

= 時に関する意識・実態調査 第22回『みんなの夕食事情』 =

2012年9月11日(火)～2012年10月9日(火)にWEBマガジン「REAL SCALE」上でアンケートを実施

回答者=全国の3,880人 男性:2,175人/女性:1,705人

20歳未満:119名/20歳代:694名/30歳代:1,068名/40歳代:1,012名/50歳代:617名/60歳以上:370名

[Q.1] 夕食を誰と食べることが多いですか？

★女性の約2倍！ 男性の5人に1人が『一人』で夕食

一日を締めくくる夕食の時間。家族揃って賑やかに食べる方もいれば、一人でゆっくり楽しむ方もいらっしゃると思います。そこで今回はみなさんに誰と夕食を食べることが多いかをお聞きしました。

結果、全体の78.0%が『家族』と食べるという回答。続いて『一人』が2位、3位以下に『恋人』『友人・同僚』と続きました。これは男女別で見ても大きな差はなく、『家族』で食べるという方が大半を占めました。

しかし、その割合を見ると、夕食を『一人』で摂ると回答した方で、男女に大きな差が。

『一人』で夕食を食べるという女性が1割程度なのに対して、男性は2割以上。男性の5人に1人は、普段『一人』で夕食を食べていることがわかりました。

理由としては「平日は夜遅くに一人で食べ、週末は家族と一緒に食べています(神奈川県・男性)」や「単身赴任中のため、夕食は一人。たまに家に帰ると子どもが自分の席に座っていて、ちょっとショック(神奈川県・男性)」など、仕事の都合で家族と一緒に食べられないというコメントが目立ちました。所帯の有無に関わらず、男性が誰かと一緒に夕食を食べるのは、それほど簡単なことではなさそうです。ですが、なかには「子供と食べる時間が違うのでいつも冷めたのを一人で食べるのだが、子供たちが話しかけてくれる(千葉県・男性)」等のエピソードも寄せられました。

一人でのんびりと食べる夕食もいいものですが、「食事は家族や恋人と楽しく食べるのが好き。最高の調味料は空腹と言いますが、それ以上に仲のいい人と食べる食事は格段とおいしさが増す気がします(東京都・男性)」というコメントには多くの方が共感するのではないのでしょうか？

〈 図1:夕食を誰と食べるが多いか / 全体・性別 (N=3,880) 〉



◎若者の一人夕食事情。独立してわかる家族のあたたかさ

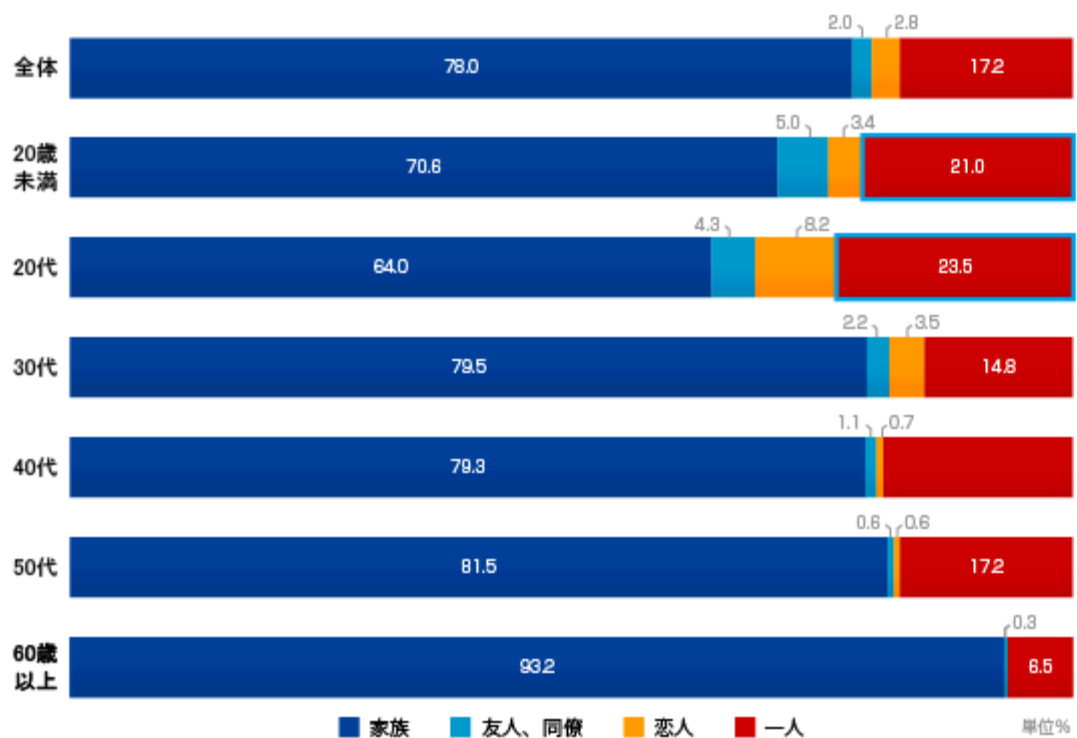
夕食を誰と食べることが多いか。年代別に見てみると、全体の約8割が『家族』と一緒に食べると回答。そんななか、少し意外だったのは20歳未満と20代。若い世代だけは、『一人』で夕食を摂っている方が20%以上いるという結果になりました。

寄せられたコメントからは、「最近親が忙しくて、あまり家族全員で食べられない(奈良県・女性)」のように、親が忙しくて一緒に食べられないという理由のほか、「授業が終わる時間が遅いので、家族と一緒に食事ができない。(宮城県・男性)」など、塾や学校で忙しいため夕食は一人で食べる、“個食”“孤食”等と言われる食事スタイルであるという回答が目立ちました。

また、この世代は「独り暮らしをはじめた以降、夕食が寂しくなった(大阪府・男性)」や「独り暮らしなので夕食はいつも一人、ホームシックになる(笑)(京都府・女性)」など、実家を離れ独立される方が多いのも理由のようです。そして、なかには独立をきっかけに「家族と食事していた時は、味も、会話も特に気にしていなかった。しかし、独り暮らしを始めてから、母親の料理の味と、家族の存在に支えてもらっていた事がようやく理解できた(愛知県・男性)」のように、家族の大切さを改めて感じる人も多いようです。

若者のみなさん、慣れない独り暮らしは大変ですが、「ほぼ毎日ラーメンと冷凍チャーハン(埼玉県・男性)」では体を壊しかねませんのでくれぐれもご注意を。

〈 図2:夕食を誰と食べるが多いか / 全体・年齢 (N=3,880) 〉



[Q.2] 普段、夕食にかける時間はどれ位ですか？

★夕食はコミュニケーションの場。女性の4人に1人は、夕食に1時間程度

普段、みなさんは夕食にどれぐらい時間をかけているのでしょうか？回答の結果、全体の平均は33分。男女別で見ると男性が31分、女性が35分と、一見、男女で大きな差はないように思えます。しかし、データをよくよく見ると、実は大きな違いがありました。

男性の2位が『20分程度』なのに対して、女性の2位は『1時間程度』。女性の4人に1人は1時間程度かけて、ゆっくりと夕食を摂っていることがわかりました。

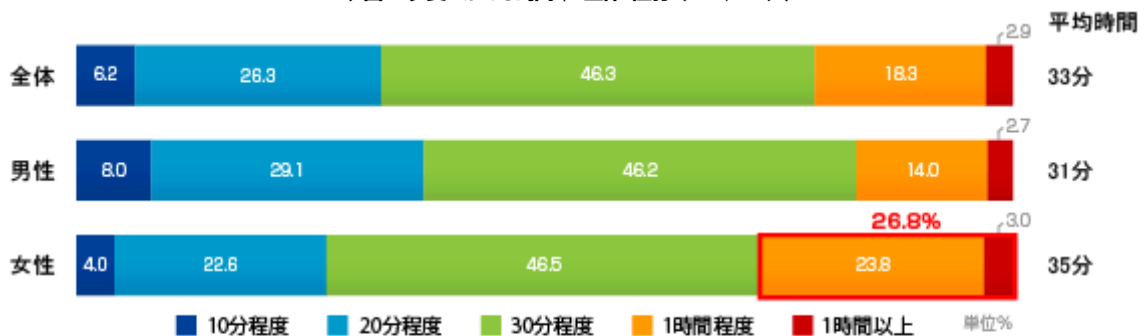
女性で、『1時間程度』『1時間以上』と回答した方は、「夕食は主人と子供と一緒に食卓を囲んで、お話をしながら食べます。家族団らんを意識して、食事+有意義な場と考えています（福岡県・女性）」や、「夫婦で毎日一緒に夕飯を作り、晩酌をしながら2、3時間かけて食べます（東京都・女性）」など、夕食は大切なコミュニケーションの時間と捉えている方が多いようです。

一方、男性は、仕事が忙しくてゆっくり夕食が摂れないという方が多く、「忙しいのでかきこむ（大阪府・男性）」や「早く休みたいので夕食はゆっくり食べない。いつもだいたい10分程度ですませてしまう（愛知県・男性）」等のコメントが多数寄せられました。

話をしながらゆっくり夕食を食べたい女性と、それができない男性。そんな構図が窺える結果となりました。

とは言え、どんなときでも「美味しかったときは、かならず“おいしいね”と娘と会話して、妻を褒める（神奈川県・男性）」とあるように、作ってくれる人への感謝の気持とコミュニケーションを大切にしたいものです。

〈 図3:夕食にかける時間 / 全体・性別 (N=3,880) 〉



※平均時間は、10分程度=10分 / 20分程度=20分 / 30分程度=30分 / 1時間以上=60分 / 1時間以上=90分 として算出。

★夫婦と一緒に、孫と一緒に。夕食の大切さを実感するシニア世代

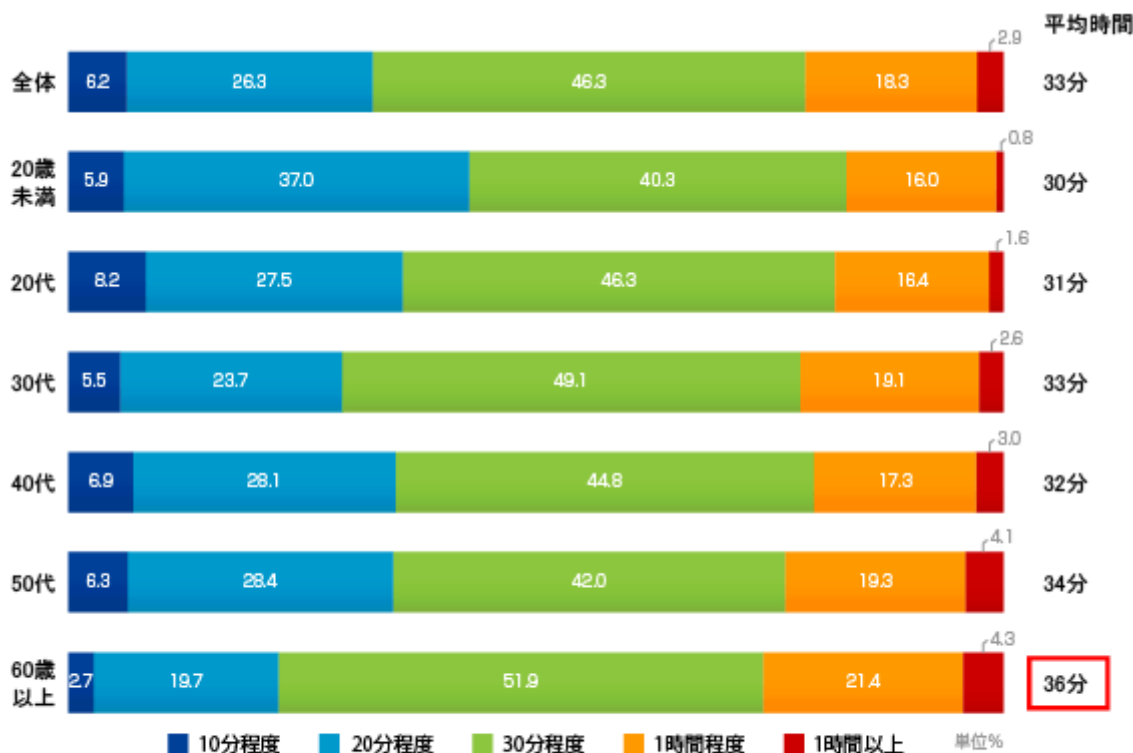
夕食にかける平均時間を世代別に見ると、最も短いのは20歳未満で30分。反対に夕食に最も時間をかけるのは60歳以上という結果になりました。

60歳以上の方は仕事を引退されている方も多く、「妻と二人でテレビを見ながらゆっくり食事をするのが、毎日の楽しみです（山口県・男性）」や、「たくさんの品数を食膳に並べて、時間をかけて食べます（東京都・女性）」
「孫から学校であったことなどを聞きながら食べるのが楽しみ（千葉県・男性）」など、夫婦水入らずで夕食を楽しむという方や、お孫さんと一緒に食べる夕食の時間を大切にしているという回答が多く寄せられました。

また、なかには「退職してから愛妻に料理を習い、現在ではほとんど料理しています。これって妻の思うツボ？（兵庫県・男性）」のように、現役時代の食べるだけの立場から転じて、引退後は料理を作る側になったという方も。

「リタイアしてから家で夕食を食べることが当たり前となり、家族が食卓に集うのが楽しみです。本当に大切なことですね（東京都・男性）」
「退職してからは、夕食はほとんど家で食べています。来年は妻も定年退職なので、二人で外食する機会を増やせたらと思っています（愛知県・男性）」とあるように、現役時代は働きづめで、ゆっくりとれなかった夕食の時間。その大切さを改めて実感しているシニア世代が多いようでした。

〈 図4:夕食にかける時間 / 全体・年齢 (N=3,880) 〉



※平均時間は、10分程度=10分 / 20分程度=20分 / 30分程度=30分 / 1時間以上=60分 / 1時間以上=90分 として算出。

[Q.3] 普段、夕食はどこで摂ることが多いですか？

◎夕食の時間が遅くなっても、やっぱり『自宅』がいちばん

普段、夕食を摂る場所についてお聞きしたところ、予想通り『自宅』がダントツで1位。忙しく、どれだけ食事の時間が遅くなっても、夕食は自宅で食べたいと考える方が大半のようです。

「子どもと一緒に食べることに幸せを感じる。いつまでも続いてほしいが、そうもいかないのかなあ（東京都・男性）」や、「どんなにおそくなくても家族みんなで食べる（東京都・女性）」「毎日の家での缶ビール一本が至福の時（石川県・男性）」など、男女問わず夕食は一日のなかでも大切な時間と考える方が多いようです。

もちろん、夕食のこだわりは場所だけではありません。「毎週金曜日は必ず餃子です（東京都・女性）」「わが家の定番メニューは、父親である私が作ります。カレー、ハンバーグ、ミートソーススパゲティ、チャーハン、そして卵焼きは私の出番！代々、伝えていきます（広島県・男性）」など、メニューに対するみなさんのこだわりが感じられるコメントも多数寄せられました。

なかには「お母さんのご飯は、百発百中、何を食べても超おいしい！！（千葉県・女性）」「母は料理が得意なので、毎日リッチなレストランでディナーを食べている気分です（兵庫県・女性）」という、羨ましいコメントも。

たまには外食もいいけれど、「結局、家のご飯が一番美味しい（東京都・男性）」という思いは共通のようです。

〈 図5:夕食を摂る場所 / 全体・性別 (N=3,880) 〉



◎彼の家、海外のホテル。少数派に隠された意外な夕食事情

普段、夕食を摂る場所について世代別の回答。結果はやはり、すべての世代で『自宅』という回答が大半を占めました。夕食は自宅でゆっくり食べたいという気持ちは世代を問わないようです。では、『自宅』以外で夕食を摂ることが多いと答えた少数派の意見をご紹介します。

若い世代で比較的多かったのは、「バイト先の賄いを料理長などとたべている（大阪府・男性）」や「学生寮のため、先輩や後輩と一緒に食事することが多い。毎日違った人とさまざまな話をしながら食事をしています（東京都・男性）」など、寮やアルバイト先、大学の食堂などで夕食を食べるという方でした。

もう少し上の世代からは、「残業が多く、時計が12時を回ることもたびたび。なので、いつも行きつけのラーメン屋。おかげで、入社3年で10キロ太りました（大阪府・男性）」や「仕事終わりに友達とお酒を飲みながら外食がほとんどです（大阪府・女性）」など、仕事の都合や人付き合い等で、ほとんど外食で済ませるといったコメントが目立ちました。

そのほか、「彼の家。仕事帰りに行くとなかなか疲れているはずなのに、“おつかれさま”と迎えてくれて、手料理を振舞ってくれる（東京都・女性）」という方も、また、「一年の半分以上を、海外のホテルで一人で食べている（熊本県・男性）」など、どんなお仕事をされているのか気になるコメントも寄せられました。

〈 図6:夕食を摂る場所 / 全体・年齢 (N=3,880) 〉

