葉が印象に残る。

しかも、図3に示したように、してもらうのに慣れた子どもたちは、高校生になっても自分の身の回りのことを親まかせにしている。

豊かさの中で、子どもの食生活をどう考えたらよいか。このままでは、食生活の面で、わ

がままな子ばかりが育ってしまう気がしてならない。

図3 高校生が身の回りのことをする割合

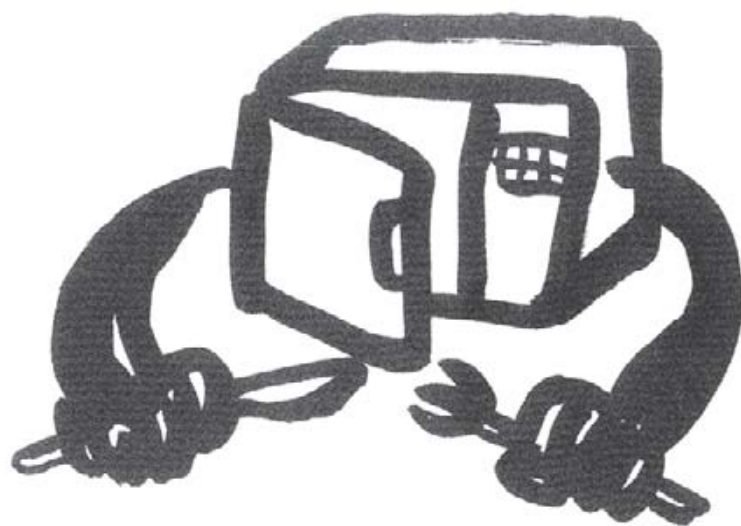


〔調査レポート〕

# 子どもと食生活

静岡大学教授 深谷昌志  
杉並区立杉並第六小学校教諭 土橋 稔  
埼玉県立小川高等学校教諭 三枝 恵子

(調査票は同人全員で検討し作成した。)





# 調査レポート

## 子どもと食生活

### 要約

1. 料理が好きな母親が多く、新しい食品・グルメな手作り料理を作っている。特に30～35歳の母親にその傾向がみられる。(表15、16、18)



2. 食事の外部化が進んでいるというものの、そうした傾向にドブプリ浸かってしまうのではなく、それをうまく利用している姿がみられる。(表17、19、21)

3. 伝統的な食品も子どもたちの食卓にのせられていることが多く、また、手作りの料理が多い。(表22、23、24、25)





4. 母親の食事や健康への関心は高いものの、しつけや手伝いについては、あまり子どもたちに浸透していない。(表29、30、31)



5. 夕食の献立は、子ども中心に考えられ、子どもたちは好きな料理を口にすることが多い。また、子どもたちが嫌いな食品はあまりない。(表32、33、34)

6. 豊かな社会の中での食生活は、一方で子どもたちの空腹感をなくしている。(表35)



7. 母親の手作りや心のこもった料理は、子どもたちの食欲を増す。(表37、38、39)

8. フルタイムの母親は、伝統的な食品も手の込んだグルメ的な料理も作る機会が少ない。その一方で、インスタント食品や加工食品の利用など、食事の外部化が進んでいる。(表44、45、46)

要約

9. 伝統食をよく食べる家庭では、伝統食も手の込んだグルメ的な料理も、手作りしている傾向がある。(図1、2)



10. 伝統食も手の込んだグルメ的な料理も手作りしている母親は、加工食品やインスタント食品を食生活の中にうまく取り入れている。(図5、6)

11. 伝統食やグルメ的な手の込んだ料理を作ってくれることが、子どもたちの幸せ感につながっていく。フルタイムの母親は、そうした食事を作る機会が少なく、そのことが子どもの幸せ感に影響を与えている。(表48、50、51)

●調査概要

1. 調査主題 子どもと食生活
2. 調査視点 子どもの嗜好や伝統的な食文化の変化の実態を多角的に捉え、食生活を通して現在の家族像を探ることを目的とした。

3. 調査項目 食卓に出る伝統的な食品、家庭で作られる伝統食、行事食、母親が手間をかけて作るグルメな料理、食べ物の好き嫌い、外食やインスタント食品の利用、母親の食事に対する考え方、食事のしつけ、食事の手伝い、幸せ感、食欲・空腹感、自己像、家族構成、など。

12. 幸せ感の高い子どもは空腹感がとてもある。(表55)



13. 多くの母親たちが予想以上に伝統食や手の込んだ料理に取り組んでおり、子どもたちの食生活もかなり安定している。そして伝統食やグルメ的な手の込んだ料理を母親が作ってくれることが、子どもの幸せ感につながっていく様子がうかがえる。しかし、フルタイムの母親は時間的制約もあり、手の込んだ料理を作る機会も少なく、そのことがフルタイムの母親を持つ子どもの、幸せ感に影響を与えているようである。母親の仕事と家庭の両立のむずかしさがいわれてきたが、食生活を通して、改めてそのむずかしさを考えさせられる結果であった。



4. 調査時期 1993年6月  
 5. 調査対象 全国35校に通う小学5年生  
 6. 調査方法 学校通しによる質問紙調査

7. サンプル数 各都道府県ごとに50分の1の小学校を無作為に抽出して調査依頼し、回答のあった35校の小学5年生3,257人。  
 (人)

学年/性	男子	女子	合計
5年	1,634	1,546	3,257

(合計は性別無記入77人を含む)

---



## はじめに

経済の高度成長にともない、食生活はより豊かになり、栄養摂取状況も著しく改善された。そして現在は、グルメ時代、飽食時代、個食時代ともいわれている。それと同時に、加工食品や食品添加物についての関心も非常に高くなっている。

また、産業構造の変化や女性の社会進出、家事労働の外部化など、家庭をめぐる社会環境の変化は、子どもたちに孤食化や食欲不振といった精神的に満たされない状況をもたらしているといわれている。そして、家族揃っての団らんの場としての食事が機能しにくくなっている。

そこで本レポートは、子どもたちの嗜好や伝統的な食文化の変化の実態を多角的に捉え、食生活を通して現在の家族像に迫ろうとした。

# 1. 全国調査の概要



## ●調査方法)))

全国調査の方法は、全国25,000の小学校の50分の1にあたる500校を、各県が均等になるように無作為に抽出し、調査票サンプルを送り調査協力を依頼した。

その結果、表1にあるように、全国35校の協力を得て、調査の実施に至った。

調査の対象は、5年生男子1,634名、女子1,546名、計3,257名（性別無記入77名を含む）であった。

調査時期は1993年6月。すべて学校通しによる質問紙調査である。



表1 各地方ごとの調査サンプル

地方	県	調査校数	地方	県	調査校数
北海道	北海道	2	近	滋賀	0
東	青森	1		京都	1
	岩手	0	大阪	0	
	宮城	0	兵庫	0	
北	秋田	1	畿	奈良	0
	山形	2		和歌山	0
	福島	2	中	鳥取	1
関	茨城	2		島根	1
	栃木	1		岡山	1
	群馬	1	広島	1	
	埼玉	1	山口	1	
東	千葉	1	四	徳島	1
	東京	2		香川	1
	神奈川	1		愛媛	0
中 部	新潟	0	国	高知	0
	富山	1		九 州	福岡
	石川	1	佐賀		1
	福井	0	長崎		1
	山梨	0	熊本		1
	長野	1	大分		0
	岐阜	1	宮崎		0
	静岡	1	鹿児島		1
愛知	0	沖縄	0		
近畿	三重	0	合 計		35

\* 調査対象は、各都道府県ごとにほぼ50分の1の小学校を無作為に抽出し、調査票サンプルを送り、調査協力を依頼。

## ● サンプル校について)))

子ども調査を行う一方で、それぞれの学校の教頭または教務主任に依頼して、学区の様子や保護者についてなどの調査を実施した。

まず表2、3は、学級数および児童数をみたものである。1学年2～3クラスの中規模校が約3割、4～5クラスの学校も半数近くある。

表5は、学区の地域特性をみたものである。学区の「ほとんどの地域がそう」と「そういう地域も含まれる」を加えた数値をみると、「古くからの住宅地」が最も多く91%、以下「農業地域」69%、「新興住宅地」77%と続く。

また、学区の地域を1つ代表させると「古くからの住宅地」と「農業地域」と「新興住

宅地」が、それぞれ29%ずつとなる。以下の地域別のクロス集計は、これらの3地域で比較検討していく。

学区周辺の様子は、表6に示す通り自然に恵まれた地域が多く、「わりと多い」までを含めると60%にもなる。

そして表7で、人口移動の様子から地域特性をみると、5割をこす地域で古くからの住民が多く、逆に新住民の多い地域は、約3割であった。

最後に保護者の教育への関心度を表9に示したが、7割をこす学校で、教育への関心が高い地域と答えられている。

表2 学級数

実数 (%)				
11学級以下	12～17学級	18～23学級	24～29学級	30学級以上
5 (14.3)	12 (34.3)	7 (20.0)	10 (28.5)	1 (2.9)

表3 児童数

実数 (%)				
399人以下	400～599人	600～799人	800～999人	1000人以上
10 (28.5)	11 (31.4)	8 (22.9)	5 (14.3)	1 (2.9)

表4 学区における祖父母との同居

(%)			
非常に少ない	少しある	半分くらいある	たいてい同居
23.5	55.9	11.8	8.8



表5 学区の地域特性

(%)

	ほとんどの地域がそう	そういう地域も含まれる	ほとんどない	1つ代表させるならば
1. 古くからの住宅地	36.4	54.5	9.1	28.6
2. 農業地域	21.9	46.8	31.3	28.6
3. 新興住宅地	20.6	55.9	23.5	28.6
4. 工業地域	0.0	29.0	71.0	5.5
5. 団地	3.1	65.6	31.3	2.9
6. 商業地域	3.1	53.1	43.8	2.9
7. オフィス街	0.0	25.8	74.2	2.9
8. 漁業地域	0.0	9.7	90.3	0.0

統計が100%↑

表6 学区の様子

(%)

	非常に多い	わりと多い	ふつう	あまりない	ほとんどない
1. 自然(野原・川)	20.0	40.0	25.7	11.4	2.9
	60.0			14.3	
2. おけいごととの場	2.9	32.4	41.2	14.7	8.8
	35.3			23.5	
3. 公園	0.0	25.7	28.6	31.4	14.3
	25.7			45.7	
4. 進学塾・補習塾	8.6	14.3	40.0	25.7	11.4
	22.9			37.1	

表7 学区内の人口移動の様子

(%)

ほとんどが古くからの住民	古くからの住民がやや多い	古くからの住民と新住民が半々	新住民がやや多い	ほとんどが新住民
22.9	31.4	17.1	14.3	14.3

表8 保護者の職業

(%)

サラリーマン・公務員が多い	農業・林業が多い	商店主が多い	それ以外
88.6	5.7	0.0	5.7

表9 保護者の教育への関心

(%)

非常に高い	わりと高い	ふつう	あまり高くない	低い
22.9	51.4	17.1	8.6	0.0

表10 保護者の学歴（大卒の割合）

(%)

半分以上	半分くらい	3～4割	2割くらい	1割くらい	数えるくらい
6.7	6.7	33.3	23.3	23.3	6.7

## ●家族構成について)))

表11～14までは、調査対象となった子どもたちの家族の様子を紹介してある。

家族の人数は、4人家族が36%、5人家族が29%と、合わせて全体の6割を占めている。そして、祖父との同居が2割、祖母との同居も3割程度ある。

母親の職業は、フルタイムの勤務がトップで36%、パートタイムと合わせると、5割を占めている。

母親の年齢は、35歳未満が3割、36歳から40歳が5割、41歳以上が2割となっている。

表11 家族の人数

									(%)
2人	3人	4人	5人	6人	7人	8人	9人	10人	
0.8	5.8	35.6	28.5	16.6	9.6	2.3	0.6	0.2	

表12 一緒に住んでいる家族

									(%)
父親	母親	兄	姉	弟	妹	祖父	祖母	その他	
93.5	97.7	32.4	32.4	31.3	28.9	22.7	33.4	4.9	

表13 両親の職業

(%)

父 親		母 親	
1. 会社や学校、役所勤務	56.5	1. フルタイムの勤務	35.6
2. 自営業	10.4	2. 専業主婦	27.1
3. 農・林・漁業	3.5	3. パートタイムの勤務	16.0
4. その他	29.6	4. 自営業	5.1
		5. その他	16.2

表14 母親の年齢

(%)

30～35歳	36～40歳	41～45歳	46歳以上
28.4	48.3	21.2	2.1

## 2. 食卓の風景



### ●母親の作る料理)))

表15は「お母さんは家事が好きか」を尋ねた結果である。料理・洗濯・掃除と並べた中

で料理の好きなお母さんの割合が一番高く、「とても」と「わりと」を合わせると65%に

表15 母親のタイプ

(%)

	とても好き	わりと好き	ふつう	あまり好きでない	嫌い
お母さんは料理が好き	37.0	27.6	31.4	2.7	1.3
	64.6				
洗濯が好き	17.0	20.3	50.9	8.7	3.1
	37.3				
掃除が好き	16.7	18.5	49.5	11.5	3.8
	35.2				

達する。子どもたちの目には、楽しそうに料理をしているお母さんの姿が浮かんでいるようである。

そういう母親は、手の込んだ料理もよく

作ってくれていて、表16が示すように「ひき肉からハンバーグ」では、「とてもよく」と「わりと」を合わせると67%。また「ときどき作る」までを含めると、「時間をかけてシ

表16 母親が手間をかけて作る料理

(%)

	とてもよく作る	わりと作る	ときどき作る	あまり作らない	作らない (料理の名前を知らない)
1. ひき肉からハンバーグを作る	40.4	26.9	19.3	9.4	4.0
2. 時間をかけてシチューを作る	32.1	28.2	24.4	13.0	2.3
3. グラタンを作る	23.2	20.3	24.7	23.1	8.7
4. インスタントでないスープを作る	23.0	19.5	21.9	27.0	8.6
5. ステーキを焼く	19.0	17.3	26.4	24.0	13.3
6. サラダのドレッシングを作る	14.7	11.3	16.8	34.4	22.8
7. クッキーやケーキを焼く	13.2	12.7	23.3	32.3	18.5
8. ローストビーフを焼く	7.9	9.4	18.3	34.8	29.6
9. パンを作る	7.0	5.9	12.9	43.7	30.5
10. ミートローフを焼く	6.7	7.1	14.9	33.0	38.3

チュー」では8割をこす。また、子どもたちにとって一番身近な「クッキーやケーキを焼く」でも約5割の家庭が作ってくれている。

一方、表17で「外食やインスタント食品の利用」をみると、「たいてい毎日」「1週間に

3～4回ある」と、わりと日常的に使っている割合は「インスタントラーメンを食べる」「カップめんやカップ焼きそばなどを食べる」で1割程度。その他の項目では、どれも1割に達していない。また、「出前を取って

表17 外食やインスタント食品の利用

(%)

	たいてい 毎日	1週間に 3～4回 ある	1週間に 1～2回 ある	1か月に 1回くらい ある	ほとんど ない
1. インスタントラ ーメンを食べる	3.5	9.1	29.0	36.5	21.9
	12.6				
2. カップめんやカ ップ焼きそばな どを食べる	3.2	7.7	24.6	36.5	28.0
	10.9				
3. デパートので きあがったおか ずを食べる	2.6	5.2	14.0	30.1	48.1
	7.8				
4. 電子レンジで 「チン」と温め るだけで食べら れるパック入り の食品を食べる	2.4	4.2	14.8	28.9	49.7
	6.6				
5. コンビニエンス ストアのおにぎ りやお弁当を 食べる	1.2	2.9	11.7	31.0	53.2
	4.1				
6. 宅配ピザを 食べる	1.2	1.8	4.8	19.1	73.1
	3.0				
7. 半分できあが ったおかずを 食べる	0.9	1.6	3.2	8.5	85.8
	2.5				
8. 出前（店屋物） を取って食べる	0.8	2.9	10.4	31.7	54.2
	3.7				
9. レストランに 行って食べる	0.7	3.5	13.7	49.0	33.1
	4.2				

○は最大値



食べる」では、せいぜい1か月に1回くらいの利用にとどまっている。

食事の外部化が進んでいるというわりには全体的に母親の手作りの姿があらわれている結果といえよう。

なお、これら手作りや外食依存の様子を、年齢・地域で比較してみたものが、表18～21である。

横列の最大値、その差1%以上のものに○印をしてあるが、年齢30～35歳の若い母

表18 母親が手間をかけて作る料理 × 母親の年齢

	(%)		
	30～35歳	36～40歳	41～45歳
1. ひき肉からハンバーグを作る	42.7	39.3	40.6
2. 時間をかけてシチューを作る	33.6	31.2	32.3
3. グラタンを作る	27.0	23.4	18.5
4. インスタントでないスープを作る	23.8	22.5	22.6
5. ステーキを焼く	21.6	17.9	18.9
6. サラダのドレッシングを作る	14.5	14.7	15.0
7. クッキーやケーキを焼く	15.3	13.5	10.4
8. ローストビーフを焼く	9.6	7.8	5.8
9. パンを作る	8.2	6.7	5.1
10. ミートローフを焼く	8.1	6.4	5.2

「とてもよく作る」割合  
○は最大値（1%以上差のあるもの）

親のほうが「手間をかけて料理を作る割合」が高く、また表19が示すように「インスタント食品の利用や外食の割合」も高くなっている。このように若い母親のほうにインスタント食品のよさを生かしながら、手作りをと考えている様子がみられ、よりバリエーションのある食卓の様子が予想される結果であった。

一方、古くからの住宅地・新興住宅地・農業地域と3つの地域を比較してみると、表20と表21に示す通り、新興住宅地で「手の込んだ料理を作る」割合が高く、農業地域に「インスタント食品を利用する」傾向がやや高くなっている様子がみうけられる。

表19 外食やインスタント食品の利用 × 母親の年齢

(%)

	30～35歳	36～40歳	41～45歳
1. インスタントラーメンを食べる	43.4	39.9	41.3
2. カップめんやカップ焼きそばなどを食べる	37.3	34.3	33.9
3. デパートのできあがったおかずを食べる	21.3	22.7	20.1
4. 電子レンジで「チン」と温めるだけで食べられるパック入りの食品を食べる	20.7	20.2	22.7
5. コンビニエンスストアのおにぎりやお弁当を食べる	18.0	14.0	16.2
6. 宅配ピザを食べる	10.4	6.7	7.3
7. 半分できあがったおかずを食べる	7.4	5.1	3.7
8. 出前(店屋物)を取って食べる	17.6	12.0	13.3
9. レストランに行って食べる	22.1	17.4	14.0

「たいてい毎日」+「1週間に3～4回」+「1週間に1～2回」の割合  
○は最大値

表20 母親が手間をかけて作る料理 × 地域

(%)

	古くからの住宅地	新興住宅地	農業地域
1. ひき肉からハンバーグを作る	40.4	45.7	32.6
2. 時間をかけてシチューを作る	32.3	36.1	26.5
3. グラタンを作る	23.3	25.6	14.9
4. インスタントでないスープを作る	24.8	24.9	16.8
5. ステーキを焼く	19.1	22.1	11.8
6. サラダのドレッシングを作る	14.7	16.2	13.4
7. クッキーやケーキを焼く	13.2	13.9	11.7
8. ローストビーフを焼く	8.4	7.7	5.7
9. パンを作る	7.4	7.5	5.1
10. ミートローフを焼く	6.7	6.5	5.1

「とてもよく作る」割合  
 ○は最大値（1%以上差のあるもの）

表21 外食やインスタント食品の利用 × 地域

(%)

	古くからの住宅地	新興住宅地	農業地域
1. インスタントラーメンを食べる	42.9	40.2	42.4
2. カップめんやカップ焼きそばなどを食べる	36.0	32.8	40.7
3. デパートのできあがったおかずを食べる	23.0	20.9	23.9
4. 電子レンジで「チン」と温めるだけで食べられるパック入りの食品を食べる	19.0	21.6	25.7
5. コンビニエンスストアのおにぎりやお弁当を食べる	15.6	16.3	16.8
6. 宅配ピザを食べる	8.8	7.5	4.9
7. 半分できあがったおかずを食べる	5.4	6.6	4.7
8. 出前(店屋物)を取って食べる	17.9	13.9	11.4
9. レストランに行って食べる	18.5	18.7	15.9

「たいてい毎日」+「1週間に3~4回」+「1週間に1~2回」の割合  
 ○は最大値(1%以上差のあるもの)

## ●伝統的な食品の利用)))

それでは、グルメな料理、インスタント食品など、食べ物が多様化する中で、これまで伝統的に食卓にのっていた食品は、どの程度子どもたちの前に出されているのだろうか。

表22に示す通り、「五目豆」「塩辛」「野菜の白あえ」など、□で囲んだ食品が「ほとんど出ない」から「聞いたことも見たこともない」を合わせた数値が5割をこえている。豆類が食卓にあまりのぼらないようだが、全体的に「1度も出たことがない」や、「聞いたことも見たこともない」という数値は低く伝統的な食品もかなり子どもたちに受け継がれているようである。

そして、これを地域別にみたものが表23である。地域により食卓にのる食品も変化があるのではないかと考えていたのだが、「野菜の煮物」「ひじきの煮物」「きりぼし大根の煮物」など、煮物が農業地域にやや多くみられるものの、地域によりそれほど際立った違いはみられなかった。

ところで、これらの伝統的な食品は、最近ではコンビニエンスストアなどでも売られている。そこで表24では、それらの食品を「家で

作る」のか、あるいは「お店で買ってくる」のかを尋ねた。

「肉じゃが」「野菜の煮物」など、「家で作る」割合が5割をこえており、わりと多くの家庭で手作りをしているように思える。しかし、例えば「ひじきの煮物」では、2割をこす家庭が店から買ってきているなど、「出来合いのもの」に頼る家庭も決して少なくはないようだ。

こうした伝統的な食品が、「手作り」なのか、「外部依存」しているのかを、地域・年齢・家族構成でみたものが表25～27である。表から「新興住宅地」「年齢41～45歳」「祖母と同居している」家庭で、家で作る割合が高くなっていることが読みとれる。

表28は、「行事食」がどれだけ大切にされているかをみたものである。

「毎年必ず食べる」が5割をこし、大切にされている行事食は、□をつけた「お正月のおせち」など。一方、〰印は「ほとんど食べない」と「1度も食べたことがない」が5割をこす。つまり、あまり行われていない行事食である。



表22 食卓に出る伝統的な食品

(%)

	1週間に何回も出る	1週間に1~2回出る	1か月に1~2回出る	ほとんど出ない	1度も出たことがない	聞いたことも見たこともない
1. 梅干し	27.5	24.2	21.7	23.3	3.0	0.3
2. たくあん	25.3	27.9	26.9	17.4	2.1	0.4
3. 納豆	24.3	30.9	22.7	15.4	6.3	0.4
4. 生たまご	15.0	23.5	26.2	28.8	6.2	0.3
5. 野菜の煮物	13.4	27.7	29.4	21.7	3.4	4.4
6. ほうれんそうのおひたし	13.9	29.8	34.6	16.1	2.6	3.0
7. ぬか漬	13.7	16.4	20.7	31.0	9.3	8.9
8. 白菜の漬物	11.2	19.1	30.4	28.1	6.0	5.2
9. 大根おろし	10.2	26.1	37.9	22.3	2.5	1.0
10. トン汁(豚汁)	5.5	14.4	44.8	30.3	3.6	1.4
11. 五目豆	4.6	13.4	27.6	35.5	8.8	10.1
12. 塩辛	4.6	8.8	23.3	41.0	10.7	11.6
13. 肉じゃが	4.0	22.7	55.8	16.2	1.0	0.3
14. 精進揚げ	3.8	17.3	46.9	26.2	2.6	3.2
15. ごまあえ	3.8	17.7	35.0	32.1	5.0	6.4
16. まぜご飯	3.3	12.7	52.8	27.8	2.3	1.1
17. きんぴら	2.9	17.1	50.7	25.2	2.7	1.4
18. 野菜の白あえ	2.5	8.2	22.8	35.0	10.6	20.9
19. おいなりさん	2.1	9.1	38.6	45.3	3.7	1.2
20. ひじきの煮物	1.9	13.0	46.4	30.7	3.9	4.1
21. きりぼし大根の煮物	1.8	9.7	34.6	35.2	7.7	11.0
22. おでん	1.2	6.1	46.6	44.2	1.7	0.2
23. 茶碗蒸し	1.2	4.4	29.9	56.2	7.6	0.7
24. うずら豆	0.8	4.1	15.3	36.8	13.1	29.9
25. 赤飯	0.8	3.5	26.2	62.9	4.0	2.6
26. おから	0.5	3.9	21.3	41.5	9.5	23.3

□ は合計で50%以上

表23 食卓に出る伝統的な食品 × 地域

(%)

	古くからの住宅地	新興住宅地	農業地域
1. 梅干し	52.0	52.4	56.3
2. たくあん	57.3	51.3	52.3
3. 納豆	57.1	61.0	48.3
4. 生たまご	38.5	39.8	40.1
5. 野菜の煮物	40.3	41.0	49.8
6. ほうれんそうのおひたし	43.9	44.0	45.2
7. むか漬け	33.6	33.1	25.7
8. 白菜の漬物	31.6	28.3	31.4
9. 大根おろし	39.9	36.4	35.0
10. トン汁(豚汁)	18.4	21.3	22.7
11. 五目豆	16.1	20.6	17.6
12. 塩辛	14.7	13.1	14.6
13. 肉じゃが	24.0	30.0	27.0
14. 精進揚げ	23.8	20.4	21.8
15. ごまあえ	20.0	23.6	23.1
16. まぜご飯	16.6	15.3	18.5
17. きんぴら	17.2	22.3	22.8
18. 野菜の白あえ	11.8	10.4	11.8
19. おいなりさん	9.0	12.7	11.2
20. ひじきの煮物	14.2	15.5	16.4
21. きりぼし大根の煮物	10.7	11.6	14.7
22. おでん	8.7	5.1	8.6
23. 茶碗蒸し	5.2	6.3	6.2
24. うずら豆	4.7	6.4	4.0
25. 赤飯	4.6	4.7	3.0
26. おから	5.2	3.8	5.2

「1週間に何回も」+「1週間に1~2回」出る割合  
○は最大値(1%以上差のあるもの)



表24 家庭で作られる伝統食

(%)

	家で作る	家で作るがた まに買って くこともある	だいたい 買って くる (たまに作る)	買って くる (家で作らない)	家では 食べない
1. 肉じゃが	78.9	10.4	5.9	3.2	1.6
2. 野菜の煮物	60.7	14.2	8.1	6.4	10.6
3. 精進揚げ	60.5	14.0	8.6	7.2	9.7
4. きんぴら	60.2	16.2	11.1	8.1	4.4
5. ひじきの煮物	50.2	17.4	12.6	11.5	8.3
6. きりぼし大根の煮物	46.1	14.7	12.2	9.1	17.9
7. 赤飯	40.1	15.1	16.4	20.5	7.9
8. 白菜の漬物	40.1	16.0	15.3	17.4	11.2
9. おいなりさん	38.7	18.2	18.0	21.2	3.9
10. ぬか漬	36.8	14.4	14.4	17.4	17.0
11. 五目豆	34.4	17.3	14.2	12.3	21.8
12. おから	22.6	13.6	14.3	18.1	31.4
13. たくあん	22.2	15.6	17.6	42.0	2.6
14. うずら豆	12.9	11.8	14.8	21.0	39.5

表25 家庭で作られる伝統食 × 地域

(%)

	古くからの住宅地	新興住宅地	農業地域
1. 肉じゃが	74.7	82.1	78.1
2. 野菜の煮物	58.4	63.8	61.2
3. 精進揚げ	61.5	62.5	61.2
4. きんぴら	57.5	64.4	57.3
5. ひじきの煮物	46.1	57.4	44.6
6. きりぼし大根の煮物	43.8	50.5	44.0
7. 白菜の漬物	44.7	36.1	47.0
8. 赤飯	39.2	39.0	43.2
9. おいなりさん	39.5	43.3	35.4
10. ぬか漬	39.8	36.8	37.5
11. 五目豆	29.6	38.1	34.6
12. おから	19.3	24.9	24.1
13. たくあん	26.3	14.0	33.8
14. うずら豆	10.5	15.0	13.6

「家で作る」割合  
 ○は最大値（1%以上差のあるもの）

表26 家庭で作られる伝統食 × 母親の年齢

(%)

	30～35歳	36～40歳	41～45歳
1. 肉じゃが	77.8	79.2	80.5
2. 野菜の煮物	55.3	62.0	64.7
3. 精進揚げ	55.2	62.0	64.3
4. きんぴら	57.7	61.6	61.8
5. ひじきの煮物	45.4	51.2	55.1
6. きりぼし大根の煮物	39.0	48.2	50.5
7. 白菜の漬物	41.1	39.1	41.1
8. 赤飯	38.5	39.4	41.9
9. おいなりさん	38.6	38.3	40.2
10. むか漬	34.9	36.2	39.3
11. 五目豆	30.7	35.6	35.0
12. おから	21.0	22.5	25.3
13. たくあん	25.1	20.8	20.5
14. うずら豆	11.0	12.7	15.2

「家で作る」割合  
 ○は最大値（1%以上差のあるもの）

表27 家庭で作られる伝統食 × 祖母との同居

(%)

	祖母と同居 している	祖母と同居 していない
1. 肉じゃが	79.1	78.7
2. 野菜の煮物	64.8	58.5
3. 精進揚げ	65.7	57.9
4. きんぴら	61.2	59.7
5. ひじきの煮物	52.1	49.4
6. きりぼし大根の煮物	47.5	45.4
7. 白菜の漬物	55.8	32.3
8. 赤飯	48.6	35.7
9. おいなりさん	42.3	36.9
10. むか漬	46.2	32.1
11. 五目豆	37.9	32.5
12. おから	28.0	19.9
13. たくあん	35.3	15.7
14. うずら豆	14.6	12.1

「家で作る」割合

○は最大値（1%以上差のあるもの）

表28 行事食

(%)

	毎年必ず 食べる	わりと 食べる	ほとんど 食べない	1度も食べた ことがない
1. お正月のおせち	66.4	20.1	10.6	2.9
2. お正月のお雑煮	82.5	12.2	4.0	1.3
3. 七草がゆ	22.6	19.0	33.7	24.7
4. 節分の豆	72.4	16.4	9.4	1.8
5. ひな祭りのちらしずし	35.5	27.0	28.9	8.6
6. お彼岸のおはぎ	41.9	28.8	22.1	7.2
7. 5月5日のかしわもち	44.2	28.1	21.7	6.0
8. 土用のうなぎ	20.8	23.5	36.1	19.6
9. 十五夜のおだんご	27.4	24.0	33.3	15.3
10. クリスマスの鳥の丸焼き	24.0	20.6	28.8	26.6
11. クリスマスのケーキ	77.5	14.5	5.8	2.2
12. 年越しそば	67.4	17.6	11.2	3.8
13. お祝いの赤飯	50.0	24.3	19.8	5.9

□は「毎年必ず食べる」割合が50%以上  
 ~~~~~は合計で50%以上



## ●母親の食事に対する配慮)))

新しい料理から伝統食まで、いろいろな料理に手をかける母親は、どんなことに配慮しながら食事を作っているのだろうか。

表29は、「食事に対するお母さんの考え方」について、子どもたちに尋ねた結果である。「お母さんは野菜をたくさん食べられるよ

うに考えている」が、「とても」と「わりと」を合わせると9割に。また「子どもの嫌いなものでもいろいろと工夫してくれる」と74%の子どもが思っている。以下、「塩分のとりすぎ」「栄養やカロリー」など、8割の子どもたちがそう思っており、お母さ

表29 食事に対する考え方

|                               | (%)         |             |               |                |
|-------------------------------|-------------|-------------|---------------|----------------|
|                               | とても<br>そう思う | わりと<br>そう思う | あまり<br>そう思わない | ぜんぜん<br>そう思わない |
| 1. 野菜をたくさん食べられるように            | 64.3        | 24.9        | 7.5           | 3.3            |
|                               | 89.2        |             |               |                |
| 2. 子どもの嫌いなものでもいろいろ工夫して        | 45.1        | 28.5        | 17.0          | 9.4            |
|                               | 73.6        |             |               |                |
| 3. 食塩をとりすぎないように               | 42.3        | 38.3        | 15.5          | 3.9            |
|                               | 80.6        |             |               |                |
| 4. 栄養やカロリーを考えて                | 37.4        | 43.4        | 14.6          | 4.6            |
|                               | 80.8        |             |               |                |
| 5. 甘いものを食べすぎないように             | 36.9        | 38.0        | 18.2          | 6.9            |
|                               | 74.9        |             |               |                |
| 6. 麦やビタミン入りのお米を食べるように         | 35.7        | 29.8        | 24.3          | 10.2           |
|                               | 65.5        |             |               |                |
| 7. スナック菓子や清涼飲料水を食べない(飲まない)ように | 27.5        | 33.9        | 25.5          | 13.1           |
|                               | 61.4        |             |               |                |
| 8. 油っこいものをとらないように             | 26.8        | 39.5        | 26.5          | 7.2            |
|                               | 66.3        |             |               |                |
| 9. 自然食品や無農薬野菜を使うように           | 26.2        | 38.3        | 28.7          | 6.8            |
|                               | 64.5        |             |               |                |

んは食事についていろいろと考えてくれていると、子どもたちは高く評価しているようである。

それでは母親は、子どもたちに対して、どんなことをしてほしいと思っているのだろうか。

まず、「食事のしつけ」についてみたものが表30である。食事の途中でトイレに行っても、7割近くの子供たちは注意されないと答えている。また、その他ほとんどの項目で注意されない割合が5割をこし、食事のしつけについては、子どもたちが強く言われるよ

うなことはあまりないようである。

また表31で、食事の手伝いについて尋ねてみたが、表が示す通り、これもあまり行われていないようである。

食生活が子ども中心に考えられていることは、表32「献立を決めるとき」にも表れている。子どもの食べたいものを中心に作る家庭が4割。それぞれの好みに合わせてと個別化されている家庭が4割。いずれにしても食卓には、子どもの好きな食事が並んでいることがうかがえる結果である。

表30 食事のしつけ

(%)

|                               | とても<br>きびしく<br>注意される | わりと<br>注意される | あまり<br>注意されない | ぜんぜん<br>注意されない<br>(何も言われない) |
|-------------------------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------|
| 1. 食事の途中でトイレに行ったとき            | 9.2                  | 23.1         | 31.7          | 36.0                        |
| 2. 「いただきます」「ごちそうさま」を言わなかったとき  | 9.7                  | 25.8         | 36.8          | 27.7                        |
| 3. 口の中に食べ物が入っているときにおしゃべりをしたとき | 14.7                 | 34.9         | 30.1          | 20.3                        |
| 4. 食べ残しをしたとき                  | 16.9                 | 37.8         | 29.5          | 15.8                        |
| 5. テレビを見ながら食べたとき              | 19.0                 | 25.2         | 24.8          | 31.0                        |
| 6. ひじをついて食べたとき                | 35.3                 | 38.1         | 16.0          | 10.6                        |



表31 食事の手伝い

(%)

|                    | まったく<br>しない | ほとんど<br>しない | 月に<br>1、2回 | 週に1回<br>くらい | 週に<br>2、3回 | 毎日の<br>ようにする |
|--------------------|-------------|-------------|------------|-------------|------------|--------------|
| 1. 米をとぐ            | 29.8        | 23.4        | 19.4       | 9.1         | 12.4       | 5.9          |
| 2. 食器をふく           | 29.2        | 22.9        | 16.9       | 10.1        | 11.8       | 9.1          |
| 3. おかずを作る          | 26.0        | 23.7        | 21.7       | 11.8        | 11.6       | 5.2          |
| 4. 食器を洗う           | 20.9        | 23.3        | 20.8       | 12.5        | 14.1       | 8.4          |
| 5. 夕食の買い物          | 17.6        | 20.9        | 25.3       | 13.2        | 17.5       | 5.5          |
| 6. ご飯をよそう          | 14.5        | 13.4        | 15.1       | 12.2        | 20.8       | 24.0         |
| 7. 食器を並べる          | 12.6        | 14.1        | 15.0       | 12.1        | 19.1       | 27.1         |
| 8. 食後に流しに食器を<br>運ぶ | 10.9        | 12.1        | 11.9       | 9.1         | 15.9       | 40.1         |

表32 献立を決めるとき

(%)

|                     |      |
|---------------------|------|
| 1. 子どもの食べたいものを中心に   | 42.1 |
| 2. それぞれの好みに合わせて、別々に | 40.2 |
| 3. お父さんの食べたいものを中心に  | 11.5 |
| 4. お母さんの食べたいものを中心に  | 6.2  |

## ●好きな食べ物、嫌いな食べ物)))

そんな子どもたちの「好き嫌い」を、表33に示した。50%以上の子どもが好きというおかずは、「大好き」でみると、上から15番の「おでん」まで。「かなり好き」まで含めると、16番「オムレツ」が入り、「少し好き」までを含めると、22番の「ひじきの煮物」までが、子どもたちの好きな食べ物に入っている。

また、嫌いという項目に着目してみると、「少し嫌い」から「食べたことがない」までを合わせて5割をこえるものは1つもなく、(2)食品の素材をみても、ピーマン、レバー、

セロリなどでも半数以上の子が「嫌い」という食品はない。母親の調理の工夫や、その食品独特な味が薄れたため、子どもにも食べやすくなったのではないだろうか。

表34は、食べ物の嗜好を男女でみたものだが、ほとんどの項目で男子のほうが「大好き」という割合が高くなっている。女子のほうが「大好き」という割合が高くなっているのは26項目中不等号で示した8項目だけ。好きな食べ物の順位の下の方、伝統的な食品に多くみられる。

表33 食べ物の好き嫌い

(1) おかず

(%)

|                 | 大好き  | かなり好き | 少し好き | 好きでも嫌いでもない | 少し嫌い | 大嫌い  | 食べたことがない |
|-----------------|------|-------|------|------------|------|------|----------|
| 1. ハンバーガー       | 70.6 | 15.1  | 7.0  | 3.9        | 1.9  | 1.2  | 0.3      |
| 2. フライドチキン      | 69.9 | 15.0  | 7.5  | 4.4        | 1.9  | 0.8  | 0.5      |
| 3. 焼き肉          | 69.6 | 15.0  | 7.4  | 4.0        | 2.6  | 1.3  | 0.1      |
| 4. すし           | 67.2 | 16.1  | 7.9  | 4.9        | 2.3  | 1.5  | 0.1      |
| 5. グラタン         | 62.9 | 17.1  | 8.9  | 4.6        | 3.0  | 2.6  | 0.9      |
| 6. カレーライス       | 60.4 | 19.5  | 9.0  | 6.4        | 3.4  | 1.3  | 0.0      |
| 7. ハンバーグ        | 60.3 | 21.5  | 10.6 | 5.2        | 1.5  | 0.7  | 0.2      |
| 8. ぎょうざ         | 56.9 | 20.5  | 12.5 | 6.6        | 2.4  | 1.0  | 0.1      |
| 9. スパゲッティ       | 56.5 | 22.0  | 11.9 | 6.0        | 1.9  | 1.6  | 0.1      |
| 10. チャーハン       | 56.1 | 21.7  | 12.0 | 6.7        | 2.3  | 0.8  | 0.4      |
| 11. 焼きそば        | 54.0 | 21.5  | 12.8 | 8.3        | 2.3  | 1.1  | 0.0      |
| 12. コロッケ        | 51.9 | 20.4  | 14.2 | 8.1        | 3.7  | 1.6  | 0.1      |
| 13. 肉じゃが        | 51.8 | 20.0  | 14.8 | 8.2        | 2.9  | 1.7  | 0.6      |
| 14. たまご焼き       | 51.5 | 20.0  | 14.0 | 9.1        | 2.9  | 2.2  | 0.3      |
| 15. おでん         | 50.6 | 21.3  | 13.0 | 9.3        | 3.4  | 2.2  | 0.2      |
| 16. オムレツ        | 47.5 | 20.9  | 15.7 | 9.3        | 4.0  | 2.3  | 0.3      |
| 17. きんぴら        | 32.2 | 16.8  | 17.3 | 18.1       | 7.5  | 4.8  | 3.3      |
| 18. 魚の煮つけ       | 28.8 | 16.9  | 18.2 | 17.7       | 9.9  | 7.2  | 1.3      |
| 19. ぬか漬け        | 22.6 | 11.6  | 14.7 | 20.1       | 10.8 | 9.0  | 11.2     |
| 20. ほうれんそうのおひたし | 28.7 | 15.8  | 16.1 | 19.6       | 9.9  | 6.2  | 3.7      |
| 21. 酢の物         | 25.2 | 12.6  | 14.6 | 19.3       | 12.6 | 11.7 | 4.0      |
| 22. ひじきの煮物      | 23.6 | 15.5  | 18.1 | 20.0       | 10.7 | 6.5  | 5.6      |
| 23. 野菜の煮物       | 17.4 | 13.4  | 17.0 | 23.8       | 12.1 | 7.9  | 8.4      |
| 24. きりぼし大根の煮物   | 16.6 | 11.1  | 15.2 | 21.5       | 14.6 | 8.4  | 12.6     |
| 25. 五目豆         | 13.1 | 10.8  | 13.9 | 23.1       | 14.6 | 8.3  | 16.2     |
| 26. おから         | 12.7 | 8.9   | 12.3 | 17.3       | 13.1 | 11.1 | 24.6     |

表33 食べ物の好き嫌い

(2) 食品の素材

(%)

|         | 大好き  | かなり好き | 少し好き | 好きでも嫌いでもない | 少し嫌い | 大嫌い  | 食べたことがない |
|---------|------|-------|------|------------|------|------|----------|
| 1. 牛乳   | 50.6 | 18.5  | 11.2 | 10.6       | 5.4  | 3.6  | 0.1      |
| 2. 魚    | 37.7 | 19.3  | 17.3 | 12.3       | 8.0  | 5.3  | 0.1      |
| 3. ニンジン | 29.8 | 14.8  | 13.4 | 17.6       | 12.4 | 11.9 | 0.1      |
| 4. ビーマン | 25.2 | 10.3  | 9.8  | 14.7       | 12.8 | 26.6 | 0.6      |
| 5. レバー  | 22.9 | 12.5  | 12.8 | 12.0       | 12.0 | 24.9 | 2.9      |
| 6. セロリ  | 17.3 | 9.4   | 11.8 | 15.8       | 15.3 | 27.2 | 3.2      |

表34 食べ物の好き嫌い × 性差

(%)

|                 | 男子     |   | 女子     |
|-----------------|--------|---|--------|
| 1. ハンバーガー       | ③ 76.5 | > | 64.0 ② |
| 2. フライドチキン      | ② 76.6 | > | 63.2 ③ |
| 3. 焼き肉          | ① 78.0 | > | 60.3   |
| 4. すし           | 72.6   | > | 61.3   |
| 5. グラタン         | 59.9   | < | 65.8 ① |
| 6. カレーライス       | 68.8   | > | 51.4   |
| 7. ハンバーグ        | 64.6   | > | 55.9   |
| 8. ぎょうざ         | 62.9   | > | 50.2   |
| 9. スパゲッティ       | 56.2   | < | 56.8   |
| 10. チャーハン       | 60.3   | > | 51.8   |
| 11. 焼きそば        | 60.1   | > | 47.5   |
| 12. コロッケ        | 56.9   | > | 46.8   |
| 13. 肉じゃが        | 53.9   | > | 49.7   |
| 14. たまご焼き       | 55.6   | > | 47.5   |
| 15. おでん         | 52.8   | > | 47.8   |
| 16. オムレツ        | 49.7   | > | 44.9   |
| 17. きんぴら        | 29.7   | < | 34.9   |
| 18. 魚の煮つけ       | 30.7   | > | 26.9   |
| 19. ぬか漬け        | 22.2   | < | 23.0   |
| 20. ほうれんそうのおひたし | 26.1   | < | 31.2   |
| 21. 酢の物         | 22.4   | < | 27.9   |
| 22. ひじきの煮物      | 23.5   |   | 23.5   |
| 23. 野菜の煮物       | 16.1   | < | 18.4   |
| 24. きりぼし大根の煮物   | 15.9   | < | 17.1   |
| 25. 五目豆         | 13.4   | > | 12.7   |
| 26. おから         | 13.0   | > | 12.4   |

「大好き」の割合

## ●子どもの食欲)))

さて、豊富な食品、子ども中心の料理に囲まれた中で、子どもたちの食欲はどうだろうか。表35に示す通り、朝食を食べてから学

校に行く子は83%。食べないことのある子どもも2割近くいる。またその空腹感の度合いを尋ねてみると、

表35 子どもの食欲

(1) 朝食を食べてから学校に行くか

(%)

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 1. 必ず食べてから              | 83.1 |
| 2. たまに（1か月に2～3回くらい）食べない | 8.7  |
| 3. ときどき（1週間に1回くらい）食べない  | 5.4  |
| 4. 食べないことのほうが多い         | 2.8  |

(2) おなかがすいているか（空腹感）

(%)

|       | ぜんぜん<br>すいていない | あまり<br>すいていない | 少し<br>すいている | わりと<br>すいている | とても<br>すいている |
|-------|----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|
| 朝食のとき | 7.9            | 33.6          | 33.2        | 18.1         | 7.2          |
| 給食のとき | 1.5            | 9.6           | 24.9        | 35.4         | 28.6         |
| 夕食のとき | 2.7            | 12.1          | 20.3        | 32.3         | 32.6         |



朝食のときにおなかのすいていない子は約4割。夕食のときでも、なんと1割をこしてしまう。夕食時に「おなかのすいている」と、その空腹感を示す子どもたちは、65%しかいないのである。

また、家族そろって食事をする家庭も少なく、表36が示すように朝食で38%、夕食で48%と、いずれも5割に達しない。料理の中身

はよくなっても、食事をとりまく環境にはいろいろと問題があるようだ。

それではどんな子が、空腹感を感じているのだろうか。表37は、朝食のとき食欲のある子やない子が、お母さんがどんなことを考えながら食事を作ってくれていると思っているかをみたものである。

「子どもの嫌いなものでもいろいろと工夫

表36 誰と食べるか

|              | (%)  |      |
|--------------|------|------|
|              | 朝 食  | 夕 食  |
| 1. 家族全員で     | 37.5 | 48.0 |
| 2. お父さんだけいない | 22.6 | 35.6 |
| 3. 子どもだけで    | 17.3 | 3.6  |
| 4. あなた1人で    | 8.8  | 1.9  |
| 5. その他       | 13.8 | 10.9 |



してくれている」と思っている子は、朝食におなか「とてもすいている」子で61%、「ぜんぜんすいていない」子では36%と2倍近くの開きがみられる。そしてその他の項目でも同様に、「お母さんがいろいろと考えてくれていると思っている子どもたち」の朝の空腹感は、そうでない子どもたちよりずっと高くなっている。

さらに表38では、子どもたちの空腹感と母親の手の込んだ料理との相関が高いことを示している。

また表39では、おなかのすいている子どもたちの家庭では、行事食を取り入れる割合が高くなっていることも読みとれる。

母親の手作りの料理や行事食の取り入れ、そして何よりも子どもたちに対するさまざま

表37 食事に対する考え方 × 朝食の食欲

(%)

|                               | ぜんぜん<br>すいていない | 少し<br>すいている | とても<br>すいている |
|-------------------------------|----------------|-------------|--------------|
| 1. 野菜をたくさん食べられるように            | 62.1           | 63.2        | 74.5         |
| 2. 子どもの嫌いなものでもいろいろ工夫して        | 36.3           | 45.1        | 60.6         |
| 3. 食塩をとりすぎないように               | 36.5           | 39.6        | 59.2         |
| 4. 栄養やカロリーを考えて                | 32.9           | 35.2        | 58.1         |
| 5. 甘いものを食べすぎないように             | 34.9           | 34.8        | 50.0         |
| 6. 麦やビタミン入りのお米を食べるように         | 35.7           | 35.0        | 53.7         |
| 7. スナック菓子や清涼飲料水を食べない(飲まない)ように | 24.5           | 26.2        | 40.7         |
| 8. 油っこいものをとらないように             | 22.3           | 24.1        | 40.7         |
| 9. 自然食品や無農薬野菜を使うように           | 25.3           | 24.0        | 43.4         |

「とてもそう思う」割合  
○は最大値

な心配りが、子どもたちの食欲を増しているようであった。

さて、これまでみてきたように、母親は家族の健康や好みなどを考え、いろいろと工夫して食事を作っているようであった。手作りのグルメな料理に挑戦したり、インスタント食品をうまく取り入れたり、また伝統的な食品も大切にしている様子がみられる結果で

あった。

しかしその一方で、子どもたちの食欲の低さ、食事のしつけ、そして家族団らんの場合としての食事の少なさなど、いくつかの問題も残されている。

次章からは、母親の職業別にみた食事の様子、家庭による食生活の違いなどを、子どもたちの幸せ感もからめながらみていきたい。

表38 母親が手間をかけて作る料理 × 朝食の食欲

(%)

|                    | ぜんぜん<br>すいていない | 少し<br>すいている | とても<br>すいている |
|--------------------|----------------|-------------|--------------|
| 1. ひき肉からハンバーグを作る   | 65.3           | 65.0        | 75.2         |
| 2. 時間をかけてシチューを作る   | 59.3           | 59.7        | 71.6         |
| 3. グラタンを作る         | 40.2           | 40.2        | 57.6         |
| 4. インスタントでないスープを作る | 37.4           | 41.3        | 52.5         |
| 5. ステーキを焼く         | 34.1           | 37.0        | 41.8         |
| 6. サラダのドレッシングを作る   | 27.1           | 26.0        | 34.5         |
| 7. クッキーやケーキを焼く     | 24.2           | 24.3        | 30.8         |
| 8. ローストビーフを焼く      | 18.0           | 15.5        | 25.4         |
| 9. パンを作る           | 16.6           | 12.0        | 18.4         |
| 10. ミートローフを焼く      | 13.5           | 11.7        | 19.6         |

「とてもよく」+「わりと」作る割合  
○は最大値

表39 行事食 × 朝食の食欲

(%)

|                 | ぜんぜん<br>すいていない | 少し<br>すいている | とても<br>すいている |
|-----------------|----------------|-------------|--------------|
| 1. お正月のおせち      | 62.7           | 65.7        | (70.0)       |
| 2. お正月のお雑煮      | 79.3           | 82.9        | (84.0)       |
| 3. 七草がゆ         | 28.3           | 21.3        | (32.3)       |
| 4. 節分の豆         | 71.1           | 72.5        | (80.1)       |
| 5. ひな祭りのちらしずし   | 36.5           | 33.2        | (47.8)       |
| 6. お彼岸のおはぎ      | 37.2           | 42.1        | (57.5)       |
| 7. 5月5日のかしわもち   | 44.0           | 43.1        | (56.7)       |
| 8. 土用のうなぎ       | 23.6           | 20.1        | (26.5)       |
| 9. 十五夜のおだんご     | (31.0)         | 24.7        | 27.5         |
| 10. クリスマスの鳥の丸焼き | 24.6           | 24.6        | (29.7)       |
| 11. クリスマスのケーキ   | 73.3           | (78.3)      | (78.3)       |
| 12. 年越しそば       | 65.5           | 68.5        | (72.2)       |
| 13. お祝いの赤飯      | 43.8           | 49.4        | (56.6)       |

「毎年必ず食べる」割合  
○は最大値