＜アンケート調査結果＞

料理教室に通った男性にあえて聞きました

「男性が料理をすること」をどう思いますか？

■調査の概要：

「健康で心豊かな暮らしは食生活から」。ベターホーム協会は、料理初心者のシニア世代を中心とした男性だけの料理教室を 1991 年から開催しています。近年、料理教室に男性が通うことは特別なことではなくなりましたが、それでも全体の約 2 割と、料理を習う人は女性が圧倒的に多いのが現状です。

高齢化や女性の社会参画推進という背景を考えると、男性が料理の技術を身につけ、家庭で料理をすることは当たり前の「生きていくための知恵」といえます。また、料理技術を習得する過程で、新しい視野が開けたり、家庭内でのコミュニケーションが充実したりと「人生が豊かになった」という声を多く聞きます。

一方で、「料理に挑戦したいけれど、はじめの一歩を踏み出せない」という人も。そこで、これから料理を始めたい男性に参考にしていただくべく、実際に教室に参加している方を対象にアンケートを行いました。料理を始めたきっかけや、習ってからの変化、周囲の反応などの実態及び男性が料理をすることへの意識についてご紹介します。

■調査対象：2020 年～23 年 4 月に、ベターホームのお料理教室に通った 60～80 代の男性受講生 **189 名**

■調査時期：2023 年 6 月

■調査地域：札幌、仙台、首都圏、名古屋、京阪神

■調査方法：インターネットを利用したアンケート調査

■対象者属性：

年代	n	勤務形態			
		フルタイム	パートタイム	無職	その他
60 代	105	33	13	49	10
70 代	79	3	9	58	9
80 代以上	5	0	0	0	5

※回答比率（%）は、小数点以下第 2 位を四捨五入したため、単一回答でも個々の比率の合計が 100%にならないことがあります。

一般財団法人ベターホーム協会

150-8363 東京都渋谷区渋谷 2-20-12 渋谷日永ビル３F･４F

2023 年 10 月

Q1.あなたが料理教室を受講しようと思ったのはなぜですか（複数回答）

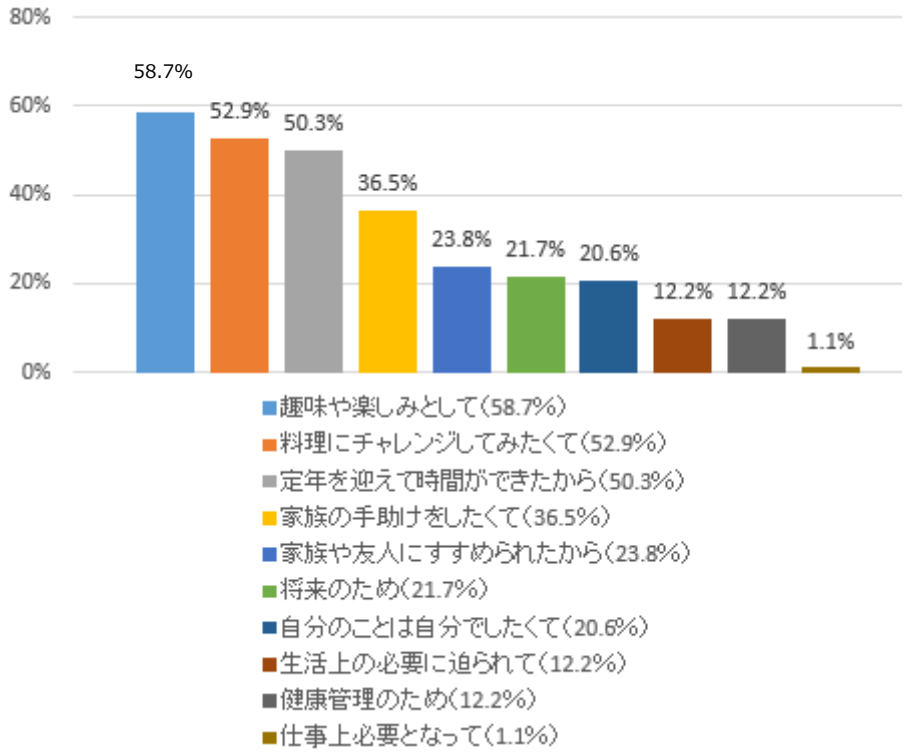
●趣味や楽しむ目的で始める人が多い。「必要に迫られて」という人は１割程度

料理教室を受講した理由を尋ねたところ、最も多かったのが「趣味や楽しみとして」。生活のために必要＝義務というより、楽しみとして通い始めた人が多かった。

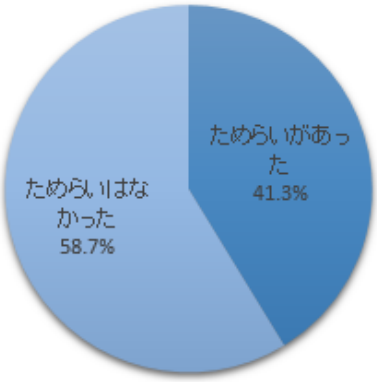
「生活上の必要に迫られて」という人は１割程度と少ない。「妻が病気で亡くなり１人暮らし（60 代）」「家内に先立たれ、家族は勤めていたため（80 代）」というように、妻の病気や死別や介護などがきっかけとなっている。

●定年退職で時間ができたことがきっかけに

自分自身で料理教室を探した以外にも、「引退を機に、妻がベターホームに申込をしてくれた（70 代）」など、きっかけはさまざまだが、時間に余裕ができたことで挑戦した人が、半数を超えている。



Q２_1.料理教室に参加するのにためらいはありましたか？（単一回答）

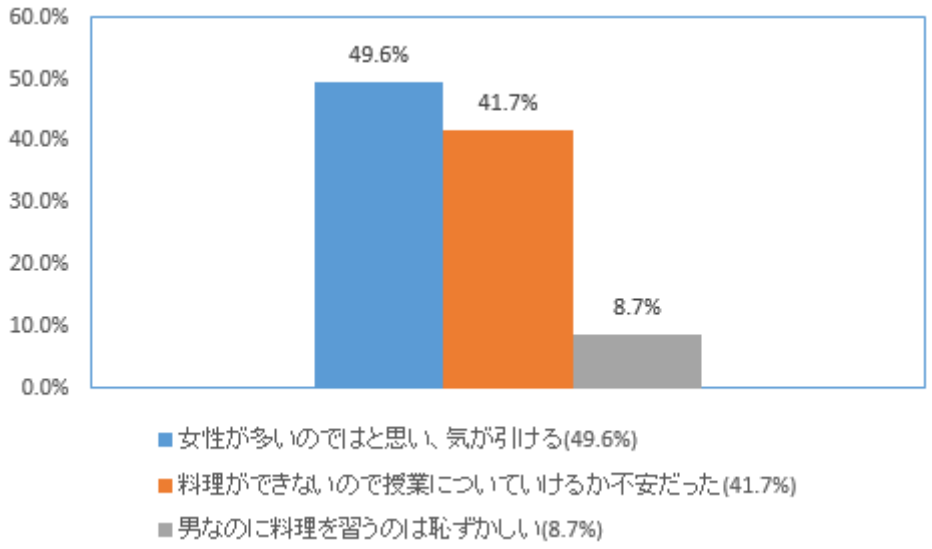


●６割近くがためらいなく参加。気がかりな点は、「女性の多い環境」と「自分の料理スキル」

「ためらいがあった」という人は 41.3%。６割近くの男性はためらいなく、気軽に参加している人が多いことがわかる。

Ｑ２＿２．Ｑ２_１で「ためらいがあった」という方、何が気がかりでしたか？

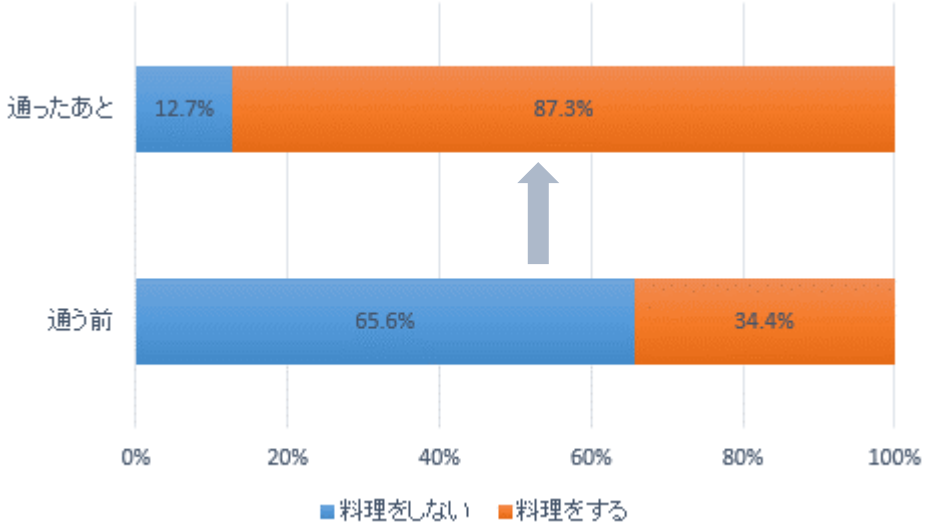
●気がかりだった点は、「女性が多いのでは」と「授業についていけるか」の回答が多く、「男なのに料理を習うのは恥ずかしい」と答えた人は少数だった。



Ｑ３.料理教室に通う前と通った後の、家での料理頻度は？（単一回答）

●料理教室に通うと、家でも料理をするようになる。→「料理をする」の割合が、52.9 ポイント上昇

	料理をしない	料理をする
通ったあと	12.7%	87.3%
通う前	65.6%	34.4%



●家族への感謝の心の芽生え、興味や関心の幅の拡大、新しい人間関係の構築など副次的な変化も

後述の自由記述では「料理をするようになった」「上達した」という点以外にも、料理を作ってくれる家族に対する感謝の気持ちの芽生えや、食まわりのことに対する興味や関心の拡大、料理教室での新たな人間関係の構築など、さまざまなよい変化がみられた。

■料理教室に参加しての変化：コメント（自由記述）

●家で料理をするようになった、食料品を買いに行くようになった

・お昼のお弁当は必ず自分で作っている（60 代）
・習った料理は、必ず家で復習している（60 代）
・食料品の買い出しが楽しくなった（60 代）
・自分でスーパーに行って食材を買ってくるようになった（60 代）
・夕食作りが生活の一つの柱になっている（60 代）
・食品売り場に行くようになった（60 代）
・毎日のようにスーパーに行く（70 代）
・妻と一緒に料理をするようになった（70 代）
・毎週土曜日に料理をするようになった（70 代）
・食事の支度が億劫でなくなってきた（70 代）
・毎週一日料理を受け持ち、妻に喜ばれている（70 代）

●料理が上達した、レパートリーが増えた、自信がついた

・時々、手作りパーティを開いており、喜ばれている（60 代）
・料理番組のレシピを見て、自分でも作れるようになった（60 代）
・薬膳の知識を取り入れた料理を作るように心がけており、反響はおおむね良好（60 代）
・テレビなどの料理でもレシピさえあれば、時間がかかるができるようになった（70 代）
・3 年間の料理教室通いで、レシピさえあればほとんどの料理が作れるようになった（70 代）
・レストランに行っても、料理の飾り方や作り方をまねるようになった（70 代）
・食事会のとき、かわいいオードブルを作ったりして話題を提供している（70 代）
・食材を選ぶポイントが理解できた（70 代）
・レシピを自分好みに変えるなど、創意工夫で一目置かれている（70 代）
・正月に親戚の食事会で、習ったメニューで中華のコースを出したところ「プロ並みだ」と絶賛された（70 代）
・習ったレシピは帰ったら必ず家で再度作る。そして、自分のレパートリーを増やすようになった（70 代）
・ひと手間かけるようになった。昔は、インスタントラーメンなら、それだけを食べていたが料理教室参加後は、野菜やゆで卵を加えたりと、プラスアルファが普通になった（70 代）
・包丁の持ち方や食材の切り方、レシピの見方や妻からの料理の助言が分かるようになった（70 代）
・参加する前もレシピを見ながら料理していたが、紙や PC 画面に表れていない勘所が分かるようになった（70 代）
・レシピを見て内容が理解できるようになった（80 代以上）
・テレビ番組の内容が理解でき、参考になることが得られる（80 代以上）
・自分好みの料理に挑戦することができるようになった（80 代以上）

●料理のハードルが下がった・抵抗感がなくなった

・料理を作ることへの壁が、技術的にも精神的にも取り払われた（60 代）
・料理を作ることに全く抵抗がなくなった（70 代）
・料理に対するハードルが低くなった（70 代）
・台所に入るのが苦にならなくなった（80 代以上）

●食まわりのことに興味や関心が広がった

・病院の待ち時間などに料理雑誌を見たり、料理番組を見るようになった（60 代）

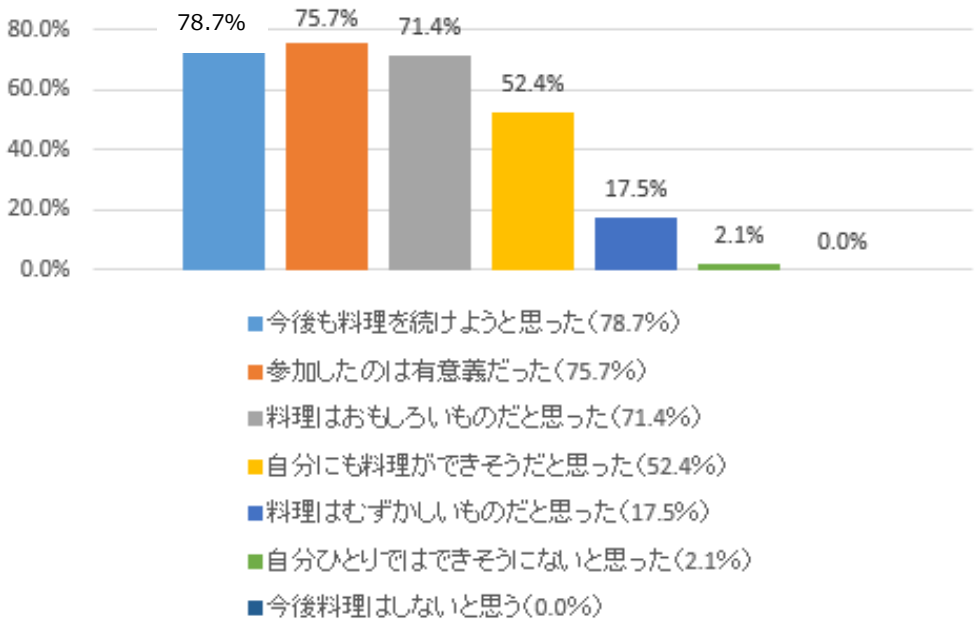
・調理時の衛生の重要性を再認識した（60 代）
・味に敏感になって豊かな気分になれる。外食時も味に興味が沸き、調理法や調味料を推測しながら批評できるようになった（60 代）
・カロリーを気にするようになった（60 代）
・調理道具に興味を持つようになった（60 代）
・先生に説明を聞き、買ってみようと思う食材が増えた（60 代）
・和菓子など口にしなかったが、習ってからおいしくいただけるようになった（60 代）
・魚がより身近になった。種類や部位など勉強になるし、改めて「海洋国日本」に住む幸せを感じた（60 代）
・レストランの料理の材料や調理法などを気にするようになり、楽しみ方が多彩になった（70 代）
・スーパーで食材をよく見るようになった（70 代）
・衛生概念が変わった（70 代）
・食事の大切さを学んだので、バランスのよい食事を心がけている（70 代）
・インターネットの料理サイトの検索回数とキッチンに立つ時間が増えた（70 代）
・栄養や皿の選択、盛りつけ、味つけ、素材の切り方など色々気になるようになった（70 代）
・スーパーで食材を見る目が鋭くなったように感じる。料亭やレストランで食事をするときは、料理人のことも考えながら味わっている（70 代）
・食品の価格に関心がいくようになった（70 代）

●料理をする人の大変さがわかった・感謝の気持ちが芽生えた
・ずっと料理を作ってくれていた妻に感謝です（60 代）
・料理を作ってくれた妻に必ず「おいしかった」と言うようになった（60 代）
・自分の意識が変わった。自分のことは自分で、と思う。料理を作ってくれる人への感謝（60 代）
・食事作りの大変さがわかった。一人でレシピ通りの材料・道具の準備をして作り、後片付けまでひと仕事（70 代）
・感謝の気持ちが芽生えた（70 代）
・妻の毎日の料理に対する感謝の念を強く感じるようになった。料理は作るだけなく、献立を考えたり、余りものの有効活用や材料の準備が大変であることを理解できた（70 代）
・妻の大変さがわかった（70 代）
・妻の毎日の料理に、もっと感謝しないと！（70 代）
・これまで料理を作り続けてくれていた妻への尊敬と感謝の念が一層高まった（70 代）

●会話が増えた・コミュニケーションが深まった
・妻にいつも講評してもらい、うまくできていない場合は、妻に味つけを加えてもらい食している（60 代）
・食材や料理の会話ができる（広がる）ようになった（60 代）
・会話が増え、一家団欒が楽しみ（60 代）
・パンは妻と一緒にたまに作るようになった。うまくできてもできなくても、共同作業で作ったものは楽しくおいしく頂ける（60 代）
・妻と料理の話ができるようになった（60 代）
・妻と料理について会話するようになった（60 代）
・ベターホームで習ったメニューのほとんどは最低 1 回自宅で作ることを心掛け、それなりに家族に喜ばれたし、感謝されたと思う（70 代）
・料理の話で盛り上がることができる（70 代）
・妻の友人たちとの会話（料理や材料の買い方など）に容易に入れるようになった（80 代以上）

●人間関係の幅が広がった ・仲間ができた。入会したときに同じテーブルだった人たちと、10 年以上交流が続いている（60 代） ・同じ仲間と楽しく過ごさせていただくことができ、感謝している（80 代以上）
●家事をするようになった ・家事に参加するようになった（60 代） ・料理と食べた後の片付けをするようになった（60 代） ・後片付けの大切さを学んだので、毎食後後片付けを担当している（70 代） ・料理を通して、料理作りと家事に協力的になった（70 代）
●その他 ・料理自体はもとより、事前の食材の選択、購入や事後の洗い物片付けまで含めて一貫して取り組むことの必要性を改めて教えられていた（60 代） ・包丁の持ち方、構え方、食器洗いの順番等、料理にまつわる周辺知識を得られた事は望外の利得だった（60 代） ・自分で作れるレベルのものはあまり買わなくなった（60 代） ・台所が常にきれいだと褒められる（60 代） ・「料理や野菜のことについて話すようになった」と言われた（70 代） ・食事のバリエーションが広がり、生活にはりが出てきた（70 代） ・インターネットの料理サイトの検索回数、キッチンに立つ時間も増えた（70 代） ・共同作業の楽しさを思い出した（70 代） ・毎日の食事を大切に、人生をていねいに生きていきたい（70 代） ・料理は愛情をこめて作るようになった。準備と洗い物と並行して行えるようになった（70 代） ・せっかく料理するのだから、ちゃんとやろうという考え方。いい加減な調味料の使い方はしなくなった（70 代）

Q４.料理教室に通って感じたことは？ （複数回答）



●「料理はおもしろい」「料理を続けたい」という人が 7 割以上

料理教室に通った男性の多くが、「料理はおもしろい」と感じ、続けたいと思っている。

●料理の大変さを実感することが家族への理解や感謝につながっている

一方で、2割近くの人が「料理はむずかしいものだと思った」と回答。多くの方が、料理教室に参加してから料理を作る人への感謝を挙げていた。実際に自分で料理をしてみて初めて料理のむずかしさや大変さを知り、長年料理を作ってくれた家族への理解が深まり、感謝が芽生えたという人は多い。

●料理教室に通っていることに周囲（特に女性に）は好反応。

料理教室に通った男性は、「料理教室に通う、料理をする」ことは、周囲からの反応がよいと感じているようだ。特に女性から好評という意見が目立つ。中でも「妻が、女友だちからうらやましがられている」というコメントが多く、男性が料理教室に通うことは、好意的にとらえられているようだ。

●家族が喜ぶ様子から、楽しさや充実感が感じられる

家で料理をして家族からおいしいと褒められ、家事の軽減になると喜ばれる。これまでとは違う料理という手段で人を喜ばせることのうれしさや、人の役に立つことの楽しさを感じ、充実感を得られている。

特に妻の反応を挙げているコメントが多い。妻にとって夫が料理をするということは、夫が家事の戦力になり、自分のゆとりが増えるという実益がある。さらに、家庭料理は食べる相手のことを考え、思いやりながら作るもの。ただ自分が楽になることのうれしさだけではなく、夫が自分のために作ってくれた料理を食べることは、大きな喜びと感動があるのだろう。

また、日常の食事に加え、ハレの日の料理を担当する男性の姿も。昔から歳時や親族の集まりでは女性が料理を作って甲斐甲斐しくもてなすという姿が一般的であったが、その様子が変わってきていることも感じられる。

■周囲の反応：コメント（自由記述）

●賞賛、感心された

・家族には好感をもたれ、職場では好印象（60 代）
・とてもポジティブな反応ばかり（60 代）
・今習っている「焼き菓子」は、人にあげることが増えたことで喜ばれる機会が多い（60 代）
・料理教室に通うことを義理の母は喜んでいたが、下ごしらえや味つけに感心してくれた（60 代）
・お菓子がおいしく作れたとき、またそれをあげた方（ダンス仲間、スポーツジム仲間で主に女性）からの感想やビックリされたときとてもうれしくなり、また作る意欲がわく（60 代）
・友人の家でのホームパーティーで一品作り、喜ばれた（60 代）
・家内の体調がよくないときに、料理も含めて家事をして感謝された（60 代）
・周囲の人からは、長く通っているので感心され、うらやましくも思われている（70 代）
・妻が友だちにうらやましがられている（70 代）
・知人に「料理を習っている」と話すと「すばらしい！　格好いい！」と言われることが多い（70 代）
・家族からの評価は良好。妻が外出先で友人に「夫が夕食を作って待っている」と話してうらやましがらせている。ちょっと鼻が高い（70 代）
・家内は友人から、大層うらやましがれている（70 代）
・娘が「お父さんも料理ができるんだ」とほめてくれる時が、一番うれしい（70 代）
・友人へもてなす機会を作り、評価を頂いている（80 代以上）

●家族に喜ばれた

・妻が「料理教室に行ってよかった」と言ってくれた（60 代）
・もっと早く通えばよかったね、と言われる（60 代）

・妻は毎日おいしい料理を食べられて喜んでいる（60 代）
・少ないレパートリーではあるが、私が料理できるようになったことに妻は大変好意的（60 代）
・自分が作った料理をおいしそうに食べてくれるのは、とてもうれしいし、励みになる（60 代）
・作った料理を家族が喜んでくれるのが励みになり、もっとレパートリーを増やしたいと思っている（60 代）
・家族からは「おいしい！ 今まで過程で作っていない料理が食べられる」と好評（70 代）
・過去に作った料理へのリクエストも出るくらい。幸せを感じる瞬間（70 代）
・妻は自分を見直してくれた。毎日朝ごはんを作ることで、愛情が深まったような気がするとか（70 代）
・料理教室で習った料理と作ると、日々のメニューに変化が出て妻から喜ばれている（70 代）

●孫や親戚にも好評
・親戚は、私の料理を食べたいと言っている（60 代）
・ハンバーグが孫に好評。何度もリクエストされる（70 代）
・子供たちが孫と一緒に遊びに来たとき、おじいちゃんの料理に対する期待度が高い（70 代）
・孫曰く、「結構いけるじゃん」とじいじの面目躍如（70 代）
・「じいじの作ってくれる料理はおいしい」と言ってくれる孫の笑顔が、一番の励みになる（70 代）
・孫の誕生日の手土産にラザニアのリクエストをもらう。とてもうれしい、楽しみが増えた（70 代）
・レストランに行かなくてもいろいろな料理が楽しめると子供や孫たちから高評価（70 代）
・子供や孫たちの家族との交流も、じいじが料理を作ることで、娘たちも気兼ねがなく頻繁に来る（80 代以上）

●励ましがある、協力してくれる
・妻は喜んでいる、応援してくれている（60 代）
・妻からは自分がキッチンを自由に使うことを、理解していただいた（60 代）

●安心されている・頼りにされている・期待されている
・バーベキューの時など、必ず「料理長として1～2品作れ」と言われる（60代）
・引き続きの料理教室の継続受講を期待されている（60代）
・料理の手伝いを頼まれる（60代）
・キャンプや旅行で料理について頼られる（60代）
・自分の料理に対する妻の信頼度が飛躍的に高まって、リクエストが多くなった（60代）
・今までは妻からダメ出しされることが多かったが、安心して出かけてくれるようになった（60代）
・料理ができることを知った友人から頼まれて、障害者施設にボランティア（3か所）に行っている（70代）
・家族から食べたいメニューを注文される（70代）

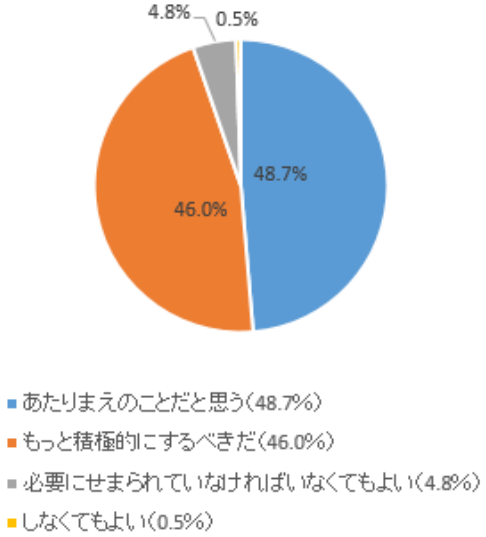
●周りに影響を与えた
・友人にも勧め、ベターホームに通い出している（70 代）
・友人の中には料理教室に通い始めた者もいる（70 代）
・妻が大変喜んで、周りに勧めまくっている（70 代）

●実践を期待されている
・妻が、わたしの料理に対して期待するようになった（60 代）
・作ると「おいしい」と言ってくれるが、「もっと頻繁に作れ」と煩わしい（60 代）
・復習を期待されている（70 代）
・妻からは喜ばれ、もう少し作ってほしいとの要望がある（70代）

●驚かれる・珍しがられる
・男性で料理教室に通っている人は周りに少ないので、周りのみなさんからは多趣味ですねと言われる（60 代）

・妻や同居の母は驚き、喜んでいる（60 代）
・何年もベターホームに通っていることを話すと、友人や知り合いは驚く（70 代）
・一部の人にしか話していないが、「へー」と感心？していた（70 代）

Q５.男性が料理をすることをあなたはどう思いますか？（単一回答）



●男性も料理をするべきだという人が 8 割以上

「あたりまえのことだと思う（48.7%）」という人が最多で、次に「もっと積極的にするべきだ（46.0%）」と答えた人が多かった。これらを合わせると実に 94.7%。「性別は関係ない」という指摘や、近年の社会情勢の変化により、男性も料理をすることが求められていることを実感している人が多数。また、「好きなものを作って食べたい」など、純粋に食べる楽しみを実現する手段というコメントもあり、理由はさまざまだが、約 95%が料理をすることについて肯定的で前向きな考えを持っていた。

●教室に通っていて、「男性は料理をやらなくてもいい」という考えの人は 5.2%

料理教室に通った男性が対象の調査なので、男性が料理をすることに積極的な回答者が多いと考えられる。「やらなくてもよい」という人は 0.5%（1 名）と非常に少ないが、「必要にせまられていなければ、やらなくてもよい」という人は 4.8%。「面倒なことはやりたくない（60 代）」「不得意であれば、無理にしなくてもよい（60 代）」「基本的に男性が料理すると、雑でキッチンが汚れる（60 代）」「毎日だと面倒臭くも感じる（70 代）」という意見を挙げる人も。

■「あたりまえのことだと思う」「もっと積極的にするべきだ」と答えた方のコメント（自由記述）

●料理をするのに、男性・女性の差はない

・多様性が重視される世の中になり、男女で職業や仕事を区別する意識も実情も少なくなってきたと思う。個人の考えや思いが大事であり、男性が料理をすることを珍しく思ったり、女性がするべきだと思い込んだりすることが時代の流れに反していると思う（60 代）
・時間があれば、家族の誰が作ってもよいと思う（60 代）
・性別に限らず、誰でも料理ぐらいは自分でできることは、必須だと思っている（60 代）
・「女性が料理をする」という考え方はもう古い（60 代）
・昔（昭和）の「男子厨房に入るべからず」的な時代と違って、現代では男女平等で社会的にも男女雇用均等法が施行され、男子でも育児休暇を取得する時代に変化しているので、料理のひとつくらいはできてもよい（60 代）

・「料理は女性が行うもの」というような古臭い固定観念を捨て、男性もどんどん料理を行うと新しい発見に繋がると考えるようになった（60 代）
・できる時間がある人がやれば、皆が助かりハッピーになれる（70 代）

●実は、料理は男性に向いている！？
・プロの料理人に男性が多いように、家庭料理も男性がやるべき分担ではないかと思う（60 代）
・料理はイマジネーション。会社生活で培ってきた Know-How(創造性、企画力)を活用できる作業だから知的な刺激もある（60 代）
・ものを作るという作業は、男には向いているし楽しい（70 代）

●家事分担、女性のサポートをするべき
・家族はなんでも助け合うべきだと思う（60 代）
・退職後の料理作りは妻に任せっきりにするのではなく、自分も積極的に行うことで、老後を仲良く充実したものにすべきと思う（60 代）
・家族として当たり前（70 代）
・今後は共働きも増え、男性が家事・育児に参加する機会が多くなると予想されることから、男性にとって料理は必須項目の一つになるのではないか（70 代）
・夫婦が支えあうためにも必要だから（70 代）
・長年、料理をしてくれた妻にこれからも任せるのは申し訳ない（70 代）
・家事は家族皆で担うべきだ。料理は家事の中でも、健康で楽しい生活を送るために重要な役割。男性にとって、家庭内の役割の一翼を担えるのは幸せ（70 代）
・女性も外で仕事をする時代だし、当たり前のことだと思う（70 代）・老後の生活を妻と家事の分担をすることで、共存共栄できる（80 代以上）

●過去の経験を生かしての意識
・1980 年代、仕事の都合でいくつかの国に長期滞在をした。一般的な日本のサラリーマンは自分で料理をしない、とても特殊な文化の人たちだと思う（60 代）
・海外では当然のこと（60 代）
・単身赴任を海外で経験し、それがきっかけで自炊することを学んだ（60 代）
・母が旧姓女学校の食物の教員で、幼い頃から台所仕事を手伝っていた。受験勉強時の夜食も自分で作っていて大学時代も自炊をしていた。料理をすることは当たり前であり、極めてクリエイティブな行為と考えている（60 代）
・ボーイスカウトや山行で自炊の経験もあり抵抗はなかった（70 代）

●料理は、人間としての基本スキル。健康管理もだいじ。
・食べることはとても大切で一生続くことだから（60 代）
・食べる事は生きる事。生きる為に食べる。その食事を作る能力は性別・年齢関係なく、誰もが身につけるべき（60 代）
・脳の活性化のためにも、高齢者こそ食育が大切で、自己管理の一環として料理できることは不可欠（60 代）
・高齢化の今、誰もが家族の食事に貢献できるのがよい（60 代）
・健康寿命をのばすためには、運動や料理などを積極的にやるべきだと思う（70 代）
・炊事、洗濯、掃除などは、性別を問わず誰もが身に着けるべき生活の基本（70 代）
・食は生活の基本であり、健康維持のためにも大切なことであり、これを受け身でいる必要はない（70 代）

●好きなもの、食べたいものを作れる
・おいしいものを食べたいなら、自分で作るのが一番（70 代）

・自分で食べたいものを作れるようになりたい。プラス、家族のためになればよい（70 代）
・自分が食べたいものは、妻に頼まないで、できれば自分で作りたい（70 代）

●クリエイティブで楽しい！生活や趣味の充実にも

・自分で釣った魚を料理して食べて呑むことはこの上なく幸せ（60 代）
・料理を通じて、いろんな世界が広がる（60 代）
・何よりも知的作業が楽しい！（70 代）
・料理は実に楽しい。おいしい料理ができると心も豊かになる。女性だけにやらせておくのはもったいない（70 代）
・趣味からスタートし、次第に面白さも加わってきた。うまくできなくても、「次回はもう少しうまくなろう」と努力もできる（70 代）
・作るのは楽しいし、家族に褒めてもらえる（70 代）
・自転車に乗れたら世界が広がるのと同じで、料理ができるようになってこれからの人生のバリエーションが豊かになったと思う。栄養のことも考えるようになった。妻の苦手な料理は自分で作ればよい。50 年選手の妻が後ろにいるので今は気楽（70 代）
・自分で料理ができるのは、おもしろいし日常生活に自信がつく（70 代）
・最低限でも、自分の食べる分は自分でできるようにしておきたい。さらに、家族・友人にふるまえる腕があれば、生活に張りがでる（70 代）

●人が喜ぶ・コミュニケーションが深まる

・夫婦円満の一助となる。会話が進む（60 代）
・家族のことを考えたり、友人たちが来宅したときに何か作れば自信にもなるし、家族の輪が広がる（70 代）
・家族から喜んでもらえ、家庭内での存在感を感じることができる（70 代）
・料理を楽しんで会話をしながら家族や友人と談笑するのは、精神衛生上よいことだと思う（70 代）
・定年後は、夫婦で仲良く食事を楽しむ（70 代）

●料理を作る人の理解、感謝の心が芽生える

・料理の負担や重要性を、身をもって経験できると、妻への感謝の気持ちがより生まれるから（60 代）
・妻の苦労を理解できるようになった。料理の大変なこと（70 代）

●将来、いざという時へ備えるべき

・介護を始め、自分が料理をしなければならないときが必ず来る（60 代）
・一人になっても、家事全般ができれば安心（60 代）
・歳をとって、妻が料理できなくなったら自分がすべきだから（60 代）
・夫婦のどちらが先に老いるかわからない（70 代）
・独り暮らしになったときに備えて（70 代）
・妻が不在のときや、独りになったときに何の不安もなく生活できるようになるため（70 代）

●その他

・単身赴任なので料理は必須（60 代）
・単身赴任のため、普通のことに感じている（60 代）
・今の教育にかけている小学校の家庭科で、もっとベターホーム教室があれば日本の未来は明るいと思う。私が小学校の校長なら、ベターホームを活用するだろう（60 代）
・若い頃は、男性の生活力とはお金を稼げばいいと思っていたが、「家事も含めて生活力が必要なことが大事」と気がついた（60 代）
・脳の活性化がはかれ、認知症を予防できる（80 代以上）

■調査結果に関しての見解(まとめ)

●料理は楽しく、役に立つ！　早く始めるに越したことはない

男性受講生の多くは、料理教室に通い始める前も、実際に通ってからも「料理は楽しい」と答えていました。ベターホームのお料理教室に通う男性は60代が最も多く、定年退職が大きなきっかけになっています。きっかけがないと、新しいことは始めにくいものですが、料理は一度身につけば一生役に立つスキルです。早くから始めるに越したことはありません。さらに教室に通うことは、周囲の人、特に女性から高評価を受けており、それが自信ややりがいにも繋がっているようです。一方で、「教室に通った話を興味深く聞いてくれる人は多い。ただ、自分がやるとなると、敷居の高さを感じているようだ」というリアルな意見も寄せられました。このように「はじめの一歩」を踏み出せない方に対して、気負わずに楽しく料理を始められる男性が増えるよう、ベターホーム協会はこの秋、新たな取り組みを始めます（別紙：News Release参照）。

●料理の大変さを実感した男性たちは感謝の心を持つようになり、それが行動にあらわれる

教室に通った男性の多くが家で料理をするようになり、家族に喜ばれるうれしさを知ったいきいきとした様子が、多くののコメントから伝わってきました。料理が上達した以外にも「大変さがわかり、家族への感謝の気持ちが芽生えた」といった副次的な変化も。家事に協力しない男性は、その大変さがわからない点がその理由のひとつであると考えられます。実際に体験して初めて理解し、感謝の心を持ち、自分でもできることをしようと行動に移す男性は少なくないようです。

●料理をするのに性別は関係ない。男性も料理をすることは社会的要請である

教室に通った男性のほとんどが、男性が料理をすることに肯定的で前向きです。「料理に性別は関係ない」という考えを持ち、社会や環境の変化で男性も料理をすることが求められていることを実感している方が多いと感じました。いま料理をする必要がなくても、将来的に変化する可能性は誰にもあります。料理はある程度経験を積むことで、上達していくもの。前もって準備をしておくと安心です。高齢化や女性の社会参画推進といった社会状況を考えると、男性の家事への参加はますます求められるでしょう。その中でも料理は、実際に体験した男性の多くが「おもしろい」「やってよかった」と感じているので、ぜひ挑戦していただきたいと思います。ひとりの人間として自立して生きていくために、また、家族を思いやり支えあっていくために、料理をする男性が増えることを期待すると同時に、ベターホーム協会はその支援をさまざまな形で続けていきます。

【一般財団法人ベターホーム協会】

1963 年創立。2023 年 6 月に 60 周年を迎えました。創立以来、料理教室や出版を通して食分野での消費者教育を行っています。「ベターホームのお料理教室」では、料理と栄養の知識、食材の買い方や保存のしかた、環境のことなど、食と暮らしについて総合的に教えています。

【本件に関するお問合せは】
一般財団法人ベターホーム協会　企画広報部まで
〒150-8363　渋谷区渋谷 2-20-12　渋谷日永ビル 4F
Tel：　03-3407-8712（直通）Fax：03-3407-0479
Mail：kouhou@betterhome.jp　　URL:www.betterhome.jp

以上