



Survey Release

2015年8月26日
イケア・ジャパン株式会社

Life @ Home レポート 2015 東京

スウェーデン発世界最大級のホームファニッシングカンパニーイケアの日本法人イケア・ジャパン株式会社（本社：千葉県船橋市 社長：ピーター・リスト）では、ストックホルム、ニューヨーク、ロンドン、パリ、ベルリン、ムンバイ、上海、モスクワ、そして東京の9都市において、18歳～60歳の男女合計約9,500名に対し、「食環境と食習慣に関する調査」をインターネットを通じて実施いたしました。

日々の暮らしの中で家族や友人との団らんがとても大切だと考えるイケアは、2015年9月からスタートする2016年度より「出かけるより、楽しいかも」をテーマに、LDK（リビング、ダイニング、キッチン）を中心としたさまざまな暮らしを提案します。より快適な毎日のためには、LDKが快適で機能的な空間であり、そこでの過ごし方や日々の食事がより充実出来るような暮らし方が重要だと考えています。

本調査では、東京における「食」に関する傾向を「食とライフスタイル」「他の人との食事」「子どもと食事」の各視点で調査し、各都市の「食」をとりまく環境や、ライフスタイルについて調べました。つきましては、調査結果をご送付させていただきますので、ぜひご活用いただけますと幸いです。

SUMMARY

PART 1 : 「食」とライフスタイル

- 東京に暮らす人の食事は多種多様。毎日違う食事を食べる傾向に。
- グルメ都市東京、食事は既に飽和状態に？
- 最も料理をしない都市、東京。料理が出来ない最大の理由は“時間が足りないから”
- ほとんどの人にとって料理は“楽しくない”もの。9か国中最も料理をネガティブに捉えている傾向に。
- 東京では、毎日料理をするのは女性。東京の女性達にとって料理は“退屈な作業”。
- 9都市平均と比較して、東京は生活幸福度が低い。食事を楽しむ人は生活も充実する傾向に？

PART2 : 他の人との食事（「食」とコミュニケーション）

- 東京は“孤食化”している？同居している人ほど、誰かともっと一緒に食事をしたいと考えている。
- 一緒に食事をとれない理由、家族との距離とスケジュールのずれ違い。
- 65%が、料理はほとんど一人で行うと回答。誰かと料理をすることは楽しくないと感じる傾向に。
- 54%が食事中にデジタル端末を使用。44%が迷惑に感じている一方、気にしない人が28%

PART3 : 子どもと食事（食育）

- いつも家族と食事をしていた人は50%。2人に1人が、かつては家族と食事をとっていた。
- 東京の親たちは世界と比較しても“食育”意識が高いが、お手伝いをしている子どもが少ない傾向に。
- 東京の子どもたちにとって“お皿下げ”がお手伝いの中心。年齢が最大のハードルに。

Column

- 日本の食環境について (和洋女子大学教授 松島悦子先生)
- 食卓を家族で楽しむ方法 (パパ料理研究家 滝村雅晴氏)

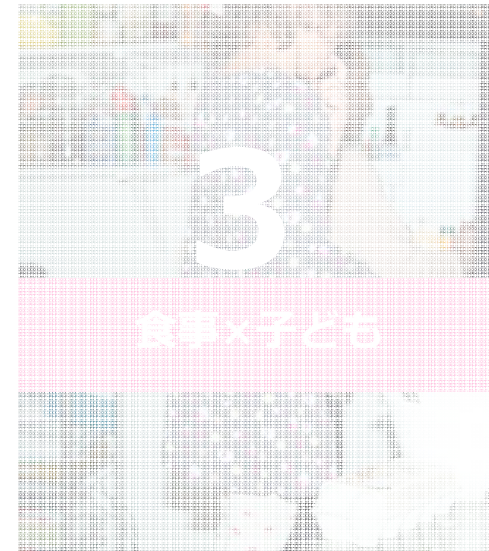
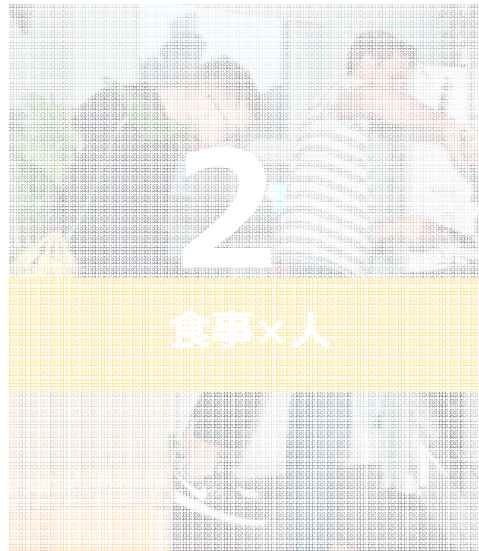
■ 調査概要

調査実施時期：2015年5月25日（月）～29日（金） ※東京のみ。他都市は3月に実施。

サンプル数：9,585人（内、東京1,058人）

調査対象都市：東京、ストックホルム、ニューヨーク、ロンドン、パリ、ベルリン、ムンバイ、上海、モスクワ

調査対象者：18歳～60歳の男女



Chapter1: 「食」とライフスタイル

世界の各都市の食事とライフスタイルの関係性を調査しました。

その結果、東京は他の都市と比較して、様々な種類の食事が食べられる充実した環境に置かれているにもかかわらず、食事に対する関心が低く、食事を楽しめていない事が分かる結果となりました。また、東京は全体平均と比較して、時間が足りないなどの理由で家で料理をする機会が少なく、料理をする事を楽しくないと感じている人が多いようです。さらに、日々料理をしている人は女性が多く、料理に対して「ルーチン」などネガティブな印象を感じている女性が多い事が分かりました。全体平均と比較して、生活に対する幸福度も低い結果となった東京。食事や料理を楽しみ切れていない事が、他の都市との幸福度の差を生みだしていると言えるのかもしれない。

東京に暮らす人の食事は多種多様。 毎日違う食事を食べる傾向に。

1週間のうち、同じ食事をとる回数を聞きました。
各都市平均では、夕食時は43%、昼食時は51%が1週間に数日以上同じ食事をとるのに対し、東京では、夕食時は14%、昼食時は32%と同じ食事をとっている人が少ない結果となりました。特に、夕食においては、78%が1週間で同じ食事をとることはほとんどないと回答。東京の人々は、他の都市と比較して毎日違う食事をとる人が多い傾向にあるようです。

グルメ都市東京、食事は既に飽和状態に？

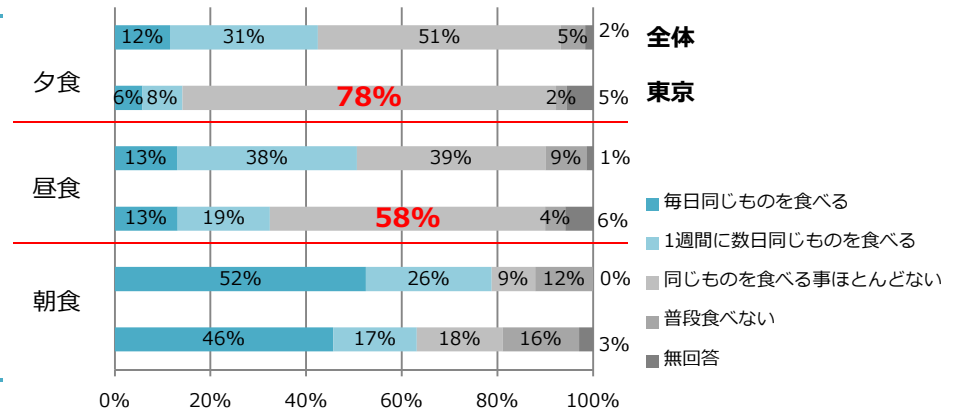
新しい食事を試す事について聞きました。
新しい食事を試す事を楽しいと感じている人は、全体平均68%に対して、東京ではわずか29%という結果に。また、今後新しい食事を試したいと思っている人は39%という結果となり、新しい食事に対して消極的であることが分かりました。

東京は、世界でも食が豊かな都市であるにもかかわらず、今まで食べたことがない食事に興味をもち、楽しむ人は少ない傾向にあるようです。

“もっと新しい食事を試してみたいと思う。”
(n=1,058/SA/東京) (n=9,585/SA/全都市)

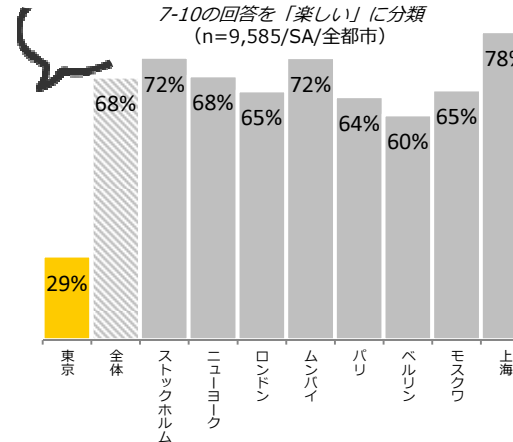
東京 39% 全体 59%

Q: 普段の平日の食事について、当てはまるものをお選びください。
(n=1,058/SA/東京)



“新しい食事を試す事が楽しい”

*0「全く楽しくない」-10「非常に楽しい」の回答のうち、7-10の回答を「楽しい」に分類
(n=9,585/SA/全都市)



18%

が食べたことがないが嫌いな食べ物があると回答。約5人に1人が食わず嫌いの傾向に。

平日に家で最も料理をしない都市、東京。 料理が出来ない最大の理由は“時間が足りないから”

平日の料理について聞いたところ、東京に暮らしている人の31%（3人に1人）は、平日に料理をする機会があまりないと回答しています。

また、平日に料理が出来ない理由として、最も多かった回答は「時間が足りないから（32%）」。東京に暮らす人々の、日々の忙しいライフスタイルが平日に家で料理をすることから遠ざけているのかもしれない。

Q：平日に料理をすることに対して、何が大きな障害になっていますか？

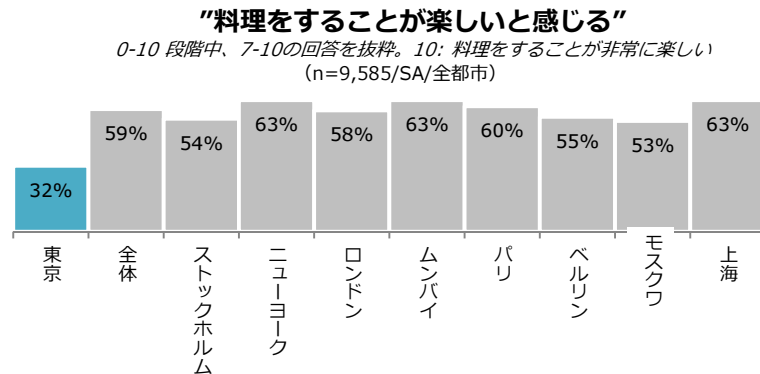
(n=1,058/MA/東京)

No1.時間がない事 No2.スキルがない事 No3.テイクアウトの方が便利

32% **17%** **11%**

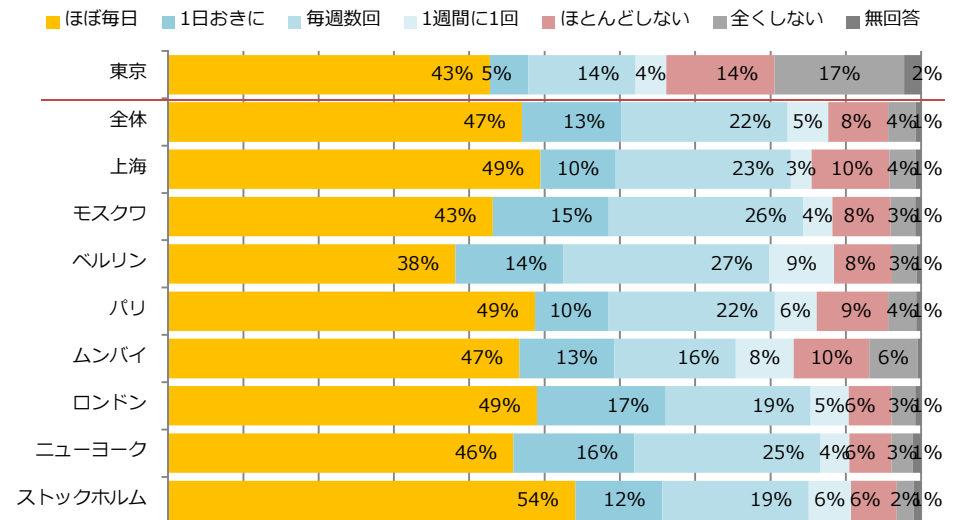
ほとんどの人にとって料理は“楽しくない”もの。 9か国中最も料理をネガティブに捉えている傾向に。

家で料理をする時の気分を聞いたところ、「インスピレーションがわからない」「ストレス」「出来ればやりたくない」「プレッシャー」など、ネガティブな感情に関しては、東京が全体平均を上回り、「楽しい」「喜び」「くつろぎ」などポジティブな感情に関しては、全て全体平均を下回る結果となりました。料理をすることが楽しいと感じている人の割合を比較すると、他都市は、半数以上が楽しいと回答しているのに対し、東京は32%という結果に。多くの東京の人々にとって料理は“楽しくないもの”と捉えられているようです。



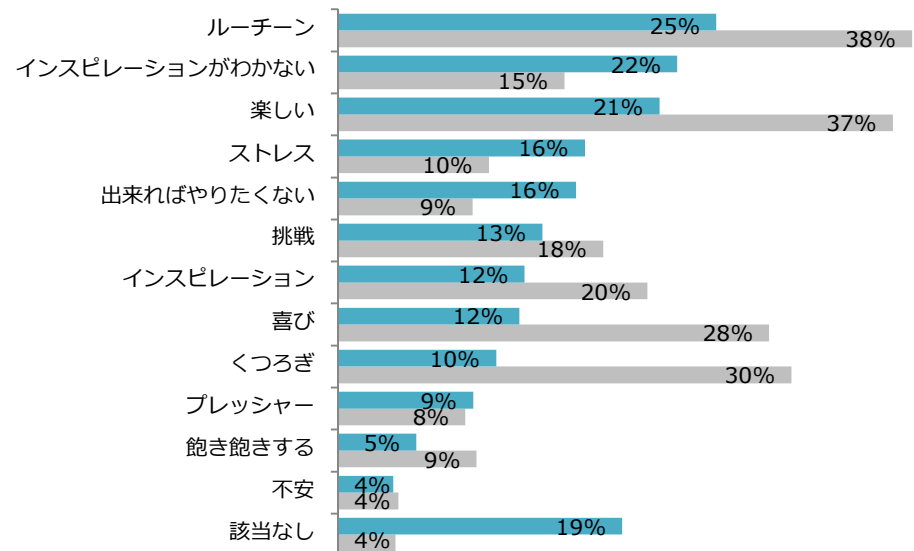
Q：平日にどれ位家で料理をしますか？

(n=9,585/SA/全都市)



Q：普段、平日に料理をする時の感情を表しているものをお選びください。

(n=1,058/MA/東京)



東京では、毎日料理をするのは女性。 東京の女性達にとって料理は“退屈な作業”。

日々の料理について、男女で比較をしてみたところ、ほぼ毎日料理をしている女性が59%なのに対して、男性はわずか22%という結果になりました。また、平日に料理をする時の気分を聞いたところ、男性は女性と比較して「楽しい」「くつろぎ」というポジティブな評価が高くなったのに対して、女性は「ルーチン」「プレッシャー」というネガティブな感情が高い結果となりました。

東京では、料理は女性がするものになっている事で、女性にとって楽しいものではなく、退屈な家事の一つになってしまっていると言えるのかもしれません。

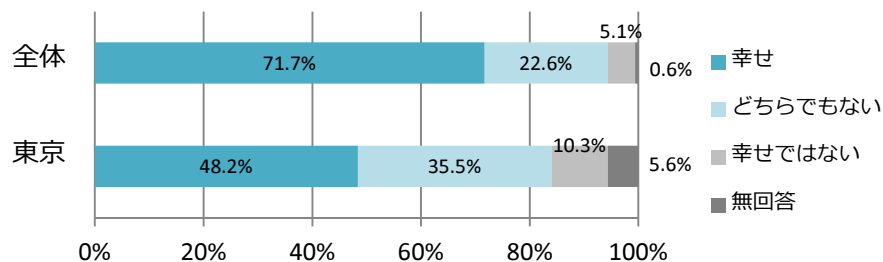
9都市平均と比較して、東京は生活幸福度が低い。 食事を楽しむ人は、生活も充実する傾向に？

最後に、生活に対する幸福度と「食」の楽しみ方の相関関係を調べました。自身の人生を全体的に評価して幸せだと感じている人は、全体平均では72%いるのに対して、東京は48%と半数を下回る結果となりました。

どちらかという、食事をするのが楽しいと回答した人の77.5%が自分の人生が幸せだと回答しており、食事を楽しめる人程、幸福度が高いと言えます。

Q:全体的に、あなたの人生は幸せだと思いますか？

0「全く思わない」-10「非常に思う」の回答のうち、7-10「幸せ」4-6「どちらでもない」0-3「幸せではない」に分類 (n=9,585/SA/全都市)



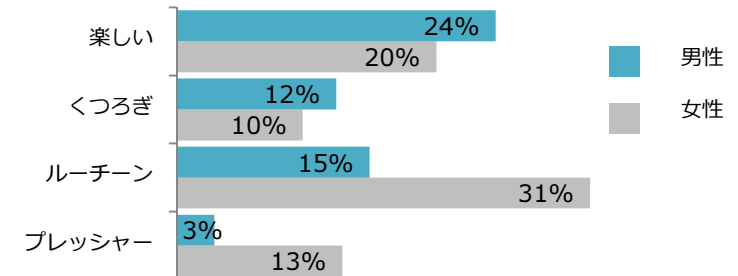
Q:平日、どれ位の頻度で家で料理をしますか？

(n=1,058/SA/東京)



Q:普段、平日に料理をする時の感情を表しているものをお選びください。

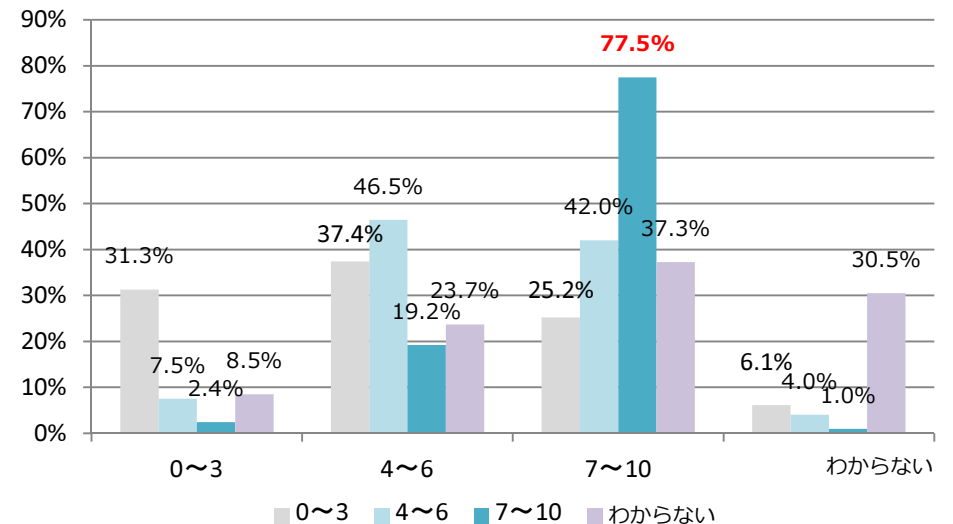
(n=1,058(女性:585/男性:473)/MA/東京)



“食事を楽しんでいる度合いと人生の幸福度”

Q:あなたは自分の人生がどれ位幸せだと感じますか？

(n=1,058/SA/東京) 7-10「幸せ」4-6「どちらでもない」0-3「幸せではない」に分類



Q: 食事や料理をすることを楽しいと感じますか？

7-10「幸せ」4-6「どちらでもない」0-3「幸せではない」に分類



食事×ライフスタイル



食事×人



食事×子ども

Chapter2:他の人との食事（「食」とコミュニケーション）

次に、他の人と一緒に食事をする習慣について調査しました。

その結果、他の8都市と比較して、東京では平日に誰かと食事をする機会が少ない傾向にあり、ひとり暮らしの人は特に少ない事が分かりました。他の都市においては、ひとり暮らしの人の方が、誰かと一緒に食事をしたと感じている人が多いのに対し、東京では誰かと一緒に同居している人の方がその傾向が強い結果になりました。また、食事時のデジタル端末利用について聞いたところ、東京に暮らす人の54%が食事時にデジタル端末を使用している事が分かりました。それに対して44%が迷惑に感じている結果から、デジタル端末利用が食事時のコミュニケーションを妨げる原因の一つとなっているのかもしれません。

東京は“孤食化”している？同居している人ほど、誰かともっと一緒に食事をしたと考えている。

一人暮らしの人と、誰かと暮らしている人それぞれに、人と食事をする事について聞きました。東京以外の8都市では、一人暮らしの人の方が、もっと誰かと食事を取りたいと考えているのに対し、東京では誰かと暮らしている人の方が、その傾向が強い結果となりました。

また、一人暮らしの人で、もっと誰かと一緒に食事を取りたいと考えている人は、全体平均35%に対して、東京では13%という結果に。最も低い上海の11%に次いで低い数値となり、東京では多くの人々が“一人での食事”に抵抗がないと言えます。

一緒に食事をとれない理由、家族との距離とスケジュールのずれ違い。

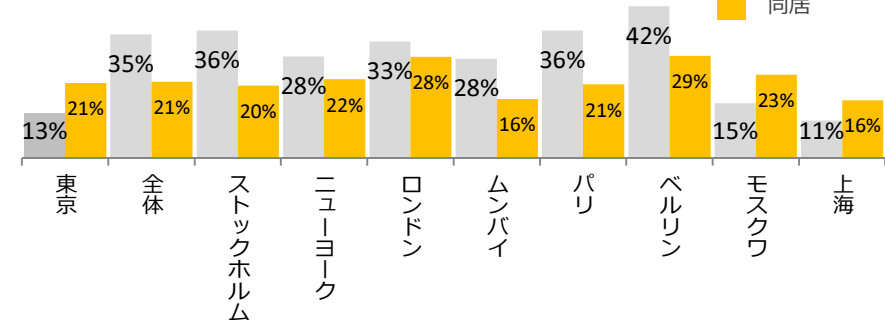
一緒に食事をとらない理由を聞いたところ、誰かと同居している人は「スケジュールの不一致（58%）」を、一人暮らしの人は「距離が離れているため（34%）」を最も高い理由として挙げています。

忙しい現代人は、家族それぞれのスケジュールの制約や、家族と離れて暮らす事など場所の制約によって、平日は一緒に食事をとることが難しい環境に置かれているようです。

Q：平日に、家で誰かとどれ位の頻度で食事をしますか？またそれに対する感情に近いものを選んでください。

(n=1,058(同居：762/一人暮らし：296)/SA/東京)

次の回答の割合を表示：「あまり一緒に食事をとれない事を申し訳なく感じる」「負い目は感じないが、もっと頻繁に一緒に食事が取れたらと思う」



Q:平日に誰かと食事をとれない理由は何ですか？

(n=1,058(同居：762/一人暮らし：296)/SA/東京)

誰かと同居

No1.スケジュールの不一致

58%

No2.時間が足りない

12%

No3.バラバラの場所で食事をするため

6%

ひとり暮らし

No1.距離が離れているため

34%

No2.スケジュールの不一致

30%

No3.時間が足りない

20%

65%が、料理はほとんど一人で行うと回答。 誰かと料理をすることは楽しくないと感じる傾向に。

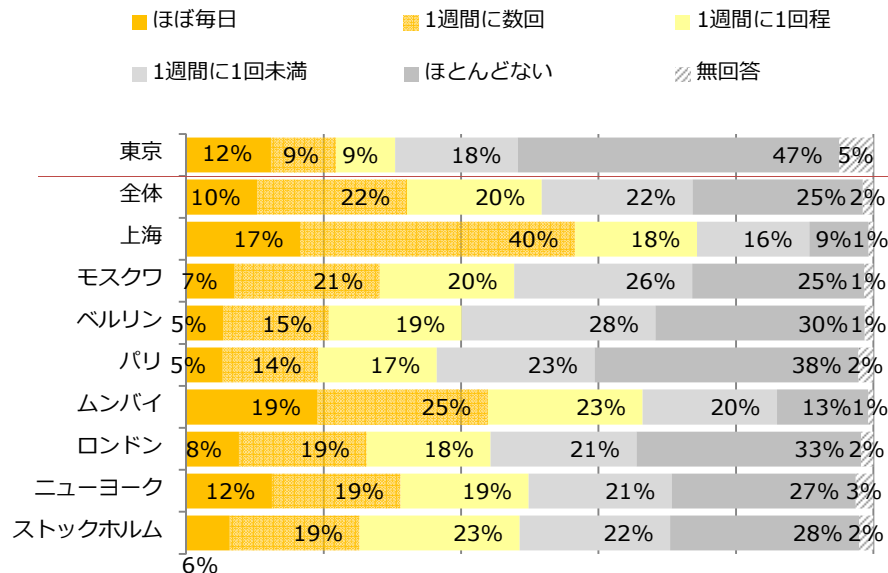
次に、他の人と一緒に料理をする経験について聞いてみました。その結果、1週間のうち1回以上誰かと一緒に料理をしている人は、全体平均52%に比べて、東京は30%という結果に。9都市中最も低い数値となりました。

また、他の人と一緒に料理をする事に対して、全体では52%が楽しいと回答しているのに対して、東京ではわずか20%という結果に。さらに、楽しくないと回答している人は46%と最も高い結果となりました。

全体平均と比較して、他の人と料理をしないと回答している人が多い結果からも、多くの東京の人々にとって、誰かと一緒に料理をする事は楽しい事ではないようです。

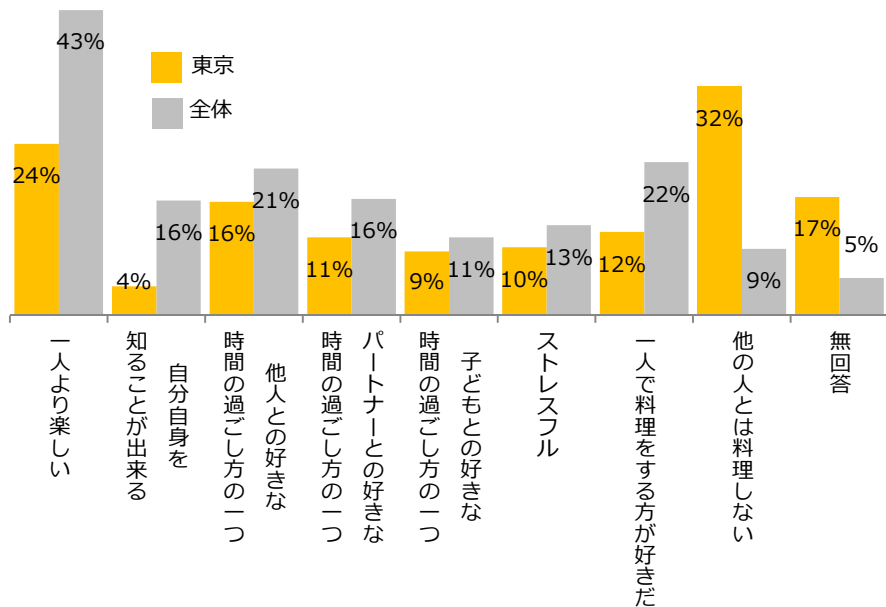
Q：どれ位の頻度で他の人と一緒に料理をしますか？

(n=9,585/SA/全都市)



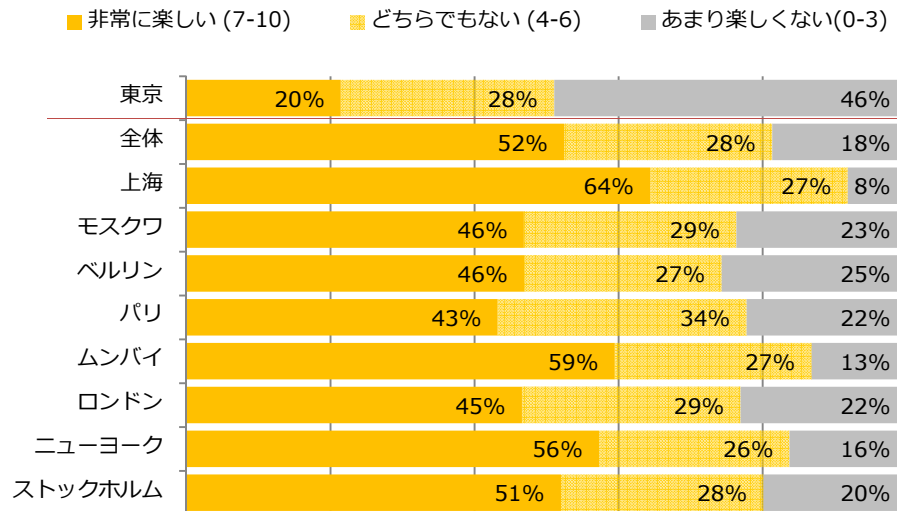
Q：他の人と料理をする時、あなたの状態に当てはまるはどれですか？

(n=9,585/MA/全都市)



Q：誰かと一緒に料理をする事をどれ位楽しんでいますか？

(n=9,585/SA/全都市)



54%が食事中にデジタル端末を使用。 44%が迷惑に感じている一方、気にしない人が28%

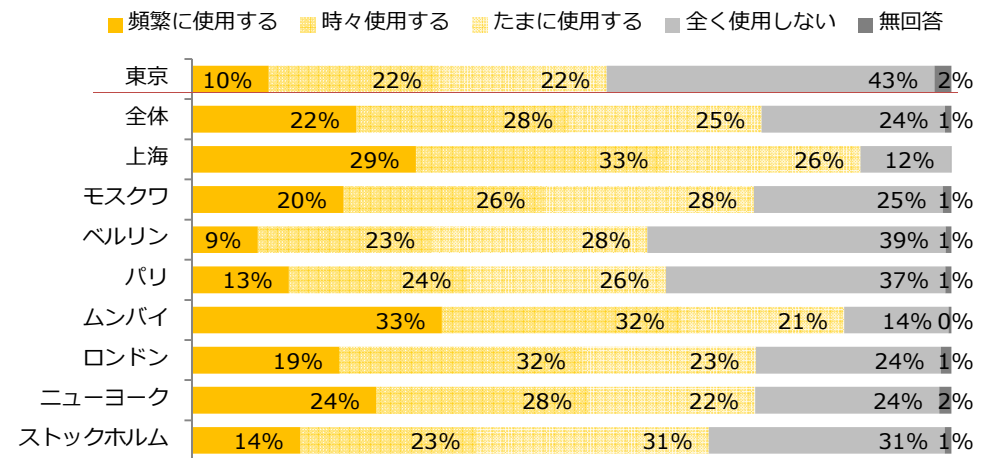
最後に、食事中のデジタル端末の使用について聞きました。その結果、全体の75%が食事中にデジタル端末を使用しており、東京でも54%と半数以上が食事中にデジタル端末を使用している事が分かりました。都市では多くの方が食事中にデジタル端末を使用しているようです。

また、食事中のデジタル端末の使用に対して、44%が迷惑に感じているものの、気にしない人も28%存在し、全体平均よりも気にしない人が多い事が分かりました。また、年齢で比較をすると、18~29歳で迷惑だと感じている人は35%程度なのに対し、50~60歳は50%が迷惑だと感じているという結果に。

年齢が高い人ほど食事中、相手がデジタル端末を使用する事に抵抗があるようです。

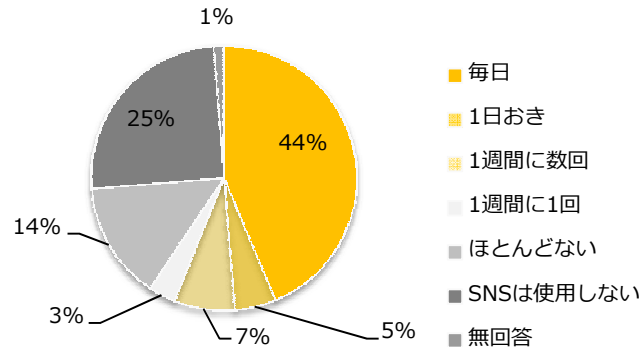
Q：平日、あなたや同居人は食事中にデジタル端末を利用しますか？

(n=9,585/SA/全都市)



Q：一週間でどの程度SNSを使用しますか？

(n=1,058/SA/東京)



34%

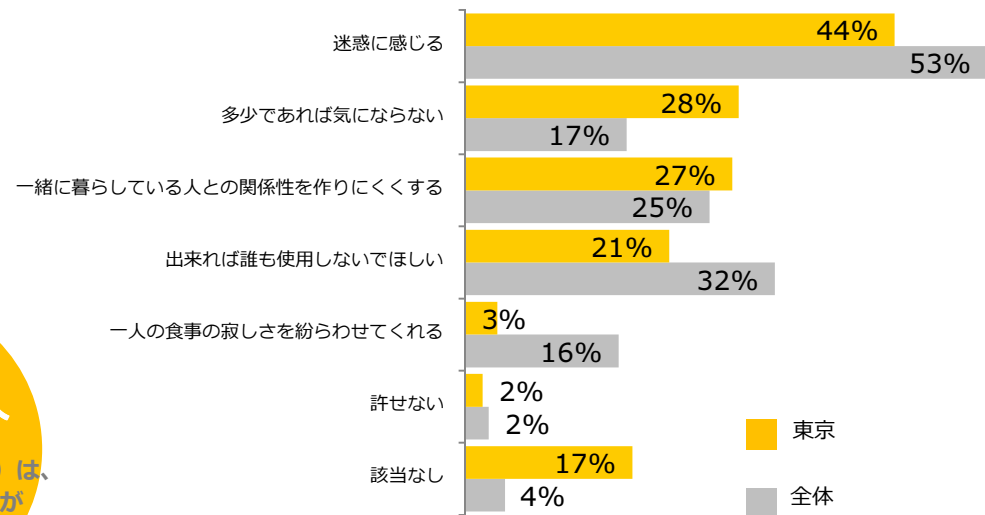
の東京都民（18-29歳）が、最近一人で食事をする際にSNSを利用して電話やチャットをしたと回答。（50-60歳は15%）

2人に1人

の東京の女性（全体の49%）は、一緒に食事をしている人がデジタル端末を使用する事を迷惑だと感じる（男性38%）

Q：家で一緒に食事をしている人がデジタル端末を使用する時の感情をお選びください。

(n=9,585/MA/全都市)





食事×ライフスタイル



食事×人



食事×子ども

Chapter3:子どもと食事（食育）

最後に、子どもの食事や料理への関わり方について調査しました。日本は他国と比較すると、食育に対して高い関心を持っているにもかかわらず、子どものお手伝いへの参加率が他都市と比較して低い事が明らかになりました。また、東京の子どもたちが行うお手伝いはお皿を下げる事が中心となっており、献立を考えたり、食材を買いに行く等への参加率は、他の都市と比較して低い傾向にある事も分かりました。さらに、子どもたちにお手伝いをしてもらう事に対して障害になっている事を聞いたところ、東京を含め9都市とも「年齢」が最も多い結果に。各都市の親にとって“食育”は関心の高いテーマであるものの、それぞれ悩みを抱えているようです。

いつも家族と食事をしていた人は50% 2人に1人が、かつては家族と食事をとっていた。

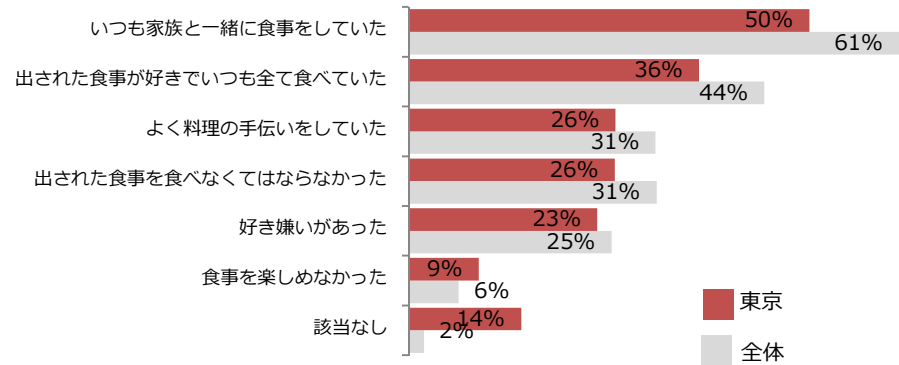
子どもの頃の食事に関する思い出について聞きました。東京に暮らす人の2人に1人が、かつてはいつも家族と一緒に食事をしていたと回答。現在は忙しい日々を送り、家族と食事をとる機会が減っている人も、かつては当たり前のように家族と一緒に食事をしていた時期があったようです。

東京の親たちは世界と比較しても“食育”意識が高いが、お手伝いをしている子どもが少ない傾向に。

食育に対する意識を聞いたところ、東京に暮らす親たちは、食育に対する意識が高い事が分かりました。一方で、もっともお手伝いをしている子どもが少ない結果となり、理想と現実のギャップが浮き彫りになりました。

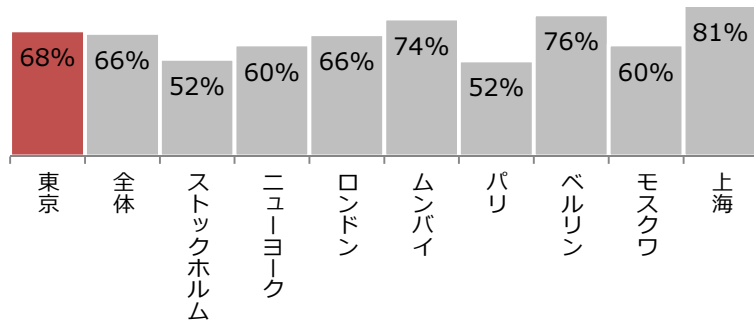
Q:子どもの頃の食事との関係で当てはまるものをお選びください。

(n=9,585/MA/全都市)

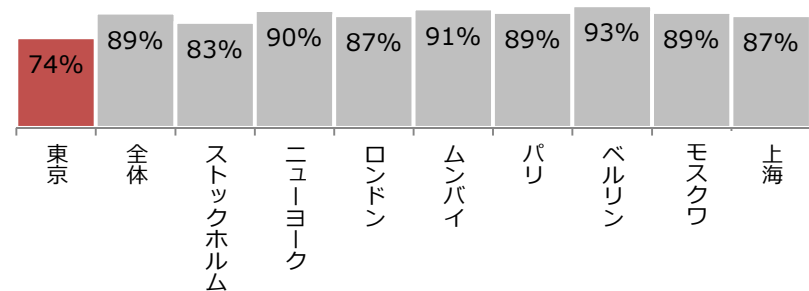


Q:子どもに「食」に関するお手伝いをさせる事はどれ位重要だと思えますか？ (n=9,585/SA/全都市)

68% の東京に暮らす親たちは、子どもたちに「食」に関するお手伝いをさせるのは重要だと考えている。



お手伝い率を比べると日本は **世界最下位**



東京の子どもたちにとって“お皿を下げる”がお手伝いの中心。 年齢が最大のハードルに。

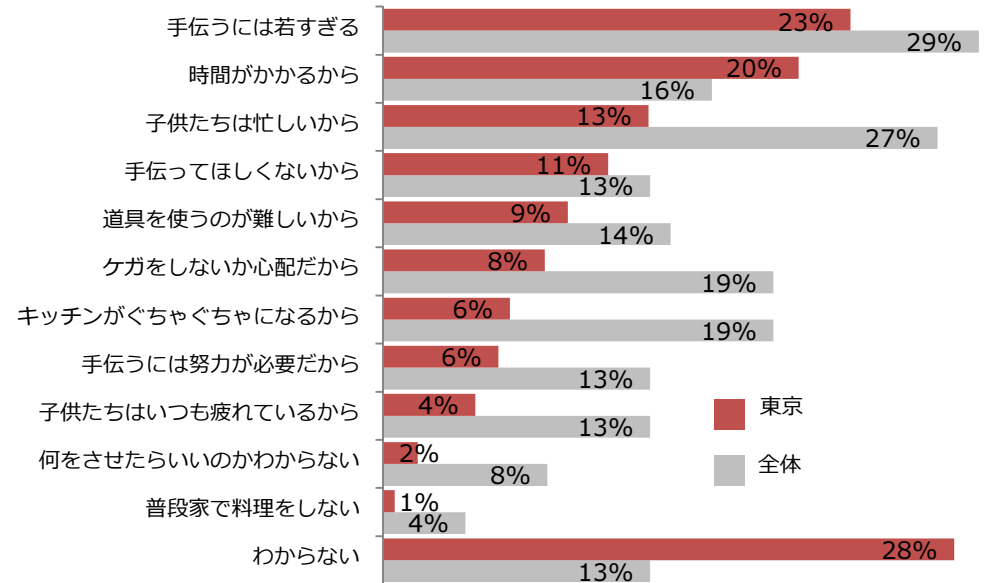
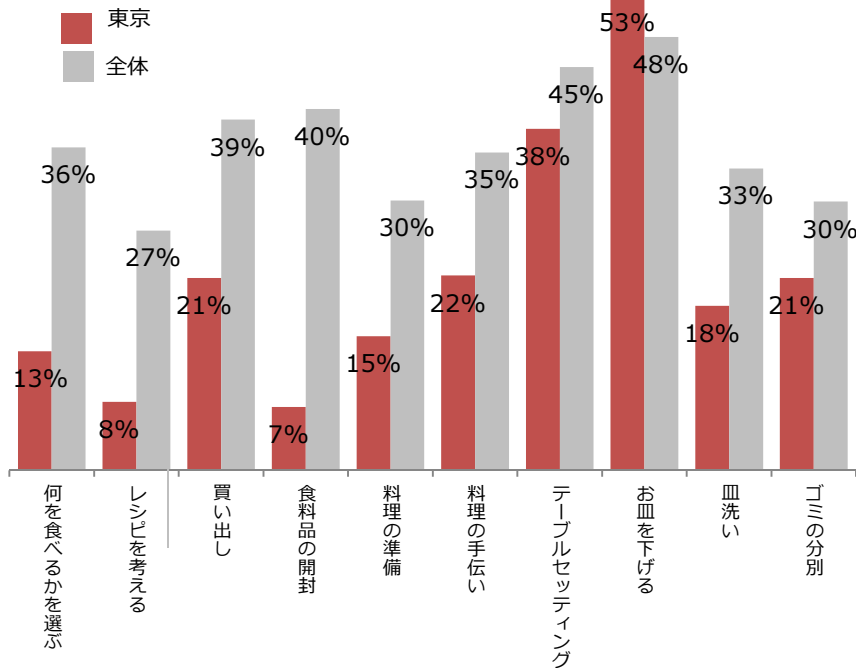
普段子どもたちがやっているお手伝いの内容を比較してみると、東京の子どもたちは「お皿を下げる」がお手伝いの中心になっており、献立づくりや食材の準備などに関しては全体平均と比較して、参加率が非常に低い結果になりました。

お手伝いをしない理由を聞いてみたところ「お手伝いをさせるには若すぎる」「時間がかかる」という理由が最も高い結果となりました。

Q:あなたの子どもは平日にどのようなお手伝いをしますか？
(n=9,585/MA/全都市)

Q:平日に子どもにお手伝いをさせられない主な理由は何ですか？
(n=9,585/MA/全都市)

献立を作る 買い物 食事の準備 お片づけ



■進む食事の「個人化」 食卓の基準が家族から個人へ

私は、長年「共食」について研究を進めてきましたが、日本では1980年代の初めに、子どもがひとりで食事をする「孤食」の現象が全国的に広がっていることが報告され、家族が食事を一緒に食べる「共食」の頻度が減少してきたことに警鐘が鳴らされました。これは、高度経済成長期以降の産業化や都市化にともない、人々の価値観が変化して、集団としてよりも個人の価値や選択を優先する「個人化」の進行によるところが大きいといえます。したがって、家族メンバーの生活時間にズレが生じたり、一人暮らしが増加したりしたことが、共食機会を減らす直接的な原因の一つといえるでしょう。

また、「共食」とはただ単に誰かと食事空間を共にすることではありません。最近では食事中にスマートフォンなどモバイルデバイスを使用する人が増え、誰かと食事をしていても会話をせずお互いがスマートフォンと向き合っている光景をよく見かけますよね。これは、空間を共有しているだけでその相手との間にはコミュニケーションのない状況だといえるでしょう。本来「共食」とは「他者と関わりながら食事をする」ということで、動物にはない人間の特徴です。食事を通じてコミュニケーションをとりながら、共に食事を楽しむことが重要なのです。

■食事に大切な事は、共食の“頻度”でなく“質”

食事の場は古くから共同体の絆を強めるためのコミュニケーションの場として活用されてきました。これは、食事が友好的な人間関係を築くための潤滑油になるからです。食事を通じたコミュニケーションには、どれだけ一緒に食事を摂っているかという「頻度」ではなく、相手とどのような会話をしてどのような関係を築こうとしているかという共食の「質」が大きく影響します。今回の調査では、平日に家族や友人と一緒に食事を摂れないことに罪悪感を感じている人がいるという結果が出ていましたが、忙しい現代人にとって平日に家族や友人との食事の機会を増やすことはなかなか難しいもの。

平日に一緒に食事の回数を増やすのではなく、休日に家族や友人との食事の時間を充実させることをお勧めします。それは料理の質を上げるのではなく、コミュニケーションの質を上げること。決して贅沢な食事ではなくても、一緒に楽しいと感じる時間を共有することが重要なのです。

■キッチンが女性のもの。男女の役割分担が色濃い日本。

欧米では、気軽にホームパーティーを開催し、親しい友人などと食を通じて会話を楽しむ文化があります。日本でも、子育て期には家族ぐるみで家を行き来して食事を楽しむ人々も多いですが、子どもが成長すると、他人を自宅に招く機会は少なくなっていきます。気軽に楽しめない理由の一つに、日本において料理は女性がこなすべき家事となっていて、女性の負担感が大きいことが影響しているのではないのでしょうか。

今回の調査でも、日々の料理をこなしているのは女性が多いという結果が出ていますが、これは日本の歴史的な文化背景が影響しています。

日本で「専業主婦」が一般化したのは、高度経済成長期で、男性1人の収入で一家の家計を支えることができる時代になってからです。多くの既婚女性が家事や子育てに専念するようになり、夫は「外で仕事」、妻は「家庭を守る」という性別役割分業が確立しました。その後、女性の社会進出が進み、共働きが主流になった現代でも家庭内における性別役割分業は根強く残っているのでしょうか。これまでのさまざまな研究からも、欧米諸国や中国と比べて日本男性の家事参加度の低さは顕著です。女性の働き方が変わっても、家庭内での仕事や責任が変わらないことが、今回の調査でも現れているように、女性が日々の料理を楽しめない原因となっているといえるでしょう。

■父親の料理への参加がカギに。

これからの時代、食を通じて家族のコミュニケーションを促進しよりよい関係性を築くためには、男性が普段の料理に積極的に参加をすることが重要です。料理を通じて家族の一員として家事参加が出来ることでコミュニケーションが生まれるだけでなく、自分自身の生活力の向上も期待できます。また、人を呼んで料理をふるまう機会が持てることにより人との繋がりもおおずと増えて豊かな人生を送れるのではないのでしょうか。さらに、普段料理を「家事」として母親がひとりで担うのではなく、父親も料理をすることにより、母親の負担が軽減されます。母親と父親が楽しそうに料理をする姿を見せることで、子どもにとって料理は誰もがするもの、楽しいものになります。子どもの頃の経験は、その人の食に対する意識や行動に大きく影響するため、家族皆で一緒に料理に関わることは、子どもの成長においても重要です。

かつて日本人の働き方が変わってきたように、今後は誰もがキッチンに立つのが当たり前の時代になるでしょう。



和洋女子大学/家政福祉学類准教授 松島悦子氏

お茶の水女子大学家政学部食物学科卒業後、企業の生活研究所に勤務。お茶の水女子大学人間文化研究科博士後期課程修了。博士（社会科学）。食生活論、食教育、家族社会学、消費者科学などを専門分野とし、共食を契機としたネットワークに関する研究などを行っている。おもな著書に『子育て期女性の「共食」と友人関係』（2014年、風間書房）など。

■日本は、外食文化から中食文化へ

バブルをピークに、平均所得が下がってきている事も影響し（参照：厚生労働省 労働力調査）かつてより外食の機会が減り、家の中で食事をする人が増えているように感じます。中でも、日本は世界でも家庭料理の質が高い国。最近では、「中食※」のクオリティも高くなっており、気軽に家でおいしい物を食べられる環境がさらに充実して来ている事が、家の中での食事の機会を増やしていると言えるでしょう。

■家族が笑顔になるパパ料理

家の中で食事をする機会が増えても、料理をするのが女性だけだと、負担が大きくなりがちです。毎日料理をしているのは女性が多く、ストレスを感じているという今回の調査結果を見ても、未だ料理は女性がするものという固定概念が残っているように感じます。私は、パパ料理研究者として、家庭内でパパが料理をすることを推奨していますが、これは女性のためだけではなく、家族みんなにとって「食」が楽しくなると信じているからです。

よく、男性が作る料理を「男料理」と表現されることがありますが、「男料理」と「パパ料理」は全く違います。「男料理」は、自分がお腹がすいた時に自分の食べたいものを作る料理、「パパ料理」は、家族のために作る料理です。料理の本質は自分のために作るものではありません。相手の事を思って作る料理が美味しいのです。「おふくろの味」は記憶に残ります。それは、自分が食べたいものをつくって分け与えた料理ではなく、家族が食べたいものをお腹が減っているタイミングで先回りして作ってくれる思いやりを感じるから記憶に残るのです。

パパが家族のために週末に料理をすると、キッチン楽しい空間に変わります。友人家族を招待し合い、料理をふるまう「イベント」を持ち、他の家族のキッチン事情を知る事も興味を持てるきっかけになるかもしれません。父親が家族のためになり、家族と接点をもつのに料理は最適な方法だと思います。

■「食」を通じたコミュニケーション

もともと日本には、作った料理をシェアする「おすそわけ」の文化がありました。誰かと一緒に食事をする事は「食べる」という行為以外にも、一緒に食事をする人とコミュニケーションをもたらししてくれます。

特に日本は、四季を楽しむ文化があり、季節にあわせて色々な食材を楽しむ事が出来る、「食」が豊かな国。お金をかけなくても、季節の食材が食卓に並ぶ事で日々の食事に変化があり、コミュニケーションを生み出しやすい環境にあると言えるでしょう。

私は、全ての人に対して、料理をすることを勧めたいわけではありません。ライフステージによって大切な物は変わります。バリバリ働いている独身のビジネスマンにとっては、仕事が一番重要で、必然的に外食の機会が増えるでしょう。私もパパ料理を始めたのは、家族を持った事がきっかけでした。独身時代、外食ばかりの生活を送っていた時期もありましたが、家族が出来て家で食べる必要が出てきた時に、どうせ食べるなら美味しいものを家で食べようと思い料理を始めたのがきっかけです。

もちろん、料理をしなくても、食事を通じてその人の日々は豊かになります。しかし、料理は掃除や洗濯と比べて、趣味にしやすい家事です。そんな日々の料理や、料理を食べる環境に少しこだわりを持って、一緒に食事をする人との時間を大切に出来たら、きっと毎日の生活が今よりも素敵なものに変わるはずですよ。

■子どもと一緒に楽しむ3歳から出来る「子手伝い（コテツダイ）」

今回の調査結果からも読みとれるように、日本は食育意識が高い国です。

しかし、実際にお手伝いをしている子どもの割合が海外と比較すると少ないですね。

これは、日本において、子どもが親から求められる事が「勉強」だからです。海外では、「勉強」よりも「身の回りの事」を自分で出来る事の方が重要視されます。最近の子どもたちは、小学生の内から塾に通い、習い事をいくつもこなし、日々忙しい生活を送っている子どもが多く、全体的に「疲れている」子どもが多いように感じます。

※中食・・・惣菜など、家庭外で調理したものを持ち帰り、家庭で食べること

そんな子どもたちに、平日家事や仕事に追われているママと料理をしてもらう事は、中々ハードルが高いでしょう。本来料理は楽しいもの。だから、休みの日にパパと一緒に料理を始めることをお勧めします。

今回の調査結果にもあるように、子どもにお手伝いをさせられない理由の一つが「時間がかかるから」。小学校にあがる前の子どもたちのお手伝いは、実際は役に立たないかもしれませんが。小さい頃のお手伝いは、将来の子どもたちの「食」への興味のために、大切な学びの機会として考えてはいかがでしょうか？役に立たないけど、大切なお手伝いの行為を「子手伝い（コテツダイ）」と呼んでいます。小さいころから料理に巻き込むことは、子どもの才能に気づく事ができる、貴重な共同作業の一つだと思います。

その具体的な方法として提案しているのは「殿様困む（とのさまかこむ）」。全てを任せなくても、野菜のへたをとる、ハンバーグのたねをこねるなど、些細なことから参加させる機会を持つ事で、「食」に興味を持たせることができるでしょう。

子どもとの料理で何よりも大切な事が、パパが楽しんで料理をしている姿を見せること。料理は仕事と同じ、小さい成功体験を積み重ねることが自分自身の満足にも繋がります。料理初心者のパパでも、子どもと一緒に簡単な事から始めてみてはいかがでしょうか。

殿様困む（とのさまかこむ）子手伝い

とる (枝から豆、プチトマトのへた、えびの背綿など)

のぞく (なべ、電子レンジ、あさりの塩ぬきなど)

さわる (いか、魚、ゴーヤ、など食材全般)

まわす (野菜水きり器、溶き卵など)

かう (一緒に買い物など)

こねる (餃子、ハンバーグ、ピザなど)

むく (皮など)



パパ料理研究家/株式会社ビストロパパ代表取締役/大正大学客員教授/
内閣府食育推進会議 専門委員/日本パパ料理協会 会長飯土 滝村雅晴氏

パパ料理で、家族の食育・共食と健康作り、ワークライフバランスを広める、日本で唯一の料理研究家。料理教室やセミナー講師、NHK「きょうの料理」「かんたんごはん」「まいにちスクスク」、NHKラジオ第一「すっぴん！」毎週水曜日料理コーナーレギュラーコメンテーターの出演ほか、メディアでの連載など、パパ料理の普及・啓蒙活動を行う。「ビストロパパ〜パパ料理のススメ〜」は、9年以上毎日連続更新中。主な著書：「ママと子どもに作ってあげたいパパごはん」マガジンハウス、「パパ料理のススメ 父親よ大志を抱け」赤ちゃんとママ社。京都府出身、神奈川県川崎市在住。