

報道関係各位

「食生活と夫婦関係に関する実態調査」

料理の意識 男性は自己中心的!?**女性は「食べてくれる人」を意識、男性は「自身の作りたい料理」を作る傾向****「会話」「食事」「料理」が夫婦の仲の良さの秘訣！**

全国農業協同組合中央会

全国農業協同組合中央会(JA 全中)は、JAグループが取り組む「みんなのよい食プロジェクト」の活動の一環として結婚している 20 代～60 代の男女を対象に、『食生活と夫婦関係に関する実態調査』を実施しました。(サンプル数=600 人《男性 300 人・女性 300 人》、調査方法=インターネット、期間:2011 年 10 月 31 日～11 月 2 日)

その結果、夫婦間で食事に対する意識の違いは大きいものの、食事や料理など、食卓でのコミュニケーションが、実際の夫婦関係に大きく影響を及ぼしていることが分かりました。

男性と女性それぞれに「誰のために料理をしているか」について質問したところ、男性は「自分自身」(48.4%)のために料理をすると回答した人が最も多く、続いて「パートナー」(33.9%)、「子供」(16.9%)という結果になりました。一方、女性は「パートナー」(49.2%)が最も多く、続いて「子供」(32.0%)となり、「自分自身」は 17.5%にとどまりました。

また「料理をするにあたって意識していること」の質問では、男性と女性ともに「おいしい食事を作ること」が最も多い結果となりました。ただ、男性では次に「自分が作りたい食事を作ること」(45.2%)となり、「料理を食べてくれる人が喜んでくれる食事を作ること」は 38.7%にとどまりました。一方、女性は「健康に良い食事を作ること」(74.4%)、「料理を食べてくれる人が喜んでくれる食事を作ること」(66.0%)などが続きました。女性は自分自身よりも家族を意識して料理をしているのに対し、男性は料理に関しては自己中心的な考えがあるようです。

また、夫婦が仲良く過ごす上で意識していることは、「話す・コミュニケーションを積極的にすること」(55.0%)と「夫婦一緒に家で食事をする事」(51.3%)が多く、半数以上が回答しました。さらに、夫婦で一緒に料理をする頻度別に夫婦仲の満足度について調べてみると、「一緒に料理をととてもよくする」と回答した人は、夫婦の仲の満足度が 91.5 点と高い結果でしたが、夫婦で「一緒に全く料理をしない」と答えた人は、67.4 点にとどまりました。夫婦で会話をしながら食事をするだけでなく、一緒に料理をすることが、さらに夫婦の仲を良くする秘訣になっていることが分かりました。

この調査結果に関して、パパ料理研究家である滝村雅晴氏に専門家の観点から監修して頂きました。滝村先生から「女性が家族のことを思って家庭料理を作るとしたら、男性は自分本位の“趣味”の料理であることが多いです。毎日する食事だからこそ、男性もパートナーのことを考えながら料理をして一緒に食べれば、素晴らしいコミュニケーションの機会となり、夫婦の満足度は必然的に高くなると思います」というコメントを頂きました。

— 本資料に関するお問合せ先 —

全国農業協同組合中央会(JA 全中) 広報部よい食プロジェクト推進課 担当:森田・田中

TEL:03-6665-6011 FAX:03-3217-5072

■ 調査概要

【調査名】: 食生活と夫婦関係に関する実態調査

【調査方法】: WEB モニターによるアンケート

【対象】: 20～69 歳の既婚男女

【実施期間】: 2011 年 10 月 31 日～11 月 2 日

【サンプル数】: 600 人

	20代	30代	40代	50代	60代
男性	60人	60人	60人	60人	60人
女性	60人	60人	60人	60人	60人

【監修】: パパ料理研究家 滝村雅晴

※次項以降に記載しているグラフの%値は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

■ 滝村雅晴(たきむらまさはる)氏 プロフィール



滝村雅晴(たきむらまさはる)
パパ料理研究家
株式会社ビストロパパ 代表取締役

「パパが料理をすることで、家族が幸せになる」世の中づくりのために活動する、日本で唯一の「パパ料理研究家」。講演、料理教室、NHK「かんたんごはん」、NHK教育「まいにちスクスク」の出演ほか、TV・ラジオ出演、各種メディアでの連載、一澤信三郎帆布コラボエプロン・子ども用エプロンの企画販売、BistroPapa Online Shop 運営など、パパ料理の普及・啓蒙活動を行う。ブログ「ビストロパパ～パパ料理のススメ～」は、2000日連続更新中。著書に「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」(赤ちゃん和妈妈社)がある。「パパごはんの日」プロジェクト代表、NPO 法人ファザーリング・ジャパン会員、NPO 法人日本食育協会会員、食育指導士。京都府出身、神奈川県在住。妻と2人姉妹のパパ。

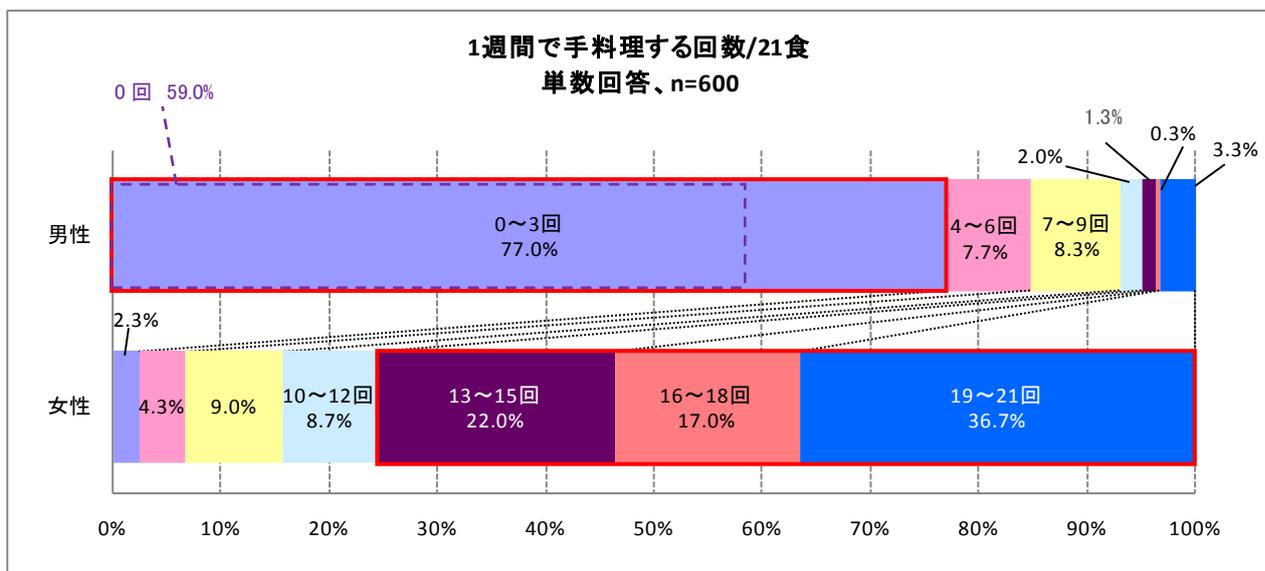
■ みんなのよい食プロジェクト

みんなのよい食プロジェクトとは、これからの日本人にとって「よい食」とは何かを、日本の農家とJAグループ、消費者、協力会社・団体みんなで一緒になって考え、行動していく運動です。

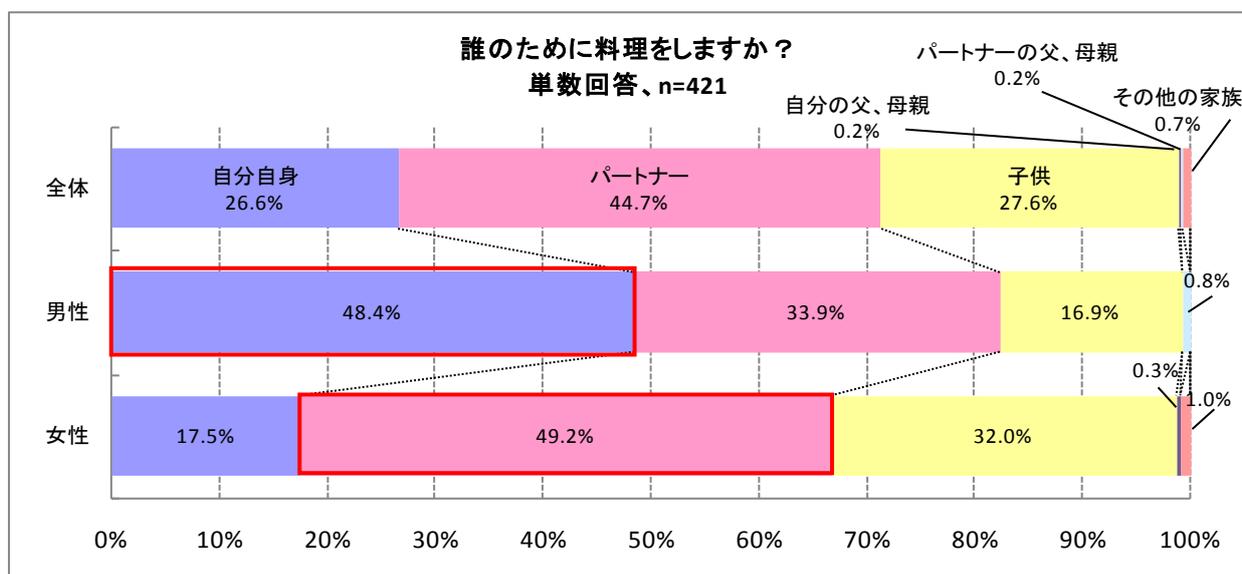
公式 HP: <http://www.yoi-shoku.jp>

①結婚後、男性の半数以上は全く料理せず。1週間の平均料理回数は、男性「2.5回」、女性「15.5回」。「家族のため」に手料理をする女性に対して、男性は「自分自身のため」に料理をする傾向に。

夫婦生活において、自宅で手料理をする回数を聞いたところ、1週間の朝・昼・晩3食の合計21食中平均で、男性が2.5回、女性は15.5回という結果になりました。男性の半数以上の59.0%が、週に一度も料理を作らないのに対して、女性は1日に平均2回は料理をしていることがわかりました。



次に、夫婦のどちらかが週の1回以上料理をする場合、「誰のために料理をしているか」を質問したところ、「パートナー」(44.7%)のためと回答した人が最も多く、次に「子供」(27.6%)、「自分自身」(26.6%)が続きました。男女別に見てみると、男性は「自分自身」のために料理をすると回答した割合が48.4%と最も高く、続いて「パートナー」(33.9%)、「子供」(16.9%)という結果となりました。一方、女性は「パートナー」(49.2%)が最も高く、続いて「子供」(32.0%)、となり、「自分自身」は17.5%にとどまりました。女性は自分自身よりも家族のために料理をしているのに対し、男性は自分自身が食べるために料理していることが伺えました。

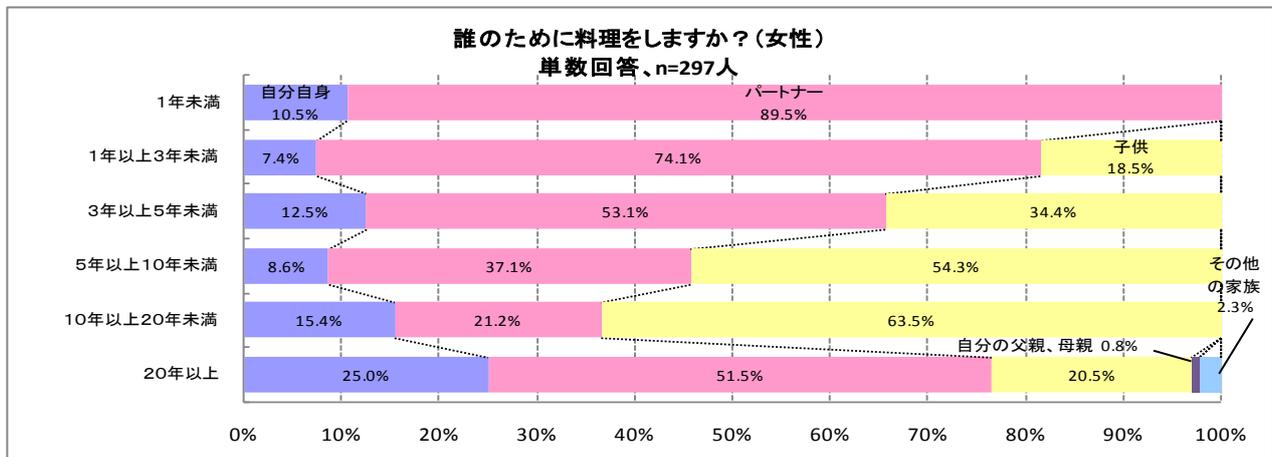
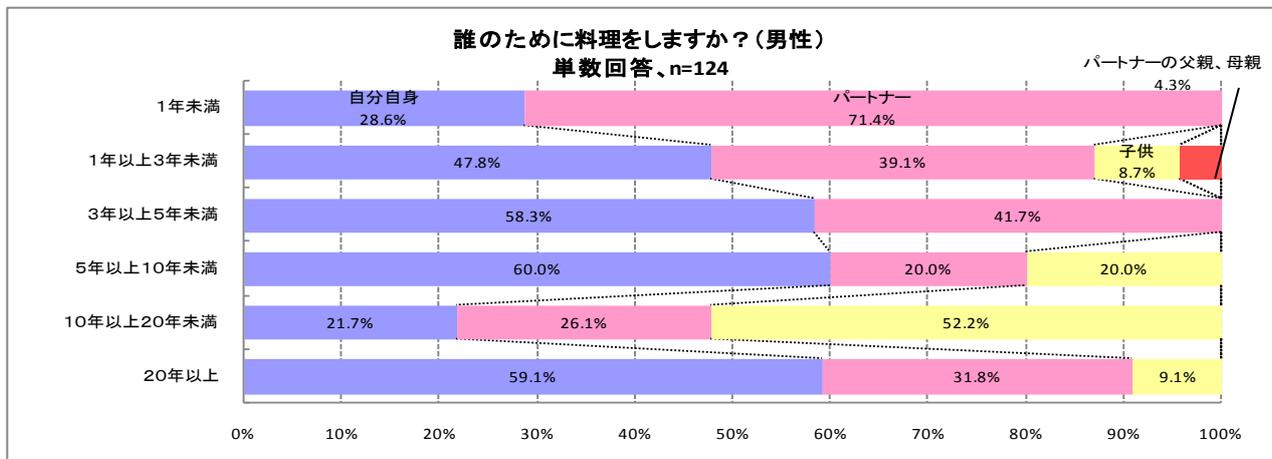
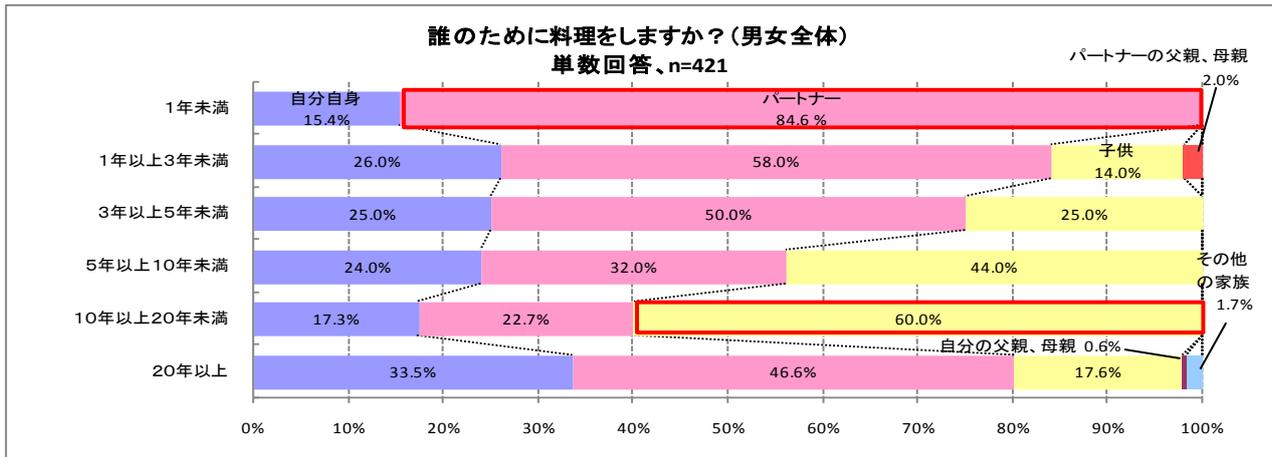


結婚年数別では、結婚後1年未満の夫婦では「パートナー」のために作ると答えた人が84.6%と高い結果となりましたが、「1年以上3年未満」(58.0%)、「3年以上5年未満」(50.0%)、「5年以上10年未満」(32.0%)、「10年以上20年未満」(22.7%)と結婚の年数が経つにつれて「パートナー」と答えた人の割合が減少していきました。

それと反比例するように、結婚後20年までは「子供」のために料理をするという割合が、結婚年数とともに増加しました。特に結婚後10年から20年未満の夫婦では、60.0%が「子供」のために料理をすると回答しています。

一方、結婚20年以上の夫婦では、「自分自身」のために料理をする人が最も多く、33.5%という結果となり、夫婦、家族の成長によって、一番食べてもらいたい人が変わってくるようです。

男女別では、やはり男性の「自分自身」のためという回答が女性に比べて顕著になっています。

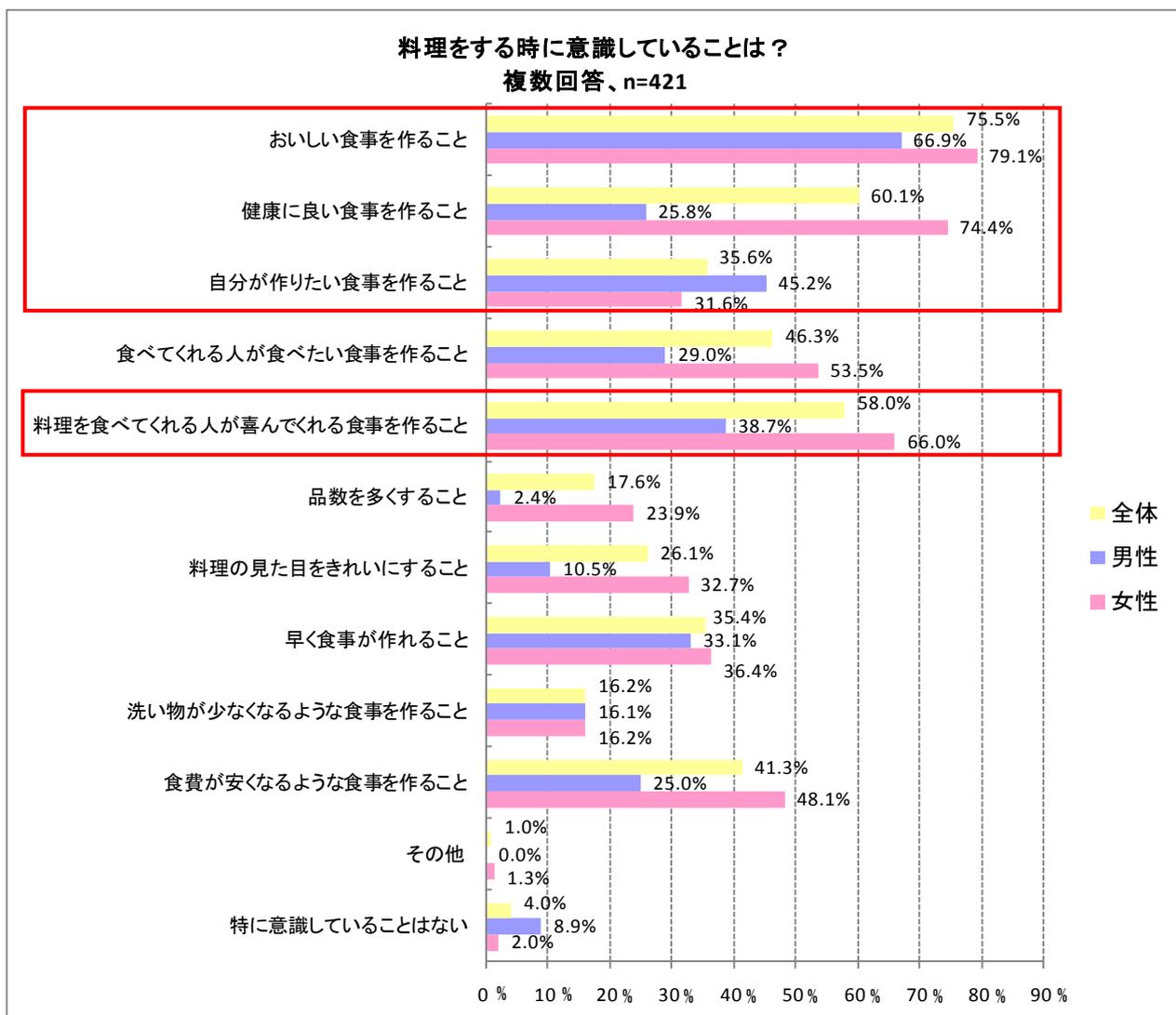


②料理をする意識でも男性は自己中心的！？

女性は、「食べてくれる人」を意識しているのに対し、男性は「自身の作りたい料理」を作る傾向に

料理をするにあたって意識していることの質問では、「おいしい食事を作ること」が最も多く、4人に3人の75.5%が、料理をおいしく作ることを心がけていることがわかりました。続いて「健康に良い食事を作ること」(60.1%)、「料理を食べてくれる人が喜んでくれる食事を作ること」(58.0%)などが挙げられました。

男女別に見てみると、男性は「おいしい食事を作ること」(66.9%)が最も多く、続いて「自分が作りたい食事を作ること」(45.2%)となり、「料理を食べてくれる人が喜んでくれる食事を作ること」は38.7%にとどまりました。一方、女性は男性と同様に「おいしい食事をつくること」(79.1%)が最も多い結果となりましたが、「健康に良い食事を作ること」(74.4%)、「料理を食べてくれる人が喜んでくれる食事を作ること」(66.0%)などが続きました。前頁の「誰のために料理をしているか」の回答同様、女性に比べ、男性は料理に自分自身の好みを反映させているようです。



<滝村雅晴先生のコメント>

男性が料理をするのは、自分の空腹を満たすために何か作るという理由が最も多いのではないのでしょうか。だからこそ自分が食べたい料理を作って食べて満足しがちです。それに比べて女性は、赤ちゃんを産み育てる過程の中で、言葉の通じない赤ちゃんのお腹のすき具合を子育て時間の中から感じ取ってミルクをあげたり、「そろそろお腹が空く頃だな」と家族を思いやって料理を作ることが多いです。また、専業主婦世帯が多かった時代、母親が、父親・家族のために料理を作っている様子を幼い頃から見ていることも影響しているかもしれません。

しかし、今の日本は、共働き世帯が1000万世帯を越え専業主婦世帯より多くなりました。共に働き、共に家事・子育てをする時代です。男性が自分の食べたいものを作る料理は、悪いことではありませんが、日常の家族の為に作る「家庭料理」とは別であることに気づかなければいけません。

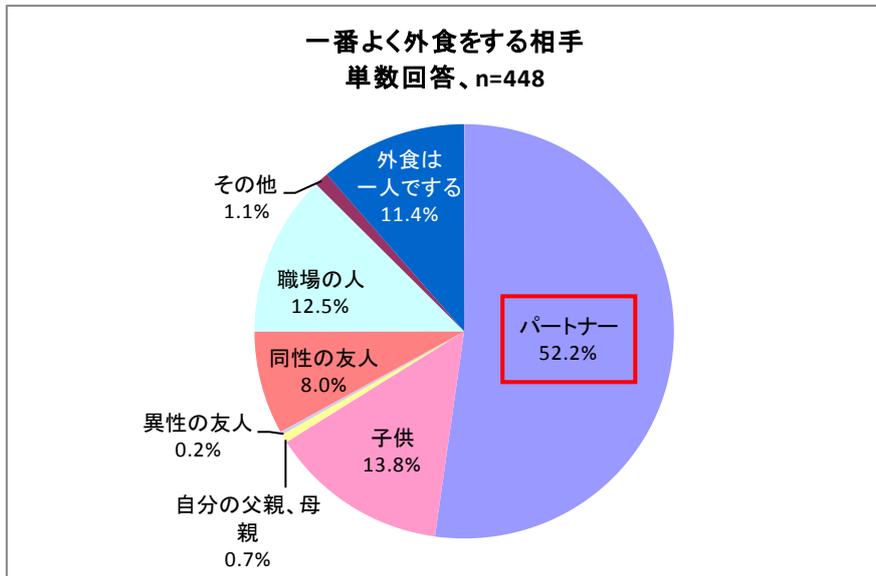
食べることは生きていく上で欠かせないことです。おいしいものを愛する人たちと一緒に食べることによって、そして多くの回数を一緒に食べた分だけ、豊かで幸せになれると思います。

さらにこれからの高齢化社会は、子育てと介護と一緒にやってきます。自らの健康、家族の健康を考えても、生きていくために男性も料理をしなければいけない時代になっているのです。

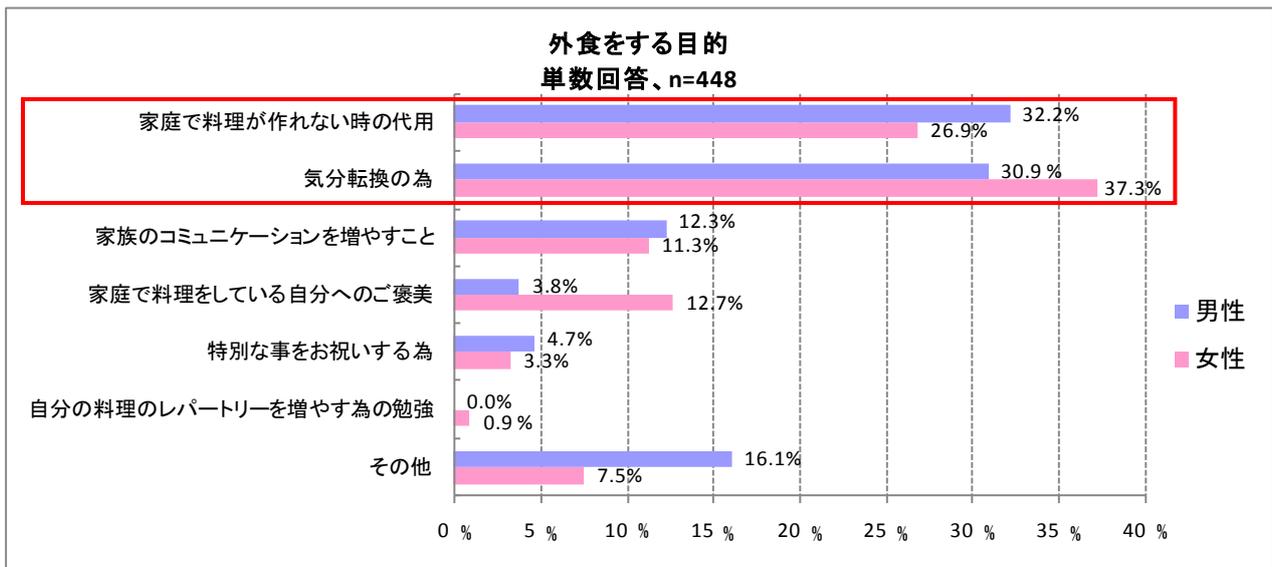
③料理頻度の高い女性にとって外食は「気分転換」も

男性は「家庭で料理を作れない時の代用」

自身が週に1回以上外食をする人に、誰と外食するかについて聞いたところ、「パートナー」(52.2%)と一緒にすることが最も多く、半数以上がパートナーと外食していることがわかりました。続いて「子供」(13.8%)、「職場の人」(12.5%)、「外食は一人です」(11.4%)が挙げられました。



また外食をする目的について質問したところ、男性は「家庭で料理を作れない時の代用」が32.2%で最も多い結果となりました。一方、女性は「気分転換」(37.3%)を一番の目的と回答しました。料理を作る頻度の多い女性にとって、外食をすることで息抜きをしていることが伺えます。その他の理由としては、「出かけたついで」や「勤務先での昼食用に弁当が作れないため」などの回答が多く見受けられました。



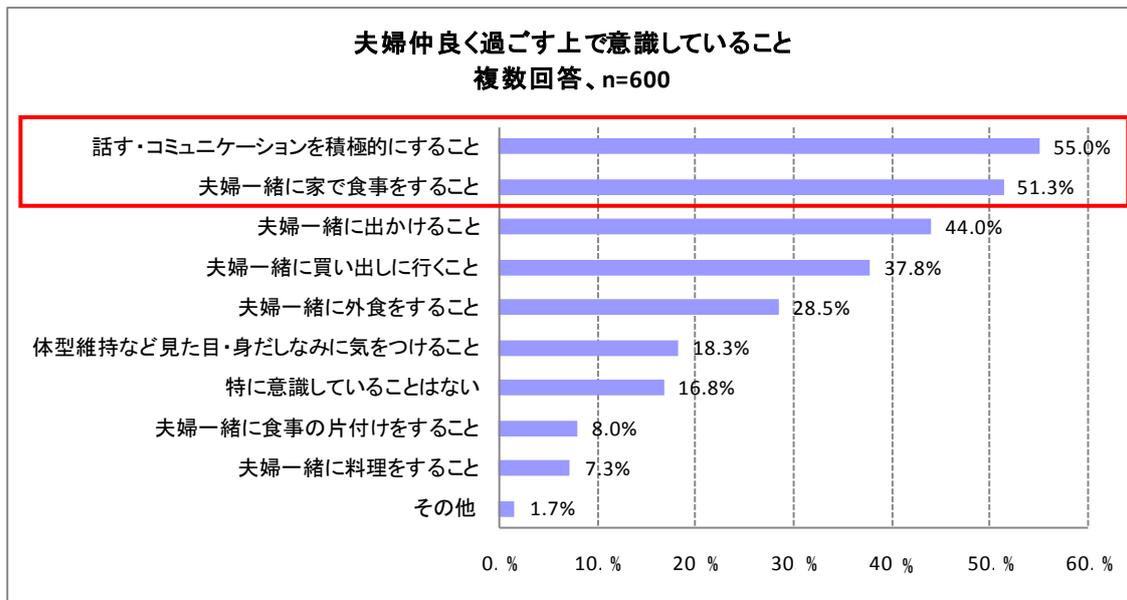
<滝村雅晴先生のコメント>

男性は外食を、「家庭で料理が作れない時の代用」との回答が多くなりました。外食する機会が多い夫にとって、自分や妻が作れない時に、外食する判断をするのは夫であることが多いのではないのでしょうか。幼い子供がいれば、運動会などのイベントや外出の帰りで遅くなる時などは、料理する時間がなかったり、食事を待ちきれなくなった子供がぐずる前に、外食することがあります。もちろん、夫自身が外食したいということもあるでしょう。また、女性は、毎日料理をすることが多いので、外食をするのは「気分転換のため」にとか、「自分へのご褒美」へという回答が多くみられたのだと思います。外食をうまく利用しながらも、時には男性が女性に代わって家族のために料理を作ってあげることができれば、もっと夫婦の絆は強まるのではないのでしょうか。

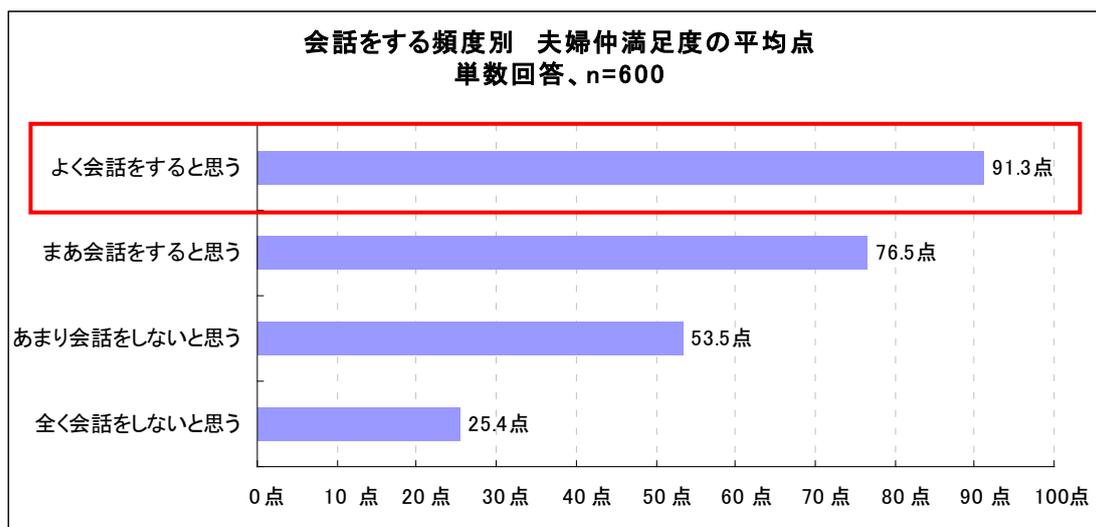
④「会話」「食事」が夫婦仲の良さの秘訣！

よく会話する夫婦ほど、夫婦仲の満足度高く

夫婦が仲良く過ごす上で意識していることは、「話す・コミュニケーションを積極的にすること」(55.0%)と「夫婦一緒に家で食事をする事」(51.3%)が多く、半分以上が回答しました。夫婦で話をしながら食事をする事を意識している夫婦が多いようです。



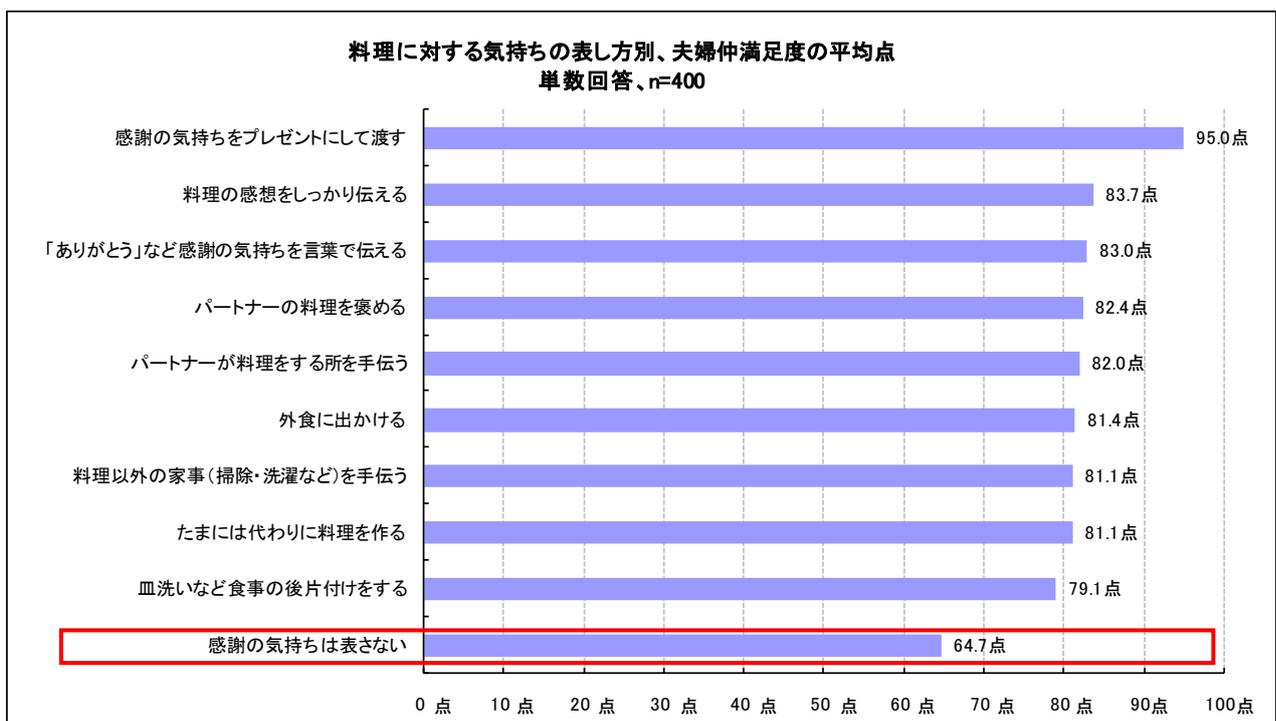
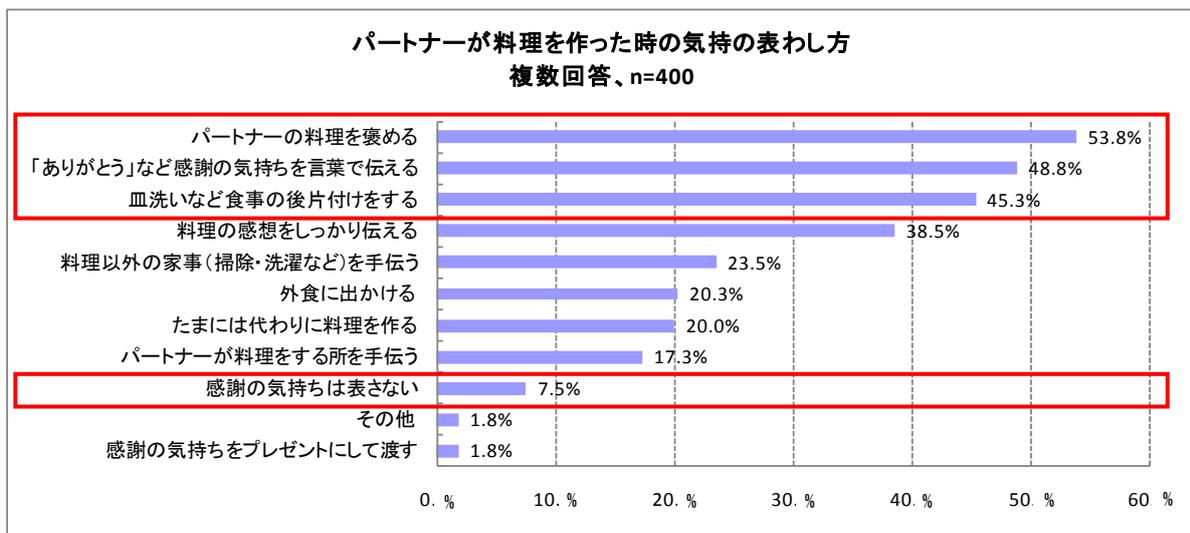
また、夫婦での会話の頻度を聞いたところ、「よく会話をすると思う」と回答した人の夫婦仲の満足度の平均は 91.3 点ですが、「会話をしないと思う」につれて、夫婦仲の満足度の平均点が下がってくる傾向がみられました。夫婦間の会話が夫婦の仲の良さには重要なことが伺えます。



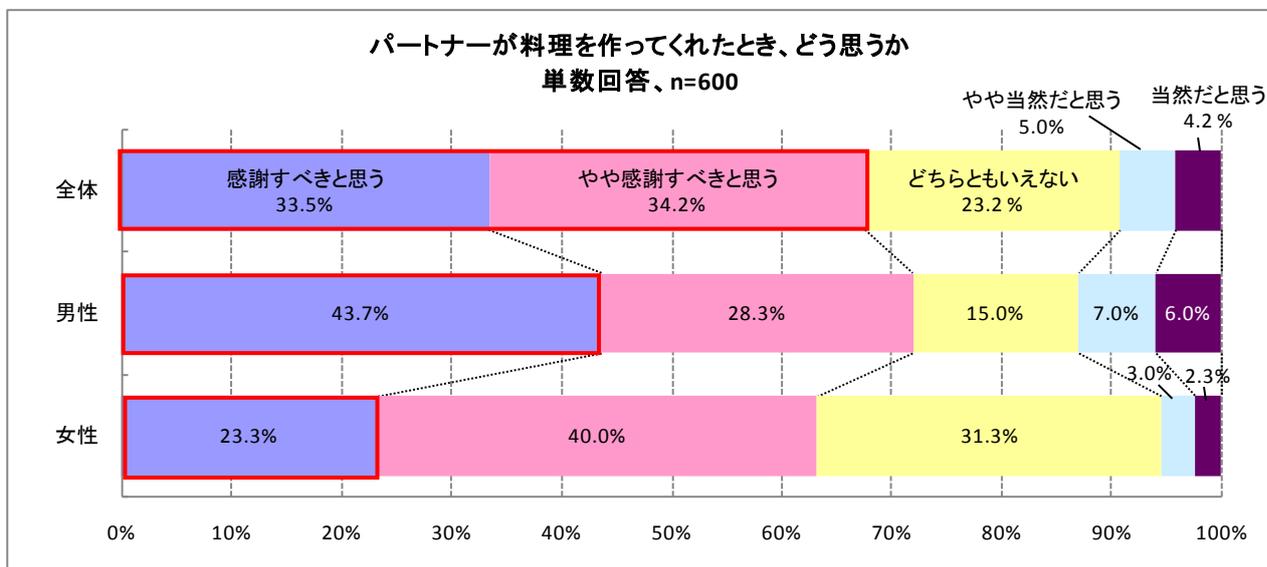
**⑤夫婦一緒に料理を作ることが、夫婦仲にも影響
感謝の気持ちは忘れずに伝えることも大事**

週に1回以上パートナーが料理をする人に、パートナーが料理を作った時に、どのように気持ちを表すかとの質問をしたところ、半数以上の53.8%が「パートナーの料理を褒める」と回答しました。次に、「『ありがとう』などの感謝の気持ちを言葉で伝える」(48.8%)、「皿洗いなど食事の後片付けをする」(45.3%)が続きました。一方で、「感謝の気持ちは表さない」と回答した人は7.5%と10人に1人となりました。

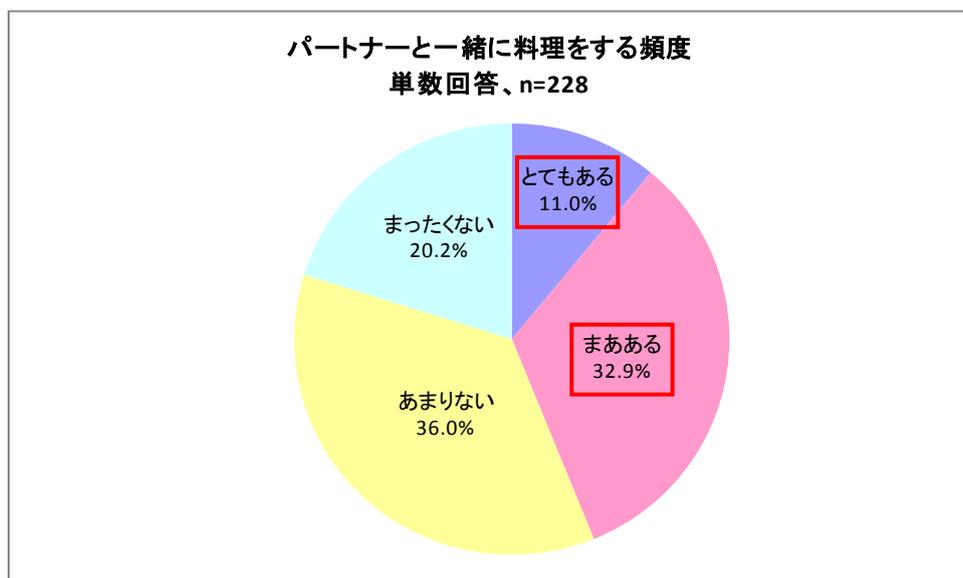
この「感謝の気持ちは表さない」と回答した人の夫婦仲の満足度の平均は、64.7点とパートナーの料理に気持ちを表現している夫婦と比べて、夫婦仲の満足度が低い結果となりました。



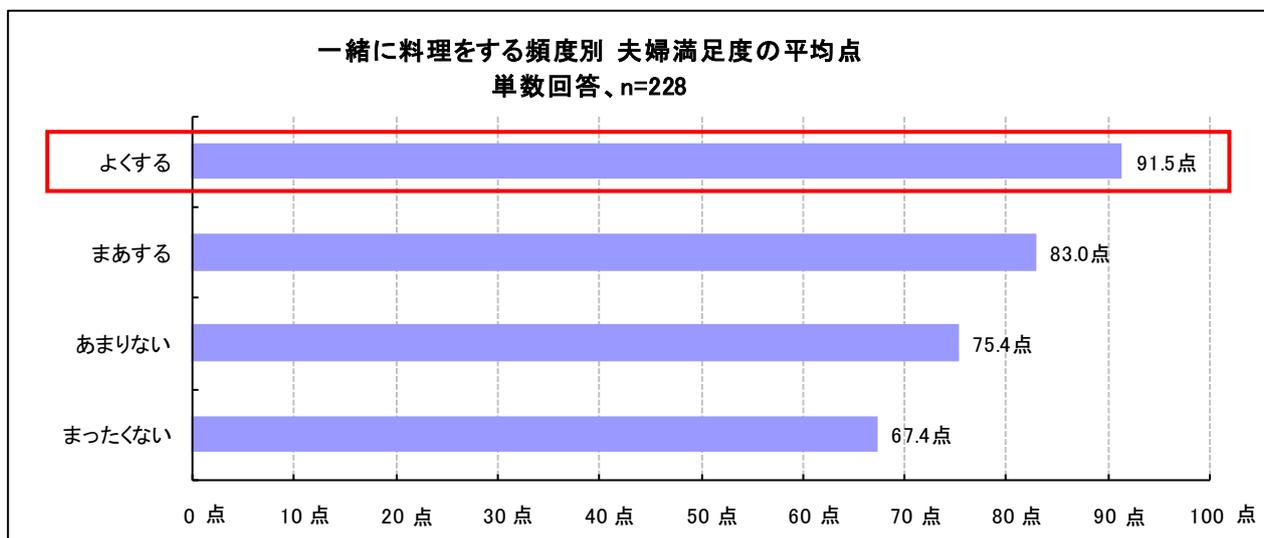
パートナーが食事を作ってくれたことに対し、「パートナーの料理に感謝すべき」か「当然だと思う」か、を聞いたところ「感謝すべきと思う」「やや感謝すべきと思う」と答えた割合は合わせて 67.7%となり、「当然だと思う」「やや当然だと思う」の 9.2%と比べて圧倒的に多くなりました。ただ、男女別に見てみると、男性のほうが「パートナーの料理に感謝すべきと思う」と答えた割合が 43.7%となっており、女性(23.3%)より高い結果となりました。



また、夫婦のどちらも週に 1 回以上料理をする人を対象に、パートナーと一緒に料理をする頻度について聞いたところ、43.9%の人が「とてもある」「まあある」と回答しました。



さらに、一緒に料理をする頻度別に夫婦仲の満足度について調べてみると、「一緒に料理をととてもよくする」と回答した人は、夫婦仲を91.5点と評価しており、パートナーと「一緒に料理を全くしない」と答えた人の67.4点となり、夫婦仲の満足度が高いことがわかりました。



<滝村雅晴先生のコメント>

夫が料理をまったくしない家庭では、妻が忙しく料理を作っている間に夫はテレビを観たり好きなことをしてだけで料理は妻に任せっきりということが多いのではないのでしょうか。男性が配膳や後片付けを行うことで、妻の負担はずっと軽くなります。女性が料理をしている間の忙しさに気づくことができるかどうかで、妻の夫への信頼は格段に上がるでしょう。互いのパートナーの忙しさに気づいて、役割を分担したり、手伝うのは、夫婦で生活する以上当たり前のことです。自然と一緒に料理をするぐらいコミュニケーションがよければ、おのずと満足度も高いでしょう。逆に、それが出来ていない人は、パートナーに対する思いやりをもう少し持ったほうがいいと思います。誰も、温かい料理は温かいうちに食べた方がおいしく感じると思います。男性も料理を作らなくても、自分の役割を見つけて自ら行動しましょう。

<本アンケート結果を通じての滝村雅晴先生のコメント>

どれだけ好きな映画でも観続けていれば飽きてきますが、食事をするのは、毎日続けても絶対飽きません。今まで、何度と食べていても、お腹が空いたら炊きたたのご飯をおいしく感じるものです。食事以外の洗濯や掃除などの家事は、後回しできますが、食事は後回しにできません。そんな毎日する食事だからこそ、パートナーのことを考えながら料理をすれば、素晴らしいコミュニケーションになり、夫婦の満足度は必然的に高くなると思います。

女性が家族のことを思って家庭料理を作るとしたら、男性は自分本位の“趣味”の料理であることが多いです。しかし、男性は趣味の料理から一歩前進して、家族のために料理してみてください。料理をすることは楽しくて、その作った手料理を愛する家族に食べて喜んでもらえるのは、とても幸せなことだと思います。その幸せをもっと多くの男性に経験してもらえたらと思っています。