

家庭の調理簡便化とその周辺Ⅱ

Simplification of Home Cooking and its Periphery

小住 フミ子

Fumiko Ozumi (Received January 18st, 1999)

Delicatessen has been received among numbers of people owing to various factors such as female economic independence, singles and aging, to say nothing of a rise of the standard of living. In the last paper we reported on how it was of great use to both students and workers in Kagoshima city. This time we were engaged in the same research in the Isa region which is located in the foot of the Kirishima mountain range and where the ratio of aging is 28.7%. The results were as follows:

Lots of people of advanced age were interested in food and liked home cooking, while those who live alone and feel the decline of their strength and health tended to buy delicatessen and ingredients from the traveling truck coming around to their houses called "a department store of a truck" *kuruma no depâto* to borrow an expression of the residents. Half of them were dining out once or so a month, but they hardly went to Western-style restaurants and grillrooms. There were also many people who desired to buy sashimi or fresh slices of raw fish, even if the price was rather high. Besides, they took care to take in calcium and protein such as tofu or bean curd, milk and fermented soybeans to maintain their health. They were chatting with their neighbors who gathered around the truck, and seemed to have gained information about the region and nutrition.

Keywords : simplification of cooking : 調理簡便化 delicatessen : 中食 (総菜, 弁当等)

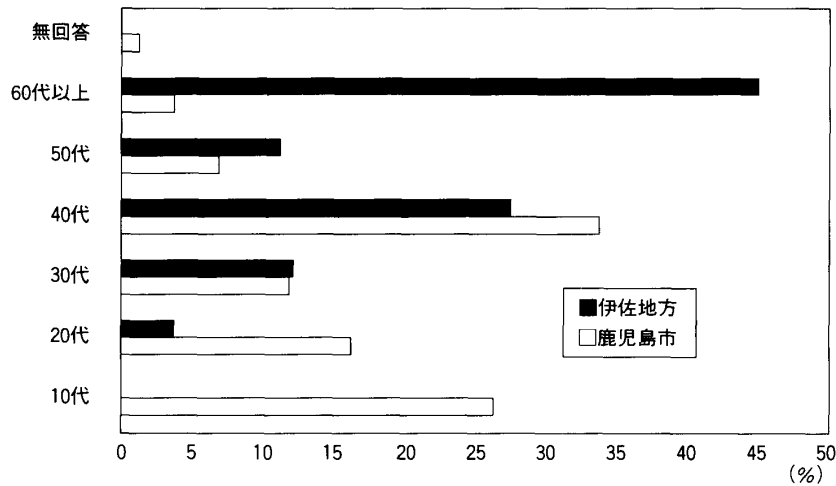
a department store of a truck, *kuruma no depâto* : 走る車のデパート

the standard of living : 所得水準 information about the region : 地域情報

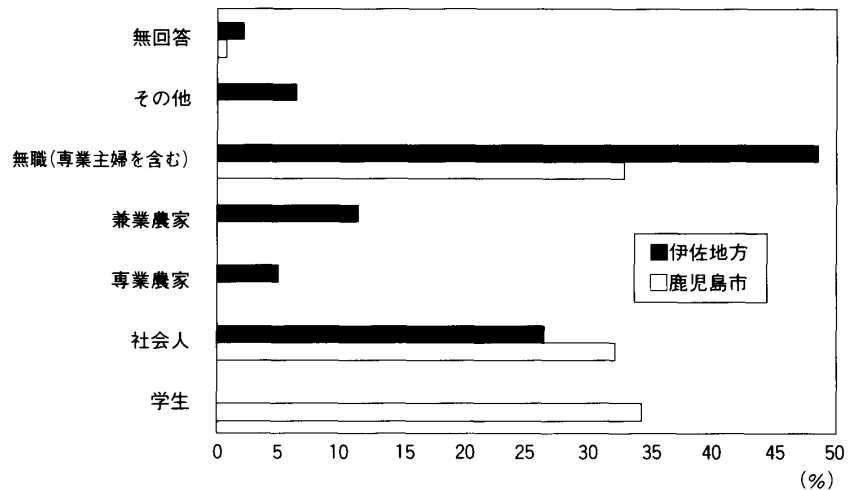
information about nutrition : 栄養知識

『目的』 女性の社会進出や単身所帯、高齢化など多くの背景を持ちながら、所得水準の向上と共に、中食は多くの人々に受け入れられている。前回、鹿児島市の学生やパートタイム及び専業主婦の人々を中心に、日常生活の中で中食がどのように利用されているかを報告した¹⁾。今回、霧島山麓の麓、高齢化率28.1%²⁾の伊佐地方を調査した。中心の大口市は熊本、宮崎両県に隣接し、川内川上流が市の中央部を流れ、東シナ海へ出る流域の小規模平野を持つ水田地帯である。ここは「伊佐米」や「酒」など供給される良質米産地の稲作地帯である。人口約25,000³⁾、隣接菱刈の人口約10,000⁴⁾双方共にこの地方の一人当たりの年間所得平均約187.7万と187万円の所である⁵⁾。

『方法』 前回アンケート設問の一部を修正し、食生活に比較的関心を持つ食生活改善推進員の人々を通して平成10年1月100部を配布した。自己記入の留置法。一部聞き取りを行った。回収率100%。配布先は大口市及び菱刈町の回収しやすい場所で、協力して貰える家庭に依頼した。第1図及び第2図に年齢及び調査対象の職業を示した。前回、鹿



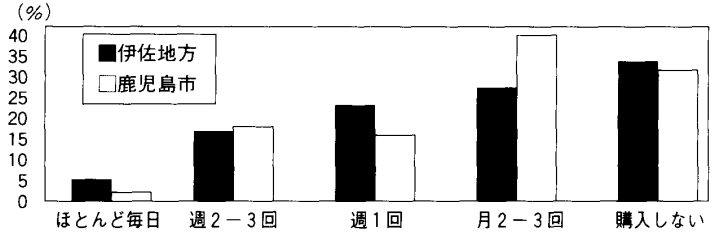
第1図 調査対象の年齢構成



第2図 調査対象の職業

見島市の学生及び会社員が多かったのに比し、今回は専業、兼業農家を含め60歳以上の無職の専業主婦が多く、学生からの回答はなかった。

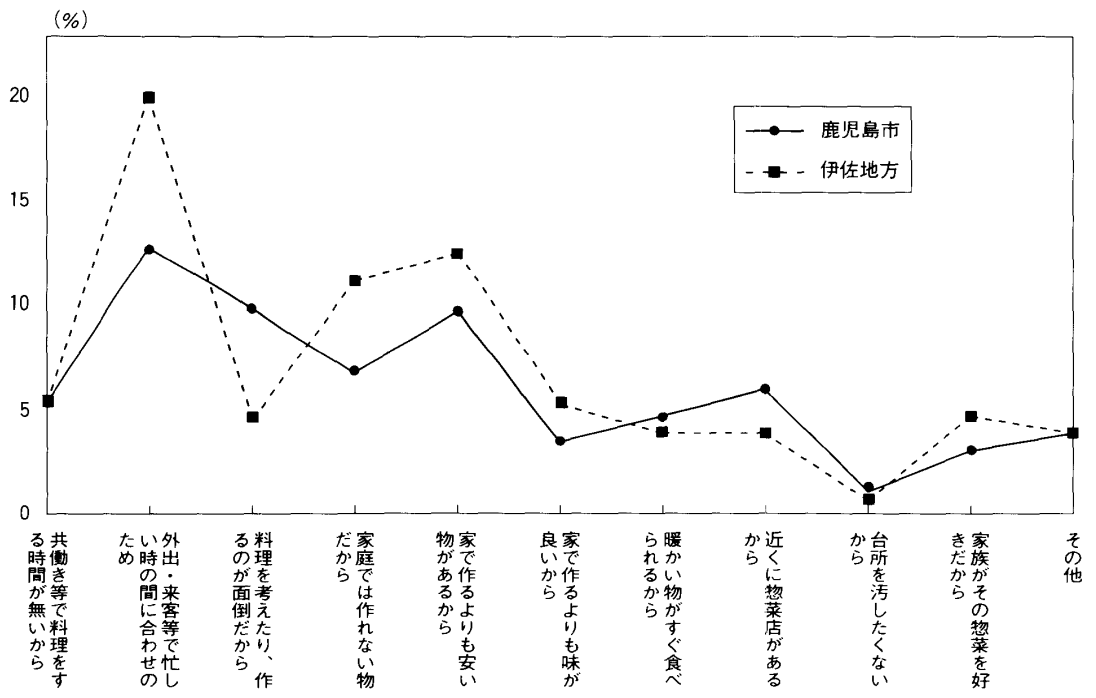
『結果および考察』 持ち帰り弁当や総菜などの中食市場は個人消費の低迷や消費者ニーズの多様化で厳しいと言われながらも、健康志向、有機、無農薬食材の導入などと銘打ち、消費者の簡便志向を背景にその市場規模は平成8年度で約5兆14億円程度と推計されている⁶⁾。また生活の簡便化を求める社会的潮流、それは保存、流通技術や、電子レンジによる再加熱などの技術発達によって、中食が外食のメニュー以上にすばらしい味の商品を安価に提供できるようになってきたからだともいわれている。そこで前回と異なり、高齢者が多く、食に関心を持っている元気な人々の中食利用（総菜料理や半調理食品）をどのような形でどの程度利用しているのかを知る意味で購入回数を調べたのが第3図である。



第3図 購入の回数

概して若い人々がよく利用するスーパーやコンビニエンスストアの数も多く、24時間対応でいつでも入手出来る鹿児島市の方が利用は大きいと思っていたが、結果は週2～3回購入利用と、月2～3回購入利用では鹿児島市の人々より多かった。また殆ど購入しないという人々も鹿児島市と同じような30%の人々がいた。出来上がり総菜料理の購入先はスーパーマーケット（58.1%）農協（7.5%）近くの店の総菜コーナー（14%）などその他（19.4%）であった。

第4図にどのような理由で購入するのか、その理由を調べた。順位は①外出、来客などで



第4図 購入の理由

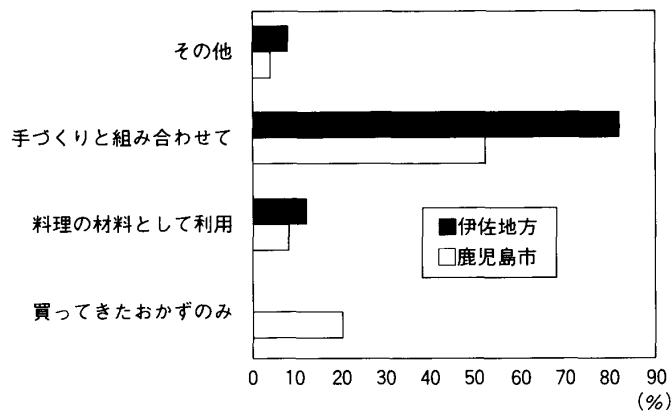
忙しい時の間に合わせのため（20%）②家庭で作るよりも安い物があるから（12.5%）③家庭では作れないものだから（11%）以下、家で作るよりも味が良いから（5.2%）など

の順であった。

大口市の家族類型別世帯数及び人員の平成7年度国勢調査によると⁷⁾一般世帯数7,066人のうち夫婦のみの世帯2,851、単独世帯数2,598で一人又は二人暮らしの世帯数は実に77%を占め、一世帯当たりの親族人数は2.45人である。小家族の中で調理をするとき、分量を作りすぎてしまい幾度も飽きてしまうほど食べなければならない苦痛を味わう事は私共の経験するところであるが、特に高齢者になると身体の代謝の緩慢さも相俟って小食にもなる。時には家庭で作るよりも安い物があったり、少量故に家庭では料理が作れなかったりすることもある。共働き等で調理する時間がないからという理由で購入する理由を選んだ人は鹿児島市及び伊佐地方に差は見られなかったが、料理を考えたり、作るのが面倒だからという鹿児島市と伊佐地方の人々の差は、十代後半に多く、今後益々調理技術の未熟さと、食生活の他人依存への「与えられる事をよし」とする最近の学生の選択に対しては、私共は自分の身体は自分で管理する「食生活はその一歩」という事を教える必要があるような気がする。平成9年度民間会社⁸⁾市販調理済み食品の購入理由では①簡単で便利(59.6%)②おかずが一品足りないとき(45.7%)③料理をする時間がないとき(29.8%)④作るのが面倒なとき(24.5%)となっていた。また平成8年9月の農水省調査⁹⁾でも総菜を利用する理由について(3つ以内回答%)①簡単だから(70.7%)②いろいろのものを少しずつ食べられるから(40.6%)で

他の味、質がよいから等を大きく理由を引き離していた。

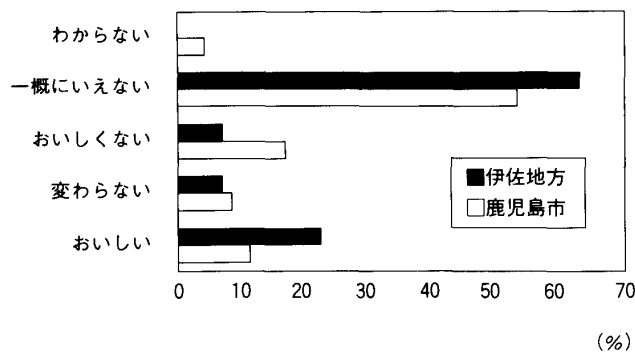
第5図は購入した総菜料理の食卓への取り入れ方である。手づくりと組み合わせてという理由が81.4%と鹿児島市の58.9%を大きく上まわり、料理の材料として利用する(11.4%)という



第5図 食卓への取り入れ方

理由と共に総菜料理を工夫して食卓に供食していることがわかる。これは調査対象者が今回高齢者の人々が多く、食生活に対する関心も高い生活改善推進員の人々を通して、アンケート配布した理由からなのかもしれない。

鹿児島市では20%の人が買って来た総菜のみ利用で供食している。

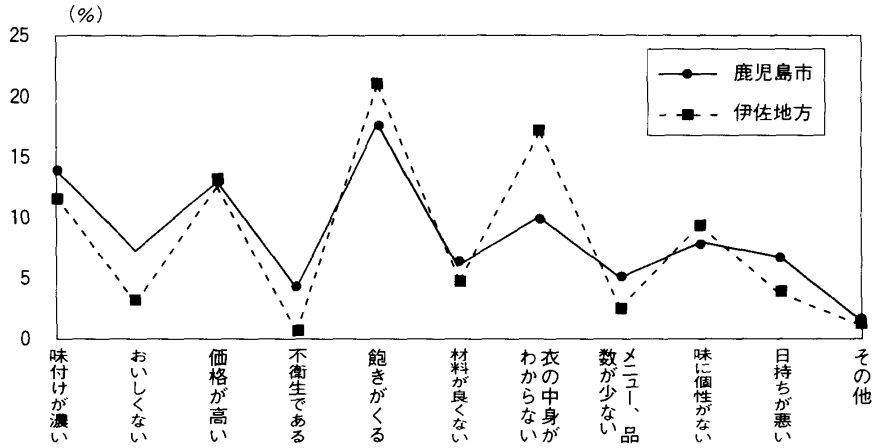


第6図 家庭料理との比較

第6図に総菜料理と自分の家で作る家庭料理との比較においては伊佐地方の①一概に言えないと(62.9%)という多くの人があり、おいしい

(22.9%)とする伊佐地方のデーターが鹿児島市を上回っていたが、他は鹿児島市の方が高かった。おいしくない(18.4%)とする鹿児島市の人々の味の評価がきびしいのか、或いは、60代と10代学生の味覚と年齢の感じ方の差によるのか¹⁰⁻¹³⁾双方共に考えなければならぬ。

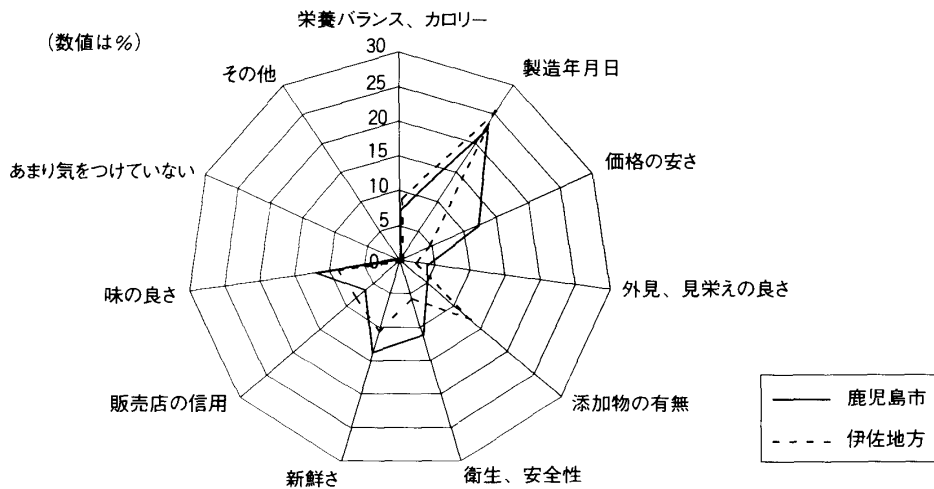
第7図に惣菜料理の短所について回答を得た。伊佐地方、鹿児島市共に同じような傾向で①飽きがくる(20.5%)②衣の中身がわからない(16.7%)③価格が高い(12.9%)となっ



第7図 惣菜料理の短所

ていた。民間会社¹⁴⁾の調査によると、回答は一位がいずれの人々も割高である(単身女性N=40、67.5%、子育て主婦N=41、78.0%、子離れ主婦N=42、66.7%)と他の理由を抜き、もっとおいしいものが欲しい、手抜きをしたような後ろめたさを感じるなどとなっている。

第8図は購入時の中食選択のポイントである。製造年月日(賞味期限、保持期限に読み替えて可)が伊佐地方、鹿児島市共に第1位(25.7%、22.9%)でその後、伊佐地方は②添

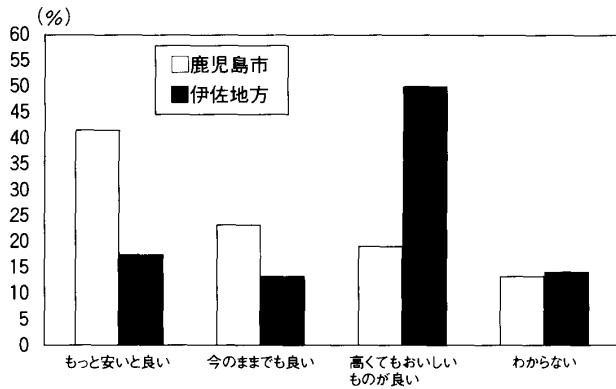


第8図 購入時の選択ポイント

加物の有無(14.3%)③新鮮さ(10.9%)④栄養バランス、カロリー(9%)であるが、鹿児島市では②新鮮さ(14.1%)③価格(11.9%)の順である。それぞれおかれている環

境によって異なるが、手づくりしない不安の中でも新鮮で安価、おいしいものを求め購入していることがわかる。

第9図に総菜料理への値段の要望を聞いた。高くてもおいしいものが良い(50%)とする高齢者の多い伊佐地方と、もっと安いと良い(41.1%)とする鹿児島市の学生や若い人々の多い結果が現れている。ちなみに前報¹⁵⁾での鹿児島市の一回購入費用は①300～500円



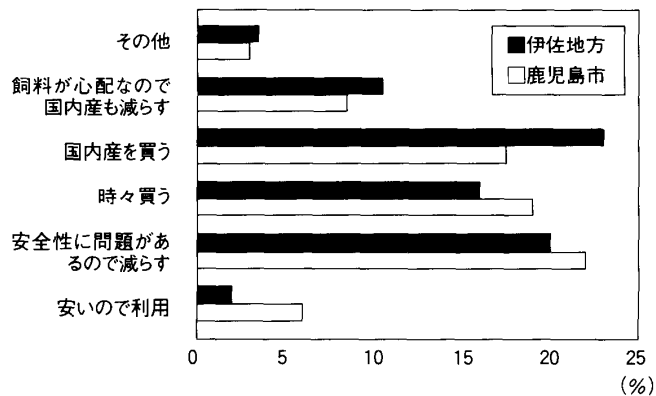
第9図 惣菜料理への要望

(34%) ②300円未満③500～700円となっていた。やはり親の援助を受けている学生の多い、または生活全般に支出の多い地方都市の若い人々の総菜利用への要望が見られる。大口市は農産物生産額で大きく位置を占めているものに黒豚がある。都城市や鹿児島県

串良町につき供給する粗生産額は全国的にみて第3位であるが¹⁶⁻¹⁷⁾、黒豚の味の良さでは全国一位と言われる¹⁸⁾。そこで伊佐地方の畜産を頭にいれ、また一般にファミリーレ

ストランの総菜料理の原材料によく使用される輸入肉について聞いてみたのが第10図である。

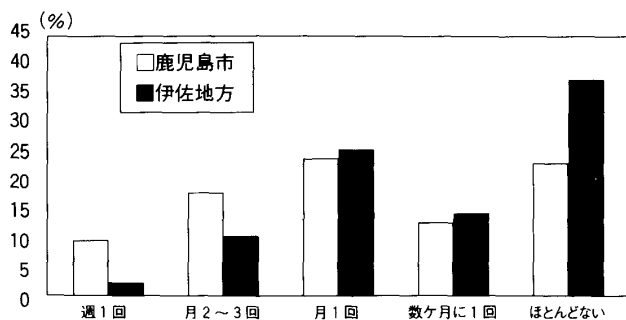
その結果①国内産を買う(23%) ②安全性に問題があるので減らす(20%) ③時々買う(16%) ④飼料が心配なので国内産も減らす(10.3%)となっているが、鹿児島市では①安全性に問題が



第10図 輸入肉について

あるので減らす(22.7%) ②時々買う(19.3%) ③国内産を買う(17.5%)となっていた。安いので利用するのは、伊佐地方では大変小さな値であった。

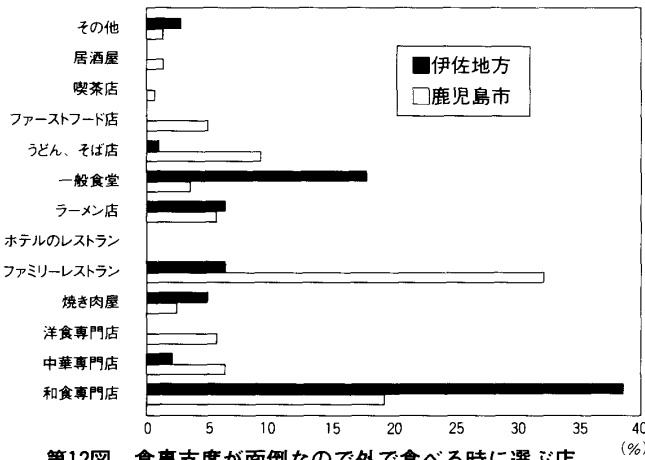
今まで見て来た総菜料理購入の理由などから、もう少し視点を変え、調理をするという自分たちの手を必要としない外



第11図 食事支度が面倒なので外で済ませようと思う回数

食について調べてみることにしたのが第11図である。外食は食べるだけではなく周囲の雰囲気や人との親睦などその効果も大きいものがある。食事の支度がめんどろうなので外

で済まそうと思う回数は伊佐地方では41%の人々が殆どないと答え月に1回(27%)、数カ月に1回、月に2~3回の利用となっていた。交友関係を中心に食欲を満たす若い人々の外食に対する姿とは反対に、外食の食事支度が面倒という設問に対する答えの裏には、

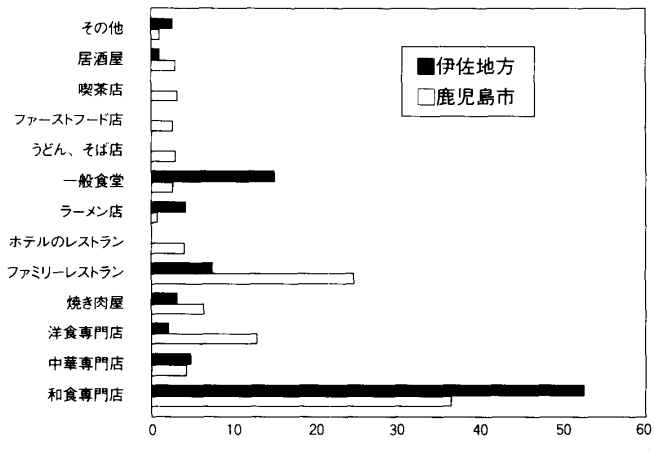


第12図 食事支度が面倒なので外で食べる時に選ぶ店 (%)

多くの理由が推測される。これ迄気軽に外に出かけて行って食べる食習慣も少なかった事と併せ、地方の高齢者の生活の姿も伺われる。また面倒なのだという設問にこだわりがあったようである。

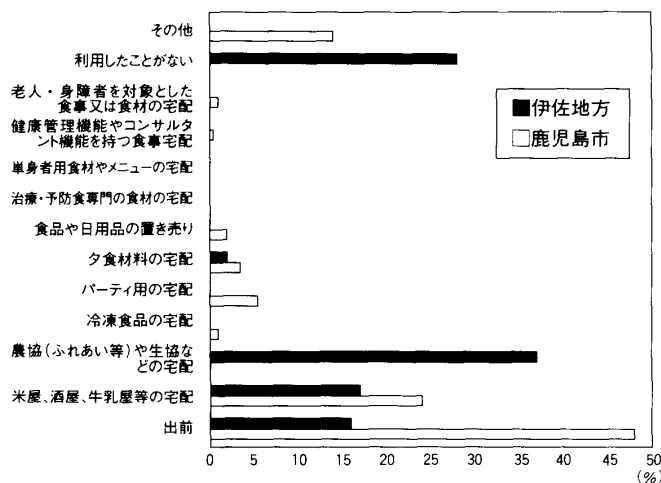
第12図に食事支度が面倒な

ので外で食べる時、選ぶ店は伊佐地方の①和食専門店(39%)②一般食堂(18%)であるが、鹿児島市では①ファミリーレストラン(31.4%)②和食専門店(19.5%)となっていた。身近な居宅周辺にある外食施設などに影響されているのかもしれない。第13図に外で美味し



第13図 外で美味しい物を食べようと思う時に選ぶ店 (%)

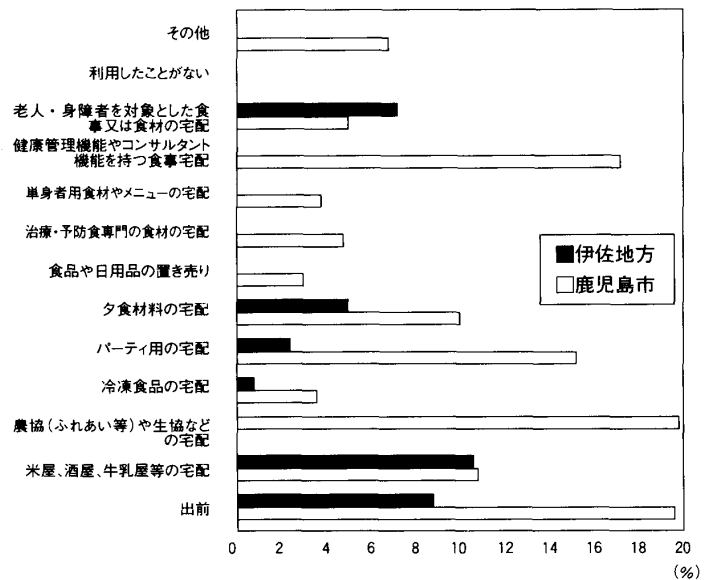
い物を食べようと思う時に選ぶ店では伊佐、鹿児島市、共に和食専門店をまず考える人々の多い事が分かる。ほかに伊佐地方では一般食堂、ファミリーレストランでここには表現



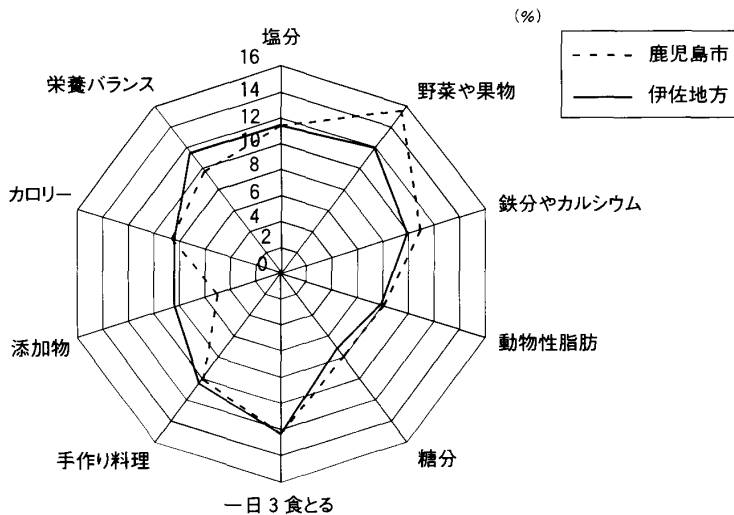
第14図 食品や食事の宅配サービスの利用状況 (%)

していないが10代の年齢をのぞいて他の年代では全て寿司、てんぷらの和食専門店が一位であった。ちなみに九州各市1世帯あたり年間外食費関連消費1995~1997年の平均は150,230円、鹿児島市145,874円である¹⁹⁾。第14図に過去1年間に利用した食品や食事の宅配サービスの利用状況では、伊佐地方は

①農協（ふれあい等）や生協等の宅配②利用したことがないであったが、鹿児島市では①出前②米、酒、牛乳などの宅配である。高齢化してきた町や山村を含め集落を離れると、隣の家が遠くにあり、また町でも人口減少、人手不足によって日常宅配もこれからはきびしくなるものと思われる²⁰⁾。
第15図に今後利用してみたい



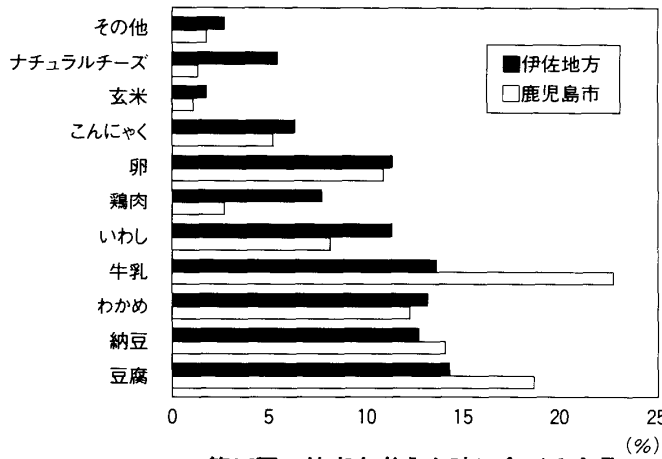
第15図 今後利用してみたい宅配サービス



第16図 食生活で気をつけていること

い宅配サービスは何かとたずねてみたところ、伊佐地方では①農協（ふれあい等）や生協等の宅配（19.7%）②米、酒、牛乳などの宅配（10.7%）③出前（9.1%）④老人、身障者を対象とした食事又は食材の宅配（7.4%）という生活必需食品の要求であったが、鹿児島市では①出前（19.7%）②健康管理やコンサルタント機能をもつ食事宅配（17.2%）③パーティー用の宅配（15.1%）となっていて、宅配して貰いたい食文化のニュアンスが少々異なった。

第16図にこれまで食生活で気をつけていることを聞いた。伊佐地方の人々は①1日3食しっかり食べ（12.4%）野菜、果物もとりながら（11.9%）塩分摂取（11.6%）栄養バランスを考えた食事も心掛け（11.6%）手づくりしながら（10.6%）動物性脂肪の多い物をさげ（8.2%）、糖分、カロリーなどを控えめにしながら（7.4%）生活習慣病に対応の姿がみられた。鹿児島市では①野菜や果物を多く取るとしながら（15.6%）②添加物のはいていない食品をとるようにする（5%）ところなど興味の少ないのが気になった。
第17図に健康を考えた時によく食べる食品をたずねた。伊佐地方では①豆腐（14.5%）②牛乳（13.9%）③納豆（12.4%）④わかめ（12.1%）となっていたが食品間における差は

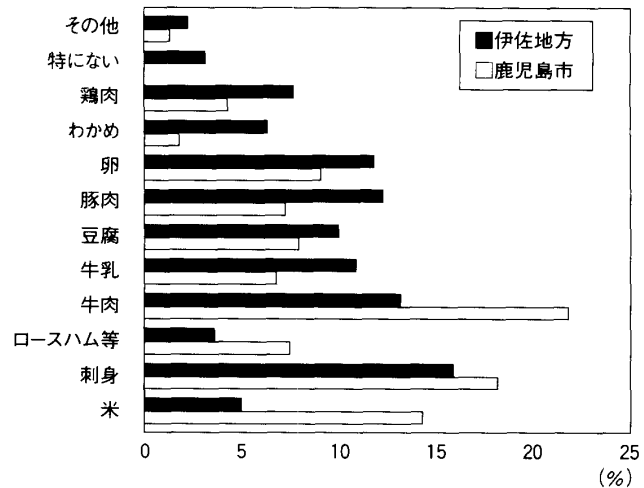


第17図 健康を考えた時に食べる食品

あまり見られなかった。鹿児島市では①牛乳 (23%) ②豆腐 (18.9%) ③納豆 (14.4%) となっている。高齢者に多くみられる骨粗しょう症を予防する上からも伊佐地方の高齢者の人々にはもう少し、牛乳摂取をしてもらってよいような気がするが、高齢者のなかにはあの匂いがイヤと答えた

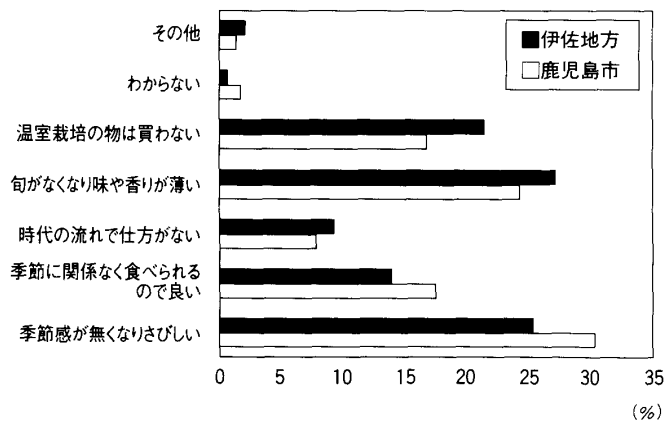
人もあった。総体的には地域で入手できる蛋白質やCa源摂取に気をつけ、健康を考えながら食品摂取がなされていた。

第18図に値段が少々高くても良いものを買いたいと思う食品を聞いた。鹿児島県の中で最も米生産の大きい伊佐地方であり、海岸線を持たない高齢化の進んでいるこの地方の



第18図 値段が少々高くても良いと思う食品

要求は①刺し身 (15.7%) ②牛肉 (13.5%) ③豚肉 (11.2%) ④卵 (10.9%) と動物性蛋白源に関心があり、米への関心 (5%) は低かった。一方、鹿児島市では①牛肉 (21.8%) ②刺し身 (18.2%) ③米 (14.6%) であった。



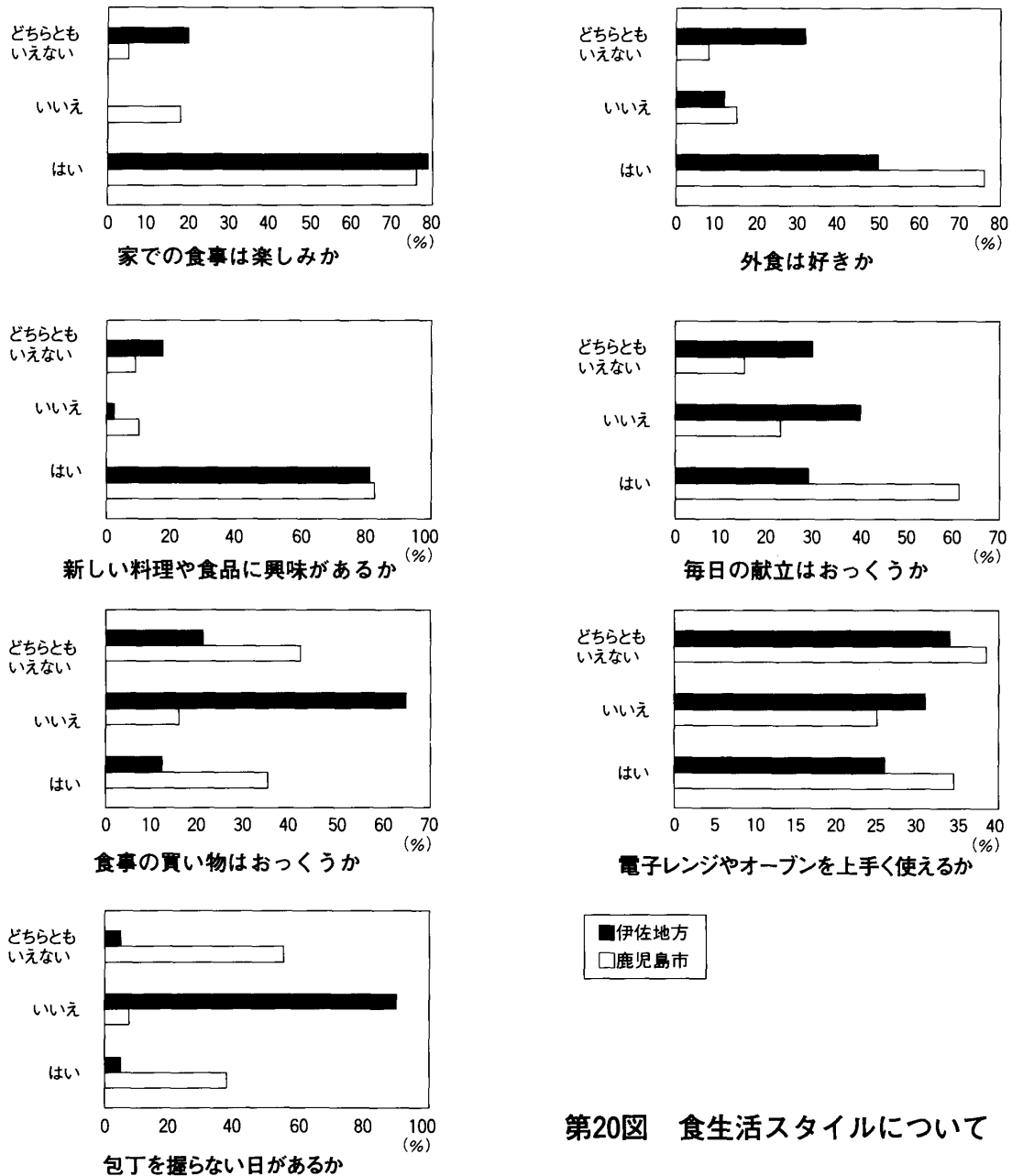
第19図 食品の匂いについて

第19図に、食品の流通の変化に伴い、季節感として食品の匂がなくなりつつあるが、どのように考えているかをたずねた。その結果伊佐地方では①匂がなくなり野菜の味や香りが薄くなった (27.2%) ②食事に季節感がなくなりさびしい (25.4%) ③無理して高い温室栽培のものなどは買わないようにしている (21.5%) で、季節を問わずに食べたい時に食べられるのでありがたい (14%) や、時代の流れには逆ら

第19図に、食品の流通の変化に伴い、季節感として食品の

えないので仕方がない (9.2%) を大きく上回っていた。また鹿児島市と比較すると豊かな生活経験と生活防衛が大口市の人々に見られる結果であった。

第20図に食生活スタイルについて聞いた。その結果鹿児島市の人々と比較した時伊佐地方の人々はどちらかという外食というよりも家庭での食事を楽しみとし、新しい料理や食



品に興味を持ちながら自分たちで包丁を握る。電子レンジやオーブンを人によっては上手に使いこなすこともなく、食事の買い物をおっくうがらず、毎日の献立を考えながら自分たちの健全な食生活を送っている食生活スタイルをみることができた。

私たちは以上のように家庭での手料理を惣菜や外食という形態で業者に依頼し、食生活の簡便化を求めています。時にグルメと称して贅をつくし、時に健康維持として有機農法の作物を作っています。地方にあっても、輸入食品か否かを意識するかの問いに対し、77%以上の人は強弱はあっても関心を持ちながら購入していることが分かりました。今回調査したのはアンケートの回収が取りやすく、元気な高齢者であった。調査の過程で食生活の材料を主体にしなから何でも依頼された物を車にのせ、マイクの音楽と共にやってくる走る車のデパートの利用者のいることを知った。そんな時高齢者の人々は車がやってくる時間に合わせ、近くの人々と食材購入の時に立ち話をしながら適切な栄養知識や調理操作の情報を求め、健康を考えた総菜料理、宅配、物々交換を行っている人もいる。車の便が悪く、頼れる子供も都会に行き、品物の回転がよい店舗まで出かけるには道程が遠い高齢者一人暮らしの人達が体力の低下と共に、山間部では程よく利用してる。歯の欠損をはじめとする身体の老化は、惣菜料理の“とりの空揚げ”など堅くて食べられない、と地域高齢者から聞き、柔らかく煮物にしてある惣菜料理をすすめる走る車の行商人であると同時に、食の先生でもある。結論としてその地域にあわせた調理献立の少量総菜提供が待たれている。

この原稿は日本家政学会第50回全国大会（東京・日本女子大学1998.5.30）で発表したものを一部修正し原稿にしたものである。稿をまとめるにあたり伊佐地方生活改善推進員の方々や大口市役所、菱刈町役場、前助手の北崎康子さんに深謝致します。

文 献

- 1) 小住フミ子・北崎康子；鹿児島県立短大紀要(自然科学編)第48号P,1 (1997)
- 2) 鹿児島県阿久根市役所；平成9年度県下14市福祉サービス事業状況
(平成9年10月1日現在)
- 3) 鹿児島県大口市；統計 おおくち P,14(平成9年11月)
- 4) 鹿児島県菱刈町役場住民課福祉係；めざせ豊かな長寿社会 P,96(平成6年3月)
- 5) 鹿児島県大口市；統計 おおくち P,70(平成9年11月)
- 6) 農水省；21世紀へ飛躍する魅力ある外食産業を目指して P,24(平成10年3月)
- 7) 鹿児島県大口市；統計 おおくち P,26(平成9年11月)
- 8) 外食産業総合調査研究センター；外食産業統計資料集 P,453(1998年版)
- 9) 農林水産省食品流通局消費生活課；平成8年度食料品消費モニター第2回定期調査結果
(平成9年3月)
- 10) 日本調理科学会編；総合調理科学辞典 光生館 P,496(1997)
- 11) 小池五郎；食べものの健康学, 味覚の年齢変化(zubek). 大修館書店 (1987)

- 12) 河野友美；食品大辞典，味覚，P, 814. 真珠書店. (昭和45)
- 13) 西丸 震；現代ホーム百科 3, 49, 学習研究社(1966)
- 14) キッコーマン(株)広報部 “生活者の中食意識と実態” 食生活レポート第2回定期調査結果
(平成9年9月)
- 15) 小住フミ子・北崎康子；鹿児島県立短大紀要(自然科学編)第48号P, 1 (1997)
- 16) 西日本新聞社；九州データブック'99 P, 120
- 17) 鹿児島農林統計協会；市町村別統計書Ⅲ (平成10年9月)
- 18) 南日本新聞社；かごしま黒豚物語第2部「六白」をもとめて (平成10年5月24日)
- 19) 西日本新聞社；九州データブック'99 P, 182 (家計調査年報)
- 20) 西日本新聞社；九州データブック'99 九州の人口 P, 110