

(アンケート調査)

アラサー独身女性に聞く 食の本音調査

調査の目的：

(財)ベターホーム協会は、全国で開催する料理教室を通して、約 50 年にわたって日本の家庭料理を教えてきました。料理教室の 50 年の変遷は、その時代の男女の生き方・価値観、家庭の食事情の変化を色濃く反映しています。

ここ数年料理教室では、受講生の料理の技術や知識の低下が目立つようになりました。

今後も日本の家庭料理を伝承していくために、これから家庭を持つ世代の食の実態を把握するため、25～35 歳の独身女性を対象に、料理の頻度や食の知識などについて調査しました。

調査対象：全国の 25～35 歳の独身女性 361 名

25～29 歳	30～35 歳	計
162 名	199 名	361 名

調査時期：2011 年 2 月

調査方法：インターネットによる調査

調査地域：全国

(財)ベターホーム協会

150 - 8363 東京都渋谷区渋谷1 - 15 - 12

2011 年 9 月

調査のまとめ

アラサー独身女性の“食の三大問題” 茫教わらず、知らず、作らずー

【教わらず】 社会人になるまでに、親や祖父母から料理を習わなかった人が6割

・「あまり習っていない」「まったく習っていない」という人を合わせると、61.2%。じゅうぶんに習ったという人は3.3%と少数。

・日本の家庭料理は古くから親から子へトリレーのように受け継がれてきたが、今のアラサー世代には、次世代に受け継ぐべきバトンがない。料理を身につけるためには、書籍やテレビ、インターネットなどを参考に自力で学ぶか、料理教室に通うなどの必要があり、家庭で親が料理をするのを見よう見真似で身につけていた時代に比べると、ハードルが高い。

・一方で、一汁二菜程度の食事の支度ができるといえる人は80.1%と多いが、煮魚、切干大根の煮もの、茶碗蒸しなど定番の和食を作れる人は半数もいない。日本の家庭料理は、アラサー世代の女性には伝承されていないと言えよう。

【作らず】 3割が、週に1回も料理をしない

・1週間の料理頻度が1回未満という人が31.8%。外食産業の普及や、コンビニエンスストアの発達などで、自分で料理をしなくても困らない時代である。また、独身でも家族と同居していれば、自炊する必要がない人もいるだろう。

・料理は、経験により技術が上達したり、知識が深まったり、レパートリーが広がるもの。これほどに料理をする機会が少ないと、スキルアップは難しい。

【知らず】 身近な野菜の旬を知らない

・かぼちゃの旬を知らなかった人は76.2%。ほうれんそうの旬は52.6%の人が知らなかった。みょうがやいんげんの旬を知らない人も5割以上。社会経験・生活経験のある世代だが、食の知識が身につけているとは言えないようだ。

・四季のある日本の食卓は、旬の素材を使ったバランスのよい料理が基本。ほとんどの野菜が1年中流通している時代だが、旬の野菜はおいしく安価で栄養価も高いので、知っておいて欲しい。

表内の数字は%。小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります】

1. 社会人になるまでに、親や祖父母からどの程度料理を習いましたか。

じゅうぶんに習った	3.3
ある程度習った	35.5
あまり習っていない	45.7
全く習っていない	15.5

*「あまり習っていない」「まったく習っていない」という人を合わせると、61.2%。6割の人が、家庭で料理を習わなかったと答えた。

*「じゅうぶんに習った」という人は3.3%とごくわずか。

2. 自分で一汁二菜程度(ごはん、汁もの、主菜1品、副菜1品)の食事のしたくができますか。

できる	80.1
できない	19.9

*8割の人ができると答えている。高い数値だが、食は生活の基本。誰もが、一汁二菜程度の食事を作れるようになって欲しいものだ。

3. 問2で、「できる」と答えた人にうかがいます。

次の和食のうち、あなたがおいしく作れるものはどれですか。(複数回答)

茶碗蒸し	22.5
天ぷら	25.6
筑前煮	31.8
切干大根の煮もの	32.9
煮魚	39.8
ひじきの煮もの	43.3
焼き魚	55.4
きんぴらごぼう	56.7
ほうれんそうのおひたし	64.0
肉じゃが	74.7

おいしく作れると回答した数の分布

0品	7.3
1~3品	38.8
4~6品	30.4
7品以上	23.5

* 選択肢に入れたのは、ベターホームのお料理教室で教えている和の定番料理。

* 茶碗蒸しと天ぷらがワースト1、2位だが、ベターホームのお教室でも「蒸し器を持っていないので、茶碗蒸しを作ったことがない」「家で揚げものをしない」という声が多い。

* 切干大根、ひじきなど、乾物を使った料理も半数以上がおいしく作れない。蒸す、揚げる、乾物を戻すなど、少し手間のかかる料理は敬遠され、あまり家庭で作られていないため、自信を持って「おいしく作れる」と言える人が少ないのだろう。

* どれもスタンダードなメニューだが、7品以上おいしく作れるという人は、23.5%。アラサー世代の女性には、日本の家庭料理が伝承されているとは言えない結果だ。

4. 1週間で、自分で料理をする頻度はどれくらいですか。

週に6回以上	16.1
週に3~5回程度	27.4
週に1~2回程度	24.7
週に1回未満	23.5
まったくしない	8.3

* 1週間の料理頻度が、「週1回未満」「まったくしない」人を足すと、31.8%。

* すべて外食やテイクアウトの食事で済ませることができる世の中。独身でも家族と同居していて、自炊する必要がない人もいるのだろう。

5. 下記の野菜の旬を、春夏秋冬で教えてください。

	春	夏	秋	冬
カリフラワー	37.7	24.9	13.9	23.5 正解
かぼちゃ	2.2	23.8 正解	41.8	32.1
みょうが	27.7	43.2 正解	10.2	18.8
ほうれんそう	26.0	22.2	4.4	47.4 正解
いんげん	30.5	48.8 正解	9.1	11.6
たけのこ	69.5 正解	0.6	26.0	3.9
トマト	2.8	94.5 正解	1.7	1.1

* 7つの設問のうち、正解率がいちばん低かったのが、カリフラワーで、23.5%。あまりなじみのない野菜だからか。

* 続いて低かったのがかぼちゃで、23.8%。7割の人が、かぼちゃの旬を知らないという結果になった。

* ほうれんそうの旬を知らない人も52.6%と、半数以上。みょうが、いんげんも、半数以上の人がおいしい季節を知らない。

* たけのこは正解率が高くて7割。しかし26.0%の人が、秋を選んだ。

* トマトの旬は94.5%とほとんどの人が正解。

以上