

《アンケート調査》

シニア男性、料理を習ってどう変わった？

《2007年版》

■調査対象：ベターホームの料理教室を1年以上受講した60～70歳の男性

■調査方法：無作為に抽出した400人にアンケートを郵送し、返送してもらいました。

■回収数：180人(回収率45.0%)

■調査地域：首都圏、京阪神、名古屋、札幌、福岡、仙台

■就業構成：

職業	有職	無職	無回答
人数	47人	130人	3人
%	26.1	72.2	1.7

■調査時期：2007年9月

財団法人ベターホーム協会

2007年10月

住所 〒150-8363 東京都渋谷区渋谷1-15-12

電話 03-3407-0471

■調査目的

- * ベターホーム協会では生活技術の普及活動の一環として、男性に料理を教えることに力を入れていますが。特に、定年後の人生に前向きに取り組もうとする男性たちを支援するために、05年春より「60歳以上の男性」に絞ったクラスを開講しています。
- * この教室を始めた背景は高齢化社会です。日本人男性の平均寿命は79歳。これは世界でも一、二を争う数字です。60歳で定年を迎えても、まだ20年近くも人生は続きます。その長い人生を支えるのは健康。健康の基本は食生活です。食事を人まかせにせず、自分できちんと管理できることは、この高齢化社会を生き抜く基本的な能力といえるでしょう。
また、60歳で定年を迎えたとしても、80歳、90歳の親が生きているのが高齢化社会。自分のことは自分でできる能力はもとより、親や連れ合いの介護をする能力も必要です。さらにこの世代の妻はまだ現役で働いていたり、なんらかの活動をしていることが多く、留守がちです。そんな家庭にあって、リタイア後の男性は家事や介護をになう自立した一員として戦力になる必要があります。男性が料理ができるようになることは社会的な要請でもあるのです。
- * この調査は、中高年の男性が料理教室に通ったことで、生活や意識がどのように変化したかを把握して今後の活動の参考にするために行ったものです。

■調査のまとめ

①男子は自ら積極的に厨房に入りだした

「料理教室に通おうと最初に思ったのは自分か？人にすすめられてか？」という質問に対して、68.5%の男性から「自分で通おうと思った」という積極的な回答を得た。

さらに「料理教室に通おうと思った理由は？」という質問への回答は「将来の備え、自立」が28.4%で第1位。「妻の外出時に、自分が食べるものを自分で作れるようになりたい」という言葉に代表されるように、お互いに自立したシニアライフを送りたいという傾向は60代の新しい特徴といえる。

②料理で広がるコミュニケーション

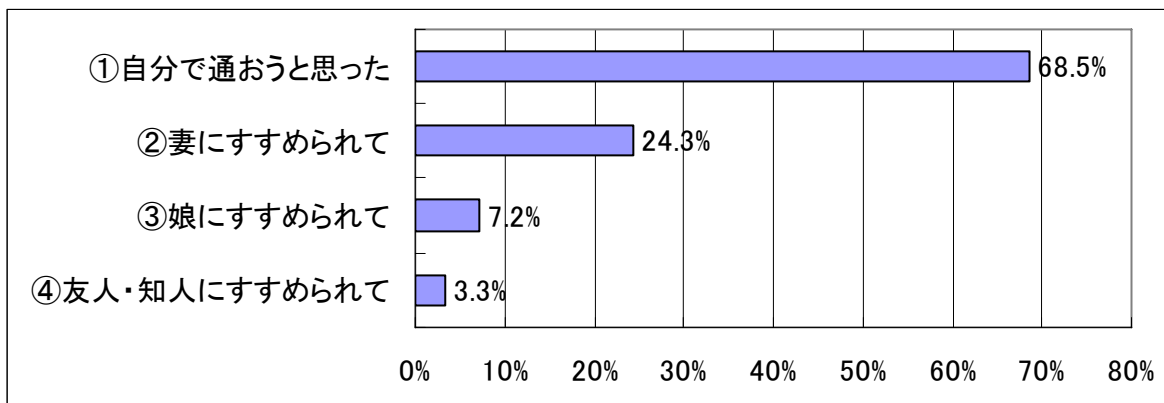
料理教室に通ったことによる変化として、多くの人が食への興味の広がりをあげている。(5ページ)その興味は「料理を共通の話題として会話が增えた」というように、夫婦間のコミュニケーションの広がりに直結している。また家事の手伝いも単なる作業ではなく、夫婦で時間と会話を共有するきっかけになっている。毎日の生活に欠かせない「食」を共通の話題にできることが、この先長い夫婦関係を円滑にする。

③リスペクトされる男の料理

料理教室に通うことについての周りの反応は、「評判がいい」「一目置かれる」といったポジティブなものが大勢を占めた。特に女性全般から高い評価を得ており、妻からは定年後の生活に前向きに取り組む夫の姿を賞賛する声が数多くあがった。

料理をする男性は「珍しいもの」ではなく「カッコいいもの」と世間に認められる世の中になった。料理をはじめまで感じる事のなかった尊敬のまなざしは、定年後の男性の新たな尊厳につながっていくと思われる。

1. 料理教室に通おうと最初に思ったのは自分ですか？人にすすめられてですか？
（複数回答）



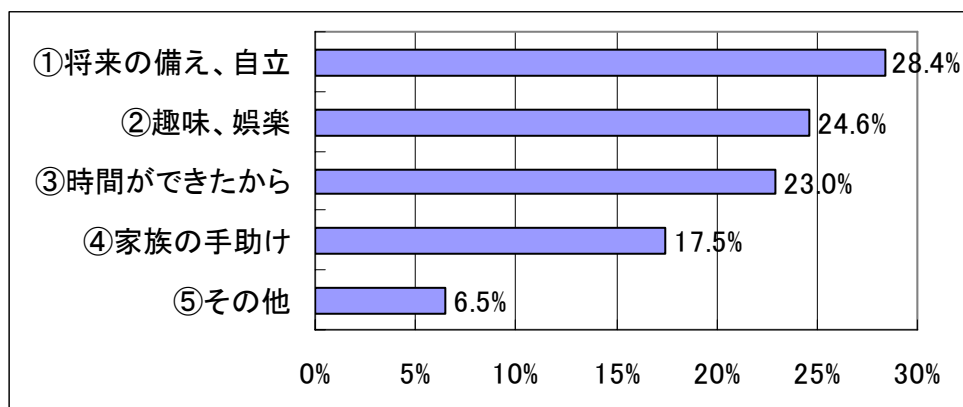
* 自分で通おうと思った人は 68.5%。料理教室に通うことに対する積極的な姿勢がわかる。

* 人にすすめられて通おうと思った人をあわせると、約 3 割。妻、娘といった身近な女性にすすめられた人が大部分。「定年を機に、実用性もある新しい趣味をもってほしい」という家族の願いが感じられる。

●「最初に通おうと思ったのは自分？それとも人にすすめられて？」 自由記述より抜粋

コメント	住所	年齢
時間に余裕ができ、いろいろやりたいことのひとつとして、趣味でもよいから料理を基礎からきちんとやりたいと思っていたので、自分から申し込んだ。	藤沢市	62
会社人間だったので、リタイア後は妻への罪ほろぼしと、クリエイティブな活動がしたいと思っていたので、自分で決めた。	八王子市	68
昔、ベターホームの料理教室に通っていた妻から、定年を機に「暇つぶし」としてすすめられた。	横浜市	65
妻にすすめられて。最初はしぶしぶ通っていたが、行きだしたら楽しかった。	横浜市	70
嫁いだ娘が、今後のことを考えて申し込んでいた。	府中市	63

2. 料理教室に通おうと思ったのはなぜですか？（単一回答）



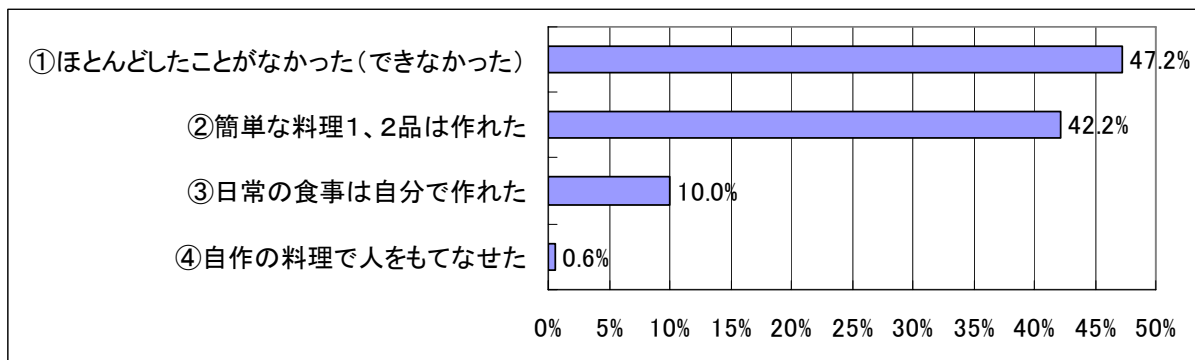
*「将来の備え、自立」「趣味、娯楽」「時間ができたから」などの項目が上位を占めた。多くの人が料理を習うことに対して、さしせまった状況にあるわけではないことがわかる。

* その他として「親の介護のため妻が家を空けることが多くなり、自炊することが多くなった」など、生活環境の変化により必要に迫られた、という意見があげられた。

●「料理教室に通おうと思った理由」 自由記述より抜粋

コメント	住所	年齢
妻が外出していても、自分で食事ができるようにしたいと思った。	さいたま市	63
いつか習いたいと思っていた。後になるより、できる今のうちにと思ったから。	旭川市	65
料理の基本を勉強し、自分自身でおいしいものを作って食べたい、と思った。	千葉市	67
ボケ防止も含めて、趣味、娯楽として。	江東区	63

3. 料理教室に入った当時、料理のレベルはどのくらいでしたか？（単一回答）



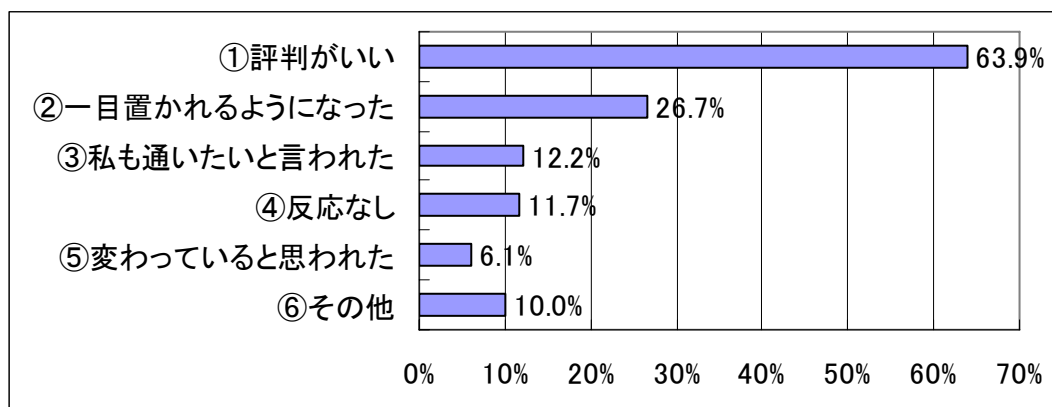
*「ほとんどしたことがなかった(できなかった)」と答えた人がほぼ半数。「簡単な料理1、2品は作れた」と答えた人を加えると、約 9 割の人が料理初心者といえる。同年代でほぼ初心者の人ばかり、というのは女性にはみられない特徴。「料理の経験がない」という理由から、料理教室への参加を躊躇する男性も多いと思われる。教室に来ればみんな同じレベルから始められるので、ぜひ最初の一步を踏み出してほしい。

*一方で「日常の食事は自分で作れた」という人が1割いた。理由として単身赴任の経験をあげる人が多かった。ひととおりの料理が作れる、という人からも「定年を機に、ちゃんと料理を習ってみたかった」「よりおいしく料理を作れるようになりたかった」という前向きな声が聞かれた。

●「料理のレベル」に関する自由記述より抜粋

コメント	居住地	年齢
仕事一筋だったため、料理の基本、知識はゼロでした。	半田市	64
昼食にチキンライス、チャーハン、焼きそばくらいなら作れた。	弥富市	61
サラリーマン 40 年で単身赴任は 10 年。自炊には慣れていた	横浜市	69

4. 料理教室に通っていることについて、まわりの反応はどうでしたか？（複数回答）



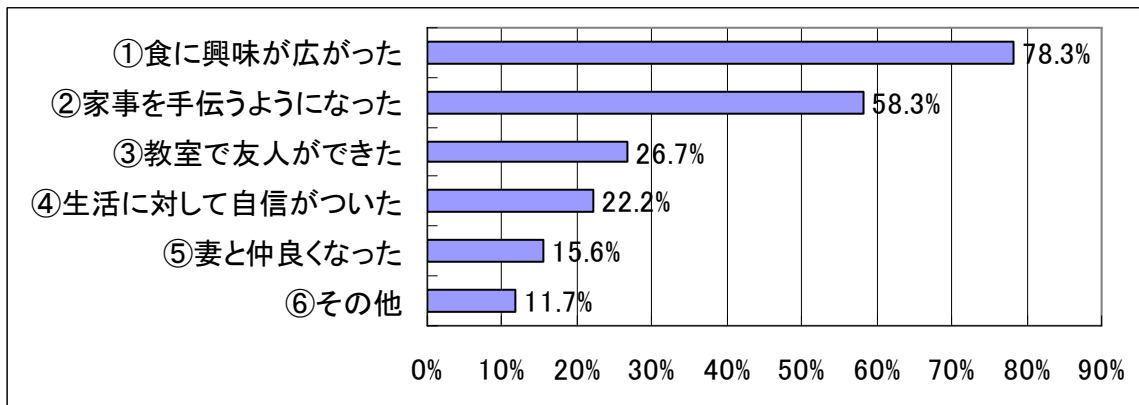
*「評判がいい」が、63.9%と圧倒的。その他「一目置かれるようになった」「私も通いたいと言われた」など、ポジティブな反応が上位を占めた。

*「評判がいい」については、「特に女性からよい評判を得ている」という声が多数あがった。料理をする男性が世間から、特に女性から高く評価されていることがうかがえる。

●「まわりの反応」に関する自由記述より抜粋

コメント	居住地	年齢
友人を招いた食事会で手料理でもてなし一目おかれた。友人がその妻から、自分と一緒に料理教室に行くようにすすめられていた。	札幌市	65
90歳の母からも、料理教室に通ってよかったね、と言われました。	板橋区	62
今までラーメンしか作ったことがなかった私が、今では15種類ものメニューが作れるようになったことに、驚くとともに感心される。	吹田市	61
上達するまで内緒のつもりが始めてみると楽しく、酒席の話題として登場。最初は驚き、次に感心し、中にはそのうち自分も…と興味を示す人も出てきます。	大田区	62
周囲の知人すべてがよいことをしていると賛同してくれることに驚いた。事情があってもやれなくてもやれない人、意思があってもなかなか行動できない人など、まだまだ興味をもつ高齢男性が多い推測としています。	小金井市	61
「よく続いているね」と感心される。	川崎市	62
特に女性陣から「料理を作って食べさせて」との要望が多いです。まだ実践に不安があり、困っています。	江戸川区	67
変わっているという人からは、「なぜ行くのか？」と理由を聞かれることが多い。	江東区	63
友人に話をすると、自分もやりたいという人が多い。	八王子市	62

5. 料理教室に通って変わったことは何ですか？（複数回答）



*「食に興味広がった」と答えた人が、78.3%ともっとも多い。「テレビの料理番組をみるのが楽しかった」「新聞や雑誌の料理記事に関心をもってみるようになった」「インターネットでレシピを検索し、料理を作った」など、身近なところから興味の世界が広がっている。また「妻と一緒に外食するとき、食べている料理について、素材や作り方など妻と話をするようになった」というように、食を共通の話題としたコミュニケーションの広がりも見られた。

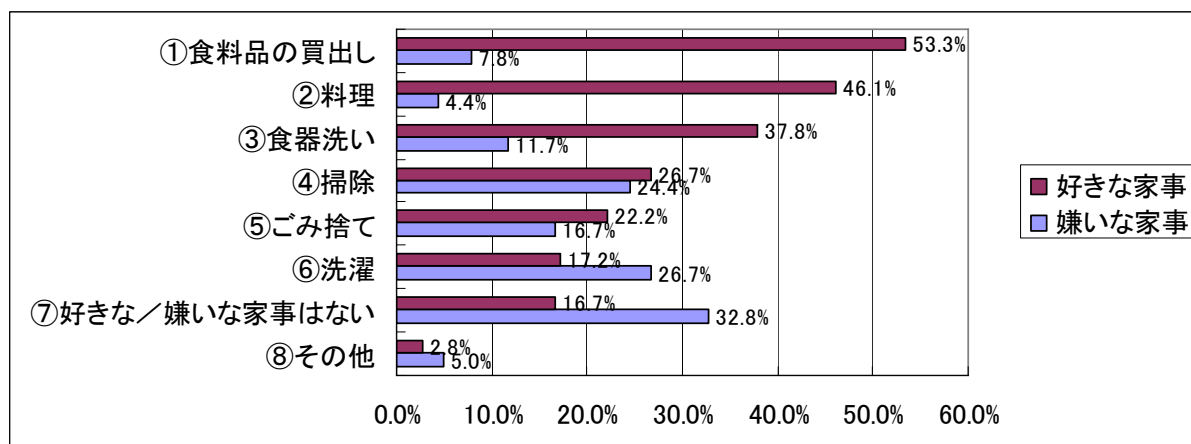
*「家事を手伝うようになった」と答えた人が、58.3%と半数を超えた。料理をすることをきっかけに「毎日の台所仕事の大変さに気付いた」というのが大きな理由。

*その他として「高齢の母と同居しているため、家族が長時間の外出を控えていた。自分が食事の世話をできるようになり、外出が可能になった。」というように、自分や家族の生活の自由度が高まったという意見も。

●「料理教室に通って変わったこと」に関する自由記述より抜粋

コメント	居住地	年齢
家庭で料理の話題が増えた。今まではなかったこと。	名古屋市	64
仲間ができ、料理教室以外にもウォーキングやゴルフなど、一緒に楽しんでいる。	鎌倉市	68
食の大切さを再確認し、好き嫌いがなくなった。出されたものをなんでも食べられるようになり、食生活のバランスもよくなった。	名古屋市	66
頭と体の運動になる。	江東区	63
妻が働いていることもあり、夕食を作る機会が多くなった。	福岡市	61
家事、特に食事を自分で何とかしなければならぬときもまごつかなくなった。	札幌市	64
家でまだあまり料理をしていないが、やろうと思えばできるという自信がついた。	横浜市	65
テレビの料理番組を真剣にみるようになったし、日常の買い物も抵抗感がなくなった。それよりも料理を通して妻との対話が増えたことが何より、と感じる。	吹田市	70
料理に関するテレビや新聞、雑誌の記事をよくみるようになった。それにともないスーパーでも今までより興味深く食材を観察するようになった。	さいたま市	68
“男子厨房に入るべからず”として育った世代だが、いまや積極的に入っている。	横浜市	67
妻が入院などしても、何とかできそうな気持ちになった。	川崎市	62
インターネットでレシピを検索、プリント。簡単なものを試してみるようになった。	大和市	62
スーパーで食料品売り場、特に魚を見るのがおもしろくなった。	つくば市	64

6. 好きな家事、嫌いな家事は何ですか？（「好き」「嫌い」ごとに選択。複数回答）

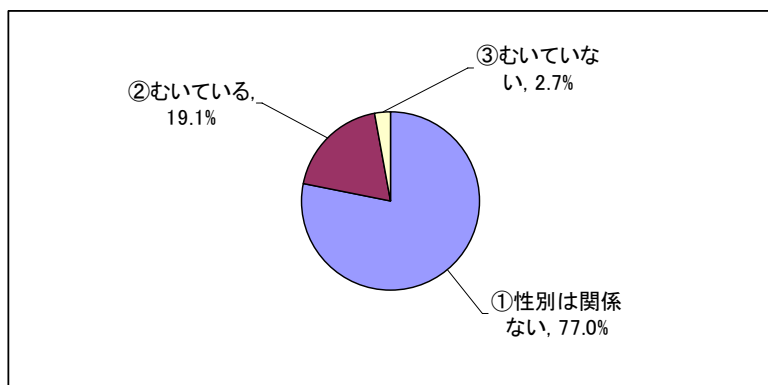


- * 好きな家事については「食料品の買出し」「料理」「食器洗い」と、食に関するものが上位を占めた。
- * 「食料品の買出し」が「料理」を抑えて好きな家事1位と、意外な結果に。妻からも「重たい食料品の買出しが年々つらくなるなか、夫が手伝ってくれるようになり大変助かる」と、夫の手伝いに感謝する様子が伺える。
- * 妻からは「夫は主婦の仕事について理解が増した」「家事全般を積極的に手伝ってくれるようになった」というように、夫の変化を喜ぶ声があげられている。
- * 嫌いな家事については「嫌いな家事はない」という頼もしい回答が32.8%で堂々の1位。料理など身近な家事をきっかけに、家事全体に対する苦手意識が薄まったと考えられる。

● 「好きな家事、嫌いな家事」に関する自由記述より抜粋

コメント	居住地	年齢
家事は妻の役目とあたりまえのように思っていたが、教室に通い始めてから感謝の気持ちを持つようになった。最近では食材の買出しにも一緒にでかける。	相模原市	69
定年になったため少しは妻の手伝いをしたいと思い、最初は掃除、皿洗い、買い物をやっていた。料理教室に通い、心の底から主婦の大変さがわかりました。結婚した娘の夫が家事に協力的だと聞き、喜んでます。	府中市	63
料理を習い始めて、家事の手伝いがあたりまえのことと思えるようになった。	朝霞市	65
家でも妻の手伝いで台所に立つようになり、特に食器洗いはいちばん喜ばれる仕事になってしまいました。	横浜市	65
食料品の買出しに、以前より興味が出てきた。品種や品質、賞味期限、価格などを見るようになった。	牛久市	62

7. 料理は男性にむいていると思いますか？（単一回答）



- * 「性別は関係ない」という回答が 77.8%と圧倒的。一方「むいていない」と答えた人は 2.7%と大変少なかった。料理教室に通い、その楽しさ、大変さを知って「料理は女性のものというのは固定観念」と気づいた様子が伺える。料理をする男性自身が「男子厨房に入らず」という考えを打ち破ったといえる。
- * 「性別は関係ない」と答えた理由としては、「料理の向き不向きは性別ではなく、その人の性質による」「自立して生きていくために誰にとっても必要なこと」という声が多くあがった。
- * 一方「むいている」と考える人たちには、料理と仕事の共通点を上げる人が多い。計画と段取りが大切という点は、仕事と共通している。自由記述にも「理論的」「開発」「創造性」といった仕事を思わせる言葉があがった。その他「男性ならではの大胆さが生きる」という意見もみられた。

● 「男性の料理の向き、不向き」に関する自由記述より抜粋

コメント	居住地	年齢
「性別は関係ない」と答えた人		
男女問わず、料理をする時代。	名古屋市	65
「作る」ことは人間の本来の楽しみのひとつ。	町田市	62
男女関わらず、自立するために必要なこと。	名古屋市	66
働いている間は、特に男性は時間がとれず興味をもちづらいだけ。	新宿区	67
基本を教われれば、誰でもできる。	江東区	63
毎日の食事は手早さも要求されるので、男性は挑戦しづらいところがあるかも？	久喜市	60
男性も「こまめ」に「几帳面」にできるので、男性にも向いていると思う。	京都市	66
長くやっているかどうかで上手下手の差がでてくるだけ。	木津川市	62
妻と一緒に料理を完成させられれば最高です。	大阪市	69
毎日の献立を考え食料品を買い料理することは、誰がやっても大変なことです。	名古屋市	62
「男性は料理にむいている」と答えた人		
総合的に考えて作業を進めていく点がむいている。	川越市	66
理論的である。手順どおりにやる。新しい味の開発にも前向き。	無回答	62
素材をもとに使い方を考える過程は、常に工夫を求められる仕事と一緒に。	京阪神	65
思い切って包丁を使い、大雑把に作る場所は男性にむいている。	川崎市	62
凝り性で、繊細かつ豪快なところかな？	世田谷区	63
結構体力勝負なところがある。	つくば市	64
男性は現役時代に他人の作ったおいしい料理を食べる機会が多いので。	千葉市	65
「男性は料理にむいていない」と答えた人		
定年までほとんどやってこなかったため。趣味程度にしかできない。	府中市	63
年をとってからだと、マニュアル通りには料理を進められるが、応用が難しい。	横浜市	62

8. 料理教室の感想※自由記入欄に書き込んでもらったもの。家族にも感想を記入してもらった。

● 本人（夫）の感想

- *「料理自体の楽しさ」「料理に対する抵抗感の解消」などが多くあがった。
- *家で料理をよく作っていると答えた人に共通するのは、作ったものを人に食べてもらい、おいしいと喜ばれている点。作る人、食べる人両方を幸せにする料理の醍醐味が、新たな意欲につながっている。基本が身につけば、どんどん楽しくなっていくのが料理。今後のさらなる挑戦に期待したい。

コメント	住所	年齢
初めて家で料理をしたとき、味付けなどうまくできないだろうと思った。食べた後の妻の第一声が「おいしい」で、本当にうれしくほっとした。レシピに忠実に行えばなんとか自分でも大丈夫だと少し自信がついた。妻は料理が上手なので、アドバイスをもらいながら料理の回数を増やし、楽しく過ごしたい。	福岡市	65
自分ひとりのときは、コンビニ弁当に頼りがちだったが、ベターホームに通ってからは、まあ自分でも作れるようになった。夜、晩酌の一品を作ることが、これも楽しみになった。	大府市	65
若い頃、加山雄三の大ファンでした。彼がヨットで料理を作りふるまう姿を見て「男が料理する姿はカッコ良い」と思うようになりました。最近では息子が私の姿を見て、料理を手伝い始めました。独立したときのために覚えたいとのこと。私もこれからがんばります。	府中市	63
幸せな人生を送るには健康が第一。おいしく食べる食事から、健康な体が作られるという当たり前のことがわかってきた。健康のためにもバランスのよい料理を作るよう、努力していきたい。	大阪市	64
習った料理を家で復習する時間がないので、今のところ家族の評判はイマイチ。口だけはうるさくなり、道具ばかりそろえる、とのキビシイ批判あり。	横須賀市	63
料理教室は親切で丁寧な指導で、好感がもてるし楽しい。家族も夫や父親が料理をすることを歓迎している。妻からは、他の習い事や趣味をやめても料理教室だけは続けるように言われている。	札幌市	61
昔は女性は家庭、男性は会社勤めで収入を得るという社会の傾向があった。料理教室に通い食の深さを教えられて以来、家でまな板に向かう機会も増え、書店で料理本に目を通すなど今までになく生活の幅が広がった。今の時代に即してベターホームに通って本当に良かった。	札幌市	65
生まれつき料理はできないものと思っていましたが、一緒に学ぶ仲間の方に私より苦手そうな方もおられて、自信をもちました。習った料理を家族に紹介できる程度にまでは成長していきたいと思います。	横浜市	62
同年代の初老の男が苦勞しながらも、皆嬉々として調理に取り組む。一緒にやっていてなかなか楽しいものである。	横浜市	65
毎週水・金・土は私が料理当番です。亡き母から、子どもの時分の思い出の家庭料理、郷土料理を教えてもらったよかった、と後悔しています。	町田市	62
食材の在庫確認から献立を考え、買い物に行き、料理をすとなると、約半日は脳を活性化させている。料理を作ることで毎日変化を感じながら、過ごせるようになった。我が家の副料理長として、日々レベルを上げて行きたい。	福岡市	67
結果がすぐで理科の実験のように料理を楽しんでいる。家で試す教室の成果は家族に大変好評でうれしい。父の日に子どもからプレゼントされたベターホームの包丁を使って、今8カ月の孫のためにも、今後さらに腕を磨きたい。	千葉市	63

●妻の感想

- * 初めて料理に挑戦し上達していく夫への賞賛と、「もっと自信をもって、これからも料理を楽しんでほしい」という今後への応援の声が多くあがった。
- * 働いている妻に代わり、夕食を作る夫への感謝も多く見られた。定年を迎えた夫と働いている妻という組み合わせは今後増えていくと思われる。定年後料理を始める男性は、夫婦のライフスタイルの変化にも適応した存在であるといえる。
- * 一方で「味付けなど、料理全般に口うるさくなった」など、夫の変化に戸惑う声も。妻からは長年の主婦としてのキャリアも尊重してほしい、という気持ちを感じられる。お互いの料理の経験、好みなどを理解し、楽しみながら夫婦それぞれにあったキッチンスタイルを作りあげてほしいと願う。

コメント	居住地	夫の年齢
定年後の趣味のひとつに加わり、娘や孫から「おじいちゃん、おいしい！」と喜ばれ、嬉々とした表情で次々に新しいレパートリーを披露している姿は、老化防止にもつながり、一石三鳥くらいの価値があると感じます。マンネリ化した我が家の食卓にもバラエティ豊かな料理が並ぶようになり、買出しにも協力してくれるようになりました。	三島郡	62
サラリーマン時代には夫が料理教室に通うことは想像もつきませんでした。料理教室も含めて、リタイア後の人生を楽しく前向きにスタートさせていることに拍手を送ります。息子や娘も料理をする父親をひそかにカッコよく思っているようです。生活の基本の食はこれで安心。私たちの老後も安心という方向に行きますように。	芦屋市	61
夫が料理に興味をもってくれることを喜ばない女性はいないと思います。外出して帰宅し、夕食が用意されていることは、幸福感を感じるとともに感謝です。私とはやり方が違う点などつい口を出して夫をやりにくくさせることがあり、反省しています。	千葉市	62
私が働いているので、仕事で帰りが遅くなっても食事の心配がなく、とても助かっています。料理教室の次の日は、習ったものや少しアレンジしたものができてとても楽しみです。	福岡市	61
介護が必要になった母に肉じゃがなどいろいろ作っているようで助かっています。料理番組も一緒にみるようになり楽しみです。	名古屋市	65
会社人間、仕事人間、人に指導命令人間の新たなスタート。特に他の方々との協調性など、どうなることかと案じていましたが、楽しそうに出かける様子を見て、また周囲の人に「ベターホーム」を連発している様子に、楽しくやっているようで心から歓迎しています。私も数十年前、お料理教室の生徒でした。	千葉市	68
目標があるというのは励みになるようです。体調を考えながら、気力、体力の充実をはかって、無理しないで楽しいと感じながら続けてほしいです。娘夫婦、孫が遊びにくるとき、腕を振るってもらっています。皆、喜んで応援しています。	八王子市	68
上達の速さは驚異です。やはり男性も厨房に入るべきですね。娘からもレシピを送ってもらい、レパートリーを増やしているようです。いつもごちそうさまです。	福岡市	67

<p>もともと心やさしい人なので、家事は何かと手助けしてくれていましたが、料理は自信がないようでした。「おいしいものを作る」練習をしてほしかったので、何年も前から定年になったら、ベターホームに通ってもらおう、と私の中で決めていました。はじめは野菜の皮むきさえ時間がかかっていましたが、今では息子一家を招いて料理をふるまえるまでになりました。私が風邪で寝込んだときは、土鍋でおかゆも炊いてくれました。心のやさしさに料理のテクニクが加わり、よりいっそうすてきな夫になってくれつつあります。</p>	川口市	64
<p>仕事一筋だった夫は、料理はもちろんのこと、台所に関する何一つわからず、わかろうとくれませんでした。教室に通い始めて、まず鍋や皿、小鉢のある場所を覚えてくれたことをありがたく思いました。今ではレシピを見ながらきちんと計量し、まじめに料理を作り、来客にふるまっています。若いお客様からはいつも「おいしい！」と絶賛の声があがり、本人もご機嫌です。作る側になり、食の大切さに関心をもったようです。自分で選んだ食材でおいしいものを作ることをこれからも楽しんでもらいたいです。</p>	港区	60
<p>私は働いておりますので、夫が料理を作ってくれることにはとても感謝しております。よその家庭ではあまり考えられないと思いますが、我が家では台所に立つことが私より夫のほうが多いですね。第一主夫、第二主婦と逆転です。</p>	仙台市	66
<p>教室で習ったものを家で作ってくれますが、大変おいしく味わっています。作ってくれるのはうれしいのですが、すごく大がかりで山のように片付けものがあるのにはいつも驚きです。もっと気軽に毎日おかずづくりに励んでくれることを希望します。</p>	旭川市	65
<p>料理教室の日は作ったものを昼ご飯として食べてくるので、私の息抜きの日にもなっています。見ているとハラハラするので、家で作るのは私の留守の日だけにしてもらっています。先生方、出来の悪いオヤジたちをご指導くださいましてありがとうございました。</p>	鎌倉市	68
<p>料理教室のお仲間と、飲み会などときどき開いているようで、大変よかったと思っております。習ってきたものを家で復習として私に食べさせてくれますので、よろこんでいただいております。</p>	府中市	70
<p>料理教室では、料理の後、必ず食器や道具を洗って片付ける習慣がつけられており、家で作るときも習慣どおり、よく片付けられているので非常に良いと思います。テキストどおりの材料が家にそろっているわけではないので、足らなかつたり似た材料があつたりするときに応用するのはまだ難しいようです。経験を重ねることが必要ですね。</p>	新宿区	67

以上