



報道関係各位

『だし汁と手作り料理に関する意識調査』
天然だしを取る母親はわずか 4 人に 1 人

残りはインスタントを活用

食事で重視すること、天然だし派「安全」「おいしさ」、化学調味料中心のインスタントだし派「安さ」「簡単」

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グループが取り組んでいる「みんなのよい食プロジェクト」の活動の一環として、10 歳までの子供を持つ全国の母親を対象に、『だし汁と手作り料理に関する意識調査』を実施しました。（サンプル数=800 人、調査方法=インターネット、期間：2011 年 5 月 13 日～5 月 16 日）

調査によって、かつお節や煮干しなどの天然素材からだしを取っている母親は、わずか 4 人に 1 人で、大半を占める残りは簡便なインスタントだし派だということがわかりました。主に使っているだしの種類については、「市販の天然素材を使ったインスタント粉末だし」が 26.4%で、最も多いという結果が出ました。次に、「化学調味料を使ったインスタント粉末だし」（21.8%）、「天然素材を使ったインスタントだしパック」（11.1%）となり、簡単に使えるだしを好んで使っていることがわかりました。一方、かつお節や昆布、煮干などの天然の素材からだしを取って使っている人は 23.3%と、約 4 人に 1 人しかいませんでした。だしの取り方を知っているか聞いたところ、93.2%が知っていると答えました。しかし、だしの取り方を知っているものの、数回程度もしくは一度も作ったことがない人は全体の 44.6%に上りました。

食事のこだわりに関する設問では、天然だし派のほうが化学調味料中心のインスタントだし派よりも「値段は高くてもおいしい素材を買う」「値段は高くても信頼できる食材を買う」という人が多いという結果が出ました。一方、「安さ」の項目では、化学調味料中心のインスタントだし派のほうがその割合が高くなっていました。天然だし派は「おいしさ」と「安全」に対してお金を惜しまない傾向にあることがわかりました。

本調査結果は、料理研究家の清水信子氏に専門家の観点から監修して頂きました。本調査結果を通じて清水先生より、「子どもの舌は 6 歳で決まると言われています。よって、子どもの時には良いもの・本物の味を教えることが大切です。天然だしは栄養も豊富で、塩分もありません。子どもの舌を育てるためにも、母親には天然素材からだしを取ってほしいと思います。」と、子供の食育のために、だしを取る事が大切であるとの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 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】:だし汁と手作り料理に関する意識調査

【調査方法】:WEB モニターによるアンケート調査

【対象】:10歳までの子供を持つ全国の母親

【実施期間】:2011年5月13日～5月16日

【サンプル数】:800

【監修】:料理研究家 清水信子

※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。

■清水信子氏 プロフィール



料理研究家

懐石料理から惣菜まで幅広く手がけ旬を活かしたカンタンで、おいしい和食の基本を伝えている。

上品な味付けと美しい盛り付け、わかりやすい指導には定評があり、テレビ、ラジオ、雑誌、料理講習会などで活躍中。

ライフスタイルの変化に合わせた手軽な調理法や味の研究に余念がない。

『和食かんたんおけいこ帳』(NHK 出版)

『きのこの食卓』(高橋書店)

『手作りおせち』『とっておきの和食おいしいひみつ』(以上、家の光協会)

など著書多数

■みんなのよい食プロジェクト

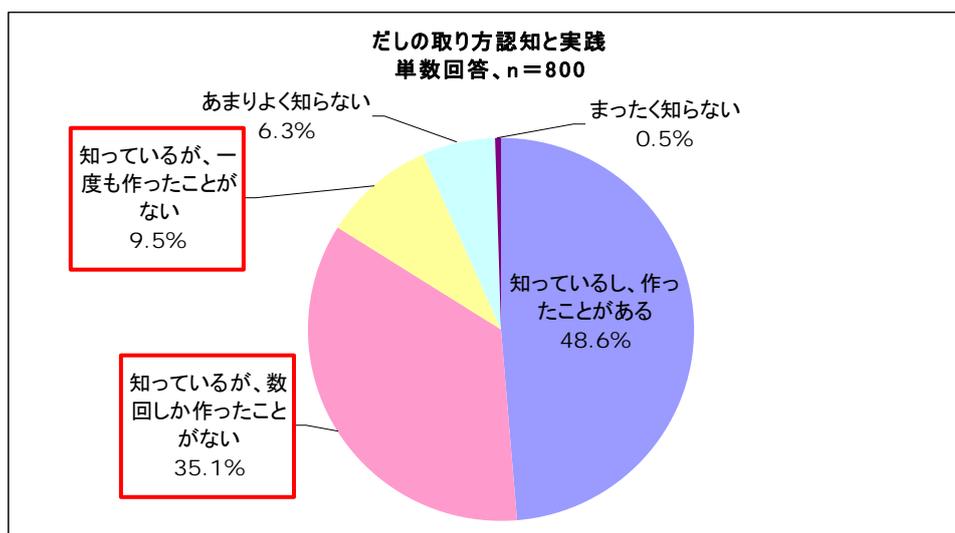
みんなのよい食プロジェクトとは、これからの日本人にとって「よい食」とは何かを、日本の農家とJAグループ、消費者、協力会社・団体のみんなと一緒に考えて、行動していく運動です。

公式HP:<http://www.yoi-shoku.jp>

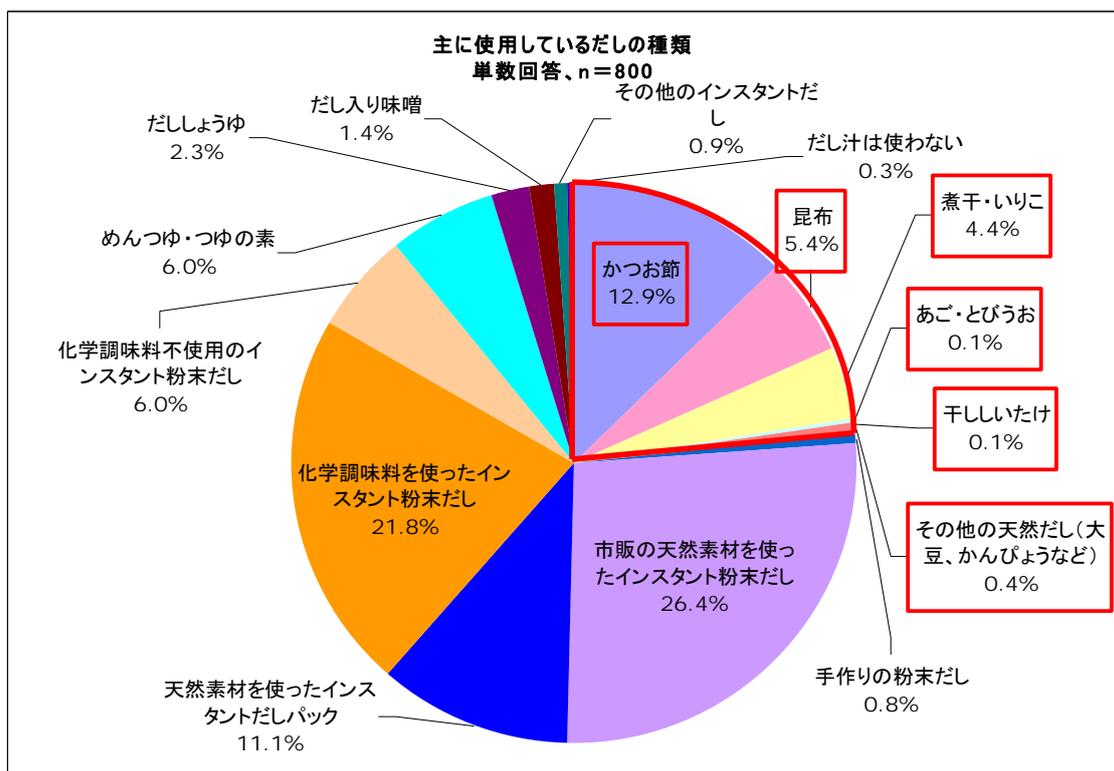
①だしの取り方、「知っているが数回しか作ったことがない」母親、35.1%。

普段、天然素材からだしを取っている人は、23.3%。

だしのとり方を知っているか聞いたところ、93.2%が「知っている」と答えました。しかし、だしの取り方を知っているものの、「数回程度」もしくは「一度も作ったことがない」という人は全体の44.6%に上りました。

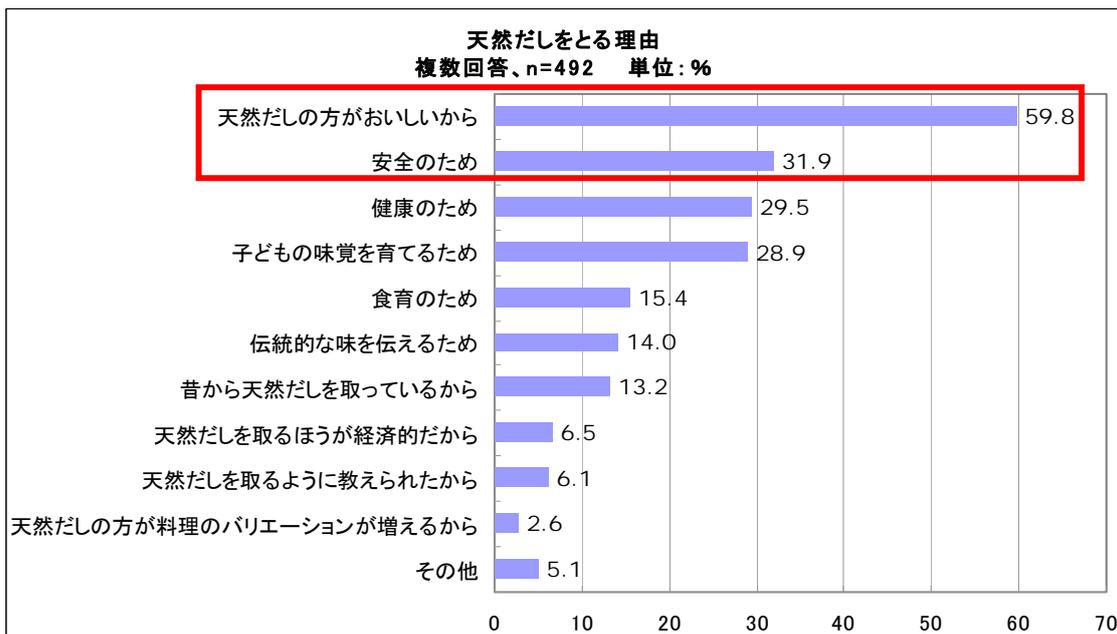


主に使っているだしの種類については、「市販の天然素材を使ったインスタント粉末だし」が26.4%で、最も多い結果が出ました。次に、「化学調味料を使ったインスタント粉末だし」(21.8%)、「天然素材を使ったインスタントだしパック」(11.1%)となり、簡単に使えるだしが好んで使われていることが分かりました。一方、かつお節や昆布、煮干などの天然の素材からだしを取って使っている人は23.3%と、約4人に1人しか天然素材からだしを取っていませんでした。

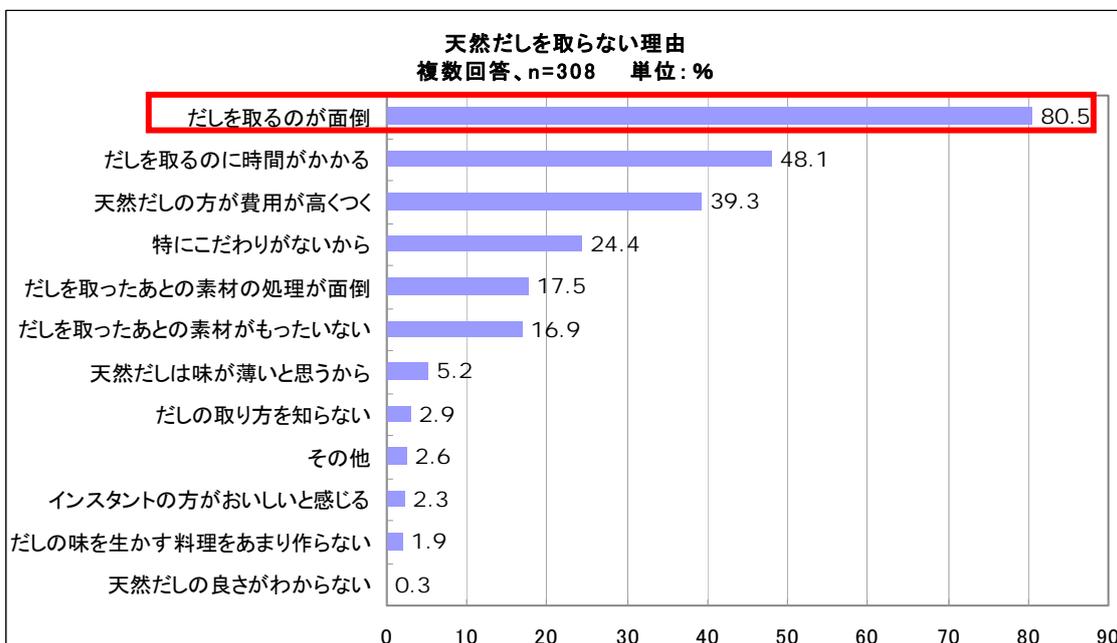


②食事で重視していること、天然だし派は「おいしさ」「安全」で化学調味料中心のインスタントだし派は「簡単さ」

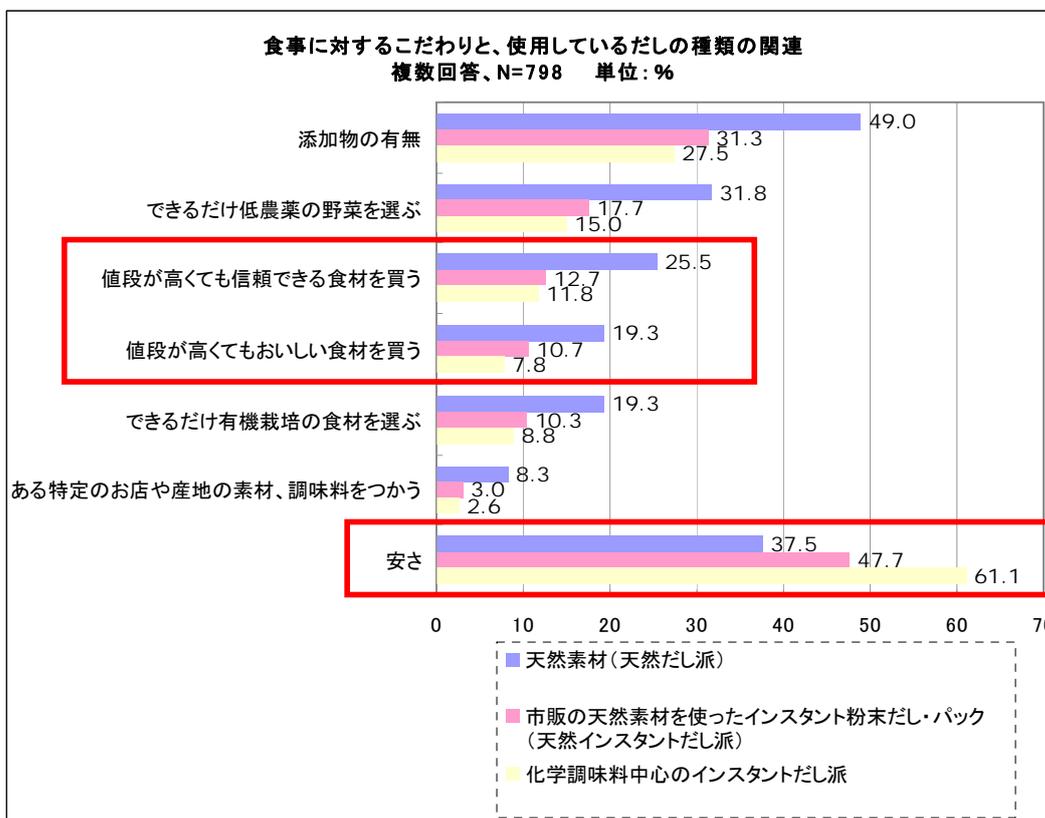
天然だしを使う人にその理由を聞いてみると、59.8%が「天然だしのほうがおいしいから」と答えました。また、「安全のため」(31.9%)「健康のため」(29.5%)のほかに、「子どもの味覚を育てるため」(28.9%)という回答も多くみられました。



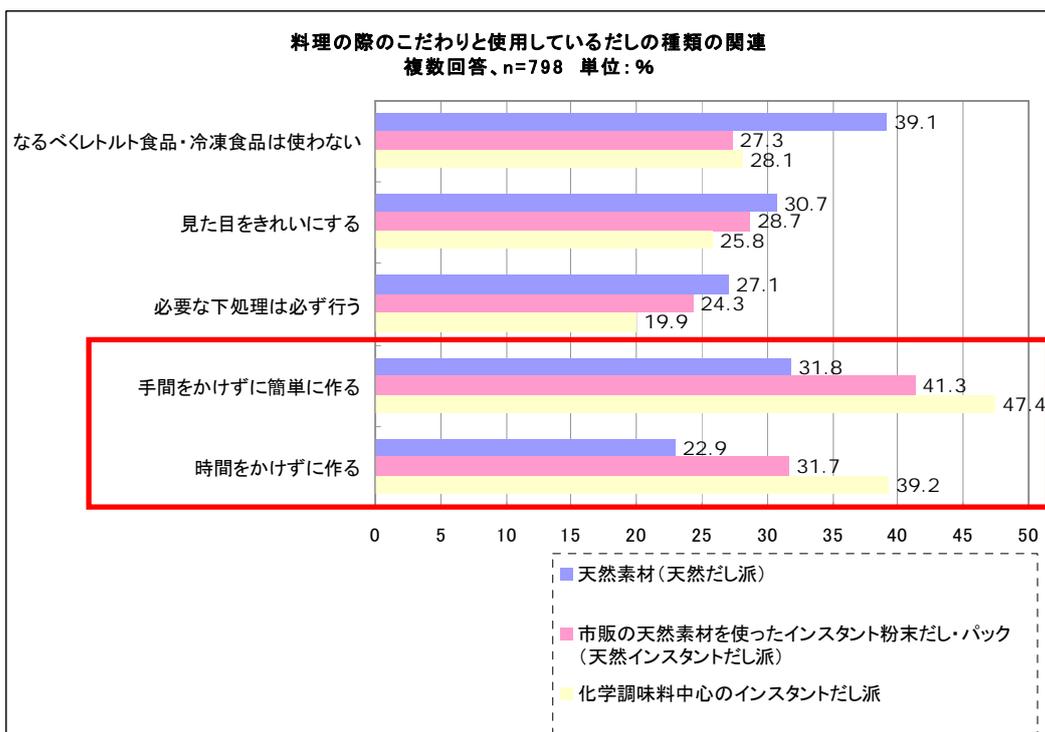
一方、化学調味料中心のインスタントだしを使っている人に、天然素材からだしを取らない理由を聞いてみると、80.5%が「だしを取るのが面倒」と答えました。次いで、「だしを取るのに時間がかかる」(48.1%)、「天然だしのほうが費用が高つく」(39.3%)という回答が多くを占めました。



食材を揃える際のこだわりでは、天然だし派のほうが、「値段は高くてもおいしい素材を買う」「値段は高くても信頼できる食材を買う」という人が多いという結果が出ました。一方、安さの項目では、化学調味料中心のインスタントだし派のほうがその割合が高くなっていました。天然だし派は「おいしさ」と「安全」に対してお金を惜しまない傾向にあることがわかりました。



また、食事を作る際のこだわりについては、化学調味料中心のインスタントだし派のほうが、「手間をかけずに簡単に作る」「時間をかけずに作る」という回答が多くなっていました。



<清水信子先生のコメント>

だしの取り方を知っているのに、実際にはだしを取っていない人がとても多くいるという結果が出ていますが、これらの母親は座学では学んでいても、実践として教わっていないのではないかと思います。だしを上手に取るには「慣れ」も必要です。繰り返しやることで取り方も分かってきます。

だしを取らない理由に「面倒」という回答も多くありましたが、だしは実は簡単にとることが出来ます。昆布とかつおぶしと一緒に水に入れてから加熱する方法のほか、コップの中にかつおぶしを入れておいて、熱湯を注ぐだけでもだしは取れます。家庭では料亭のように丁寧にだしを取る必要はありません。大雑把なやり方でもいいのです。また、だしの素材も高いものを買う必要はありません。かつおぶしは水からとれば少量で済みまし、保存方法(下記参照)に気をつければ、安い素材でも十分においしいだしが取れます。家庭では「安く健康的でおいしい」ことを心がけてください。さらに、だしを取ったあとの素材も十分に再利用可能です(下記参照)。工夫すれば、だしも素材もおいしいごはんになり、経済的でもあります。

天然だしを取っている人の理由では、「子どもの味覚を育てるため」「食育のため」を挙げる人も多くいました。子どもの舌は6歳で決まると言われており、小さい時に塩分が多い食事をとっていると舌もそれに慣れてしまします。よって、子どもにはなるべく良いものを食べさせ、本物の味を覚えさせてほしいと思います。天然だしには塩分も入っておらず、栄養も豊富です。子どものためにも、母親には天然素材からだしを取ってほしいと思います。

参考

■だしを取ったあとの素材の利用法

<かつおぶし>

・フライパンで炒ったものに、ごまやゆかりを加えて、オリジナルふりかけに。

<昆布>

・干しいたけとあわせて佃煮に。薄味で作るとたくさん食べられて、手作りの良さが発揮されます。

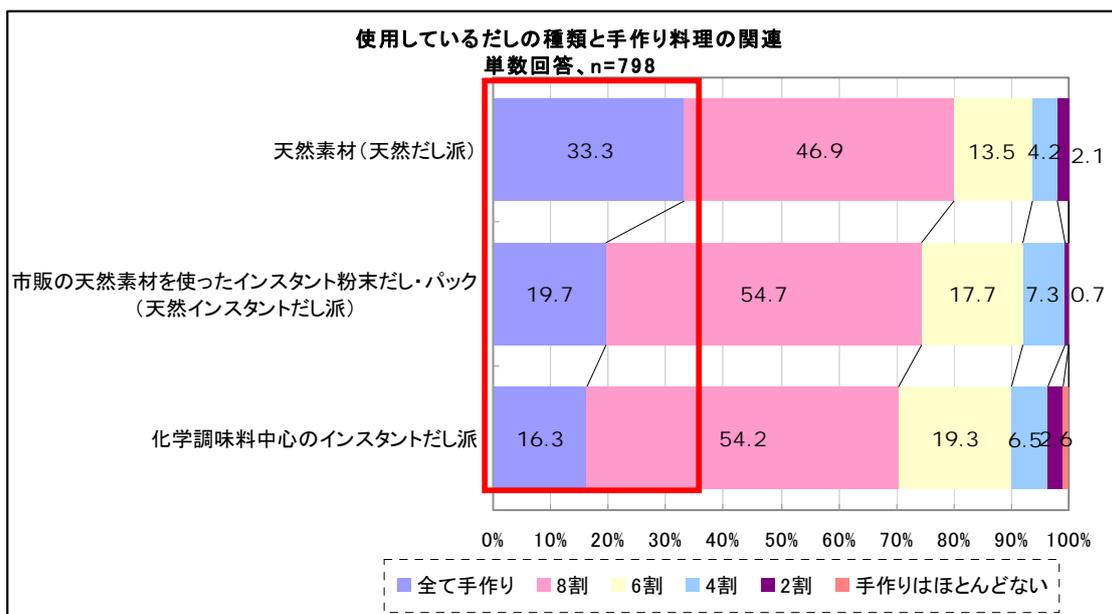
■素材の保存方法

風味を保つために素材は空気に触れさせないことが大切です。かつおぶしの場合、使う分を取り出した後は、袋の空気を抜いて密封して、冷蔵庫で保存しましょう。おいしいだしを取るためには、なるべく半月で使い切るのが理想です。毎日だしを取ることで、いつも新鮮な素材を使うことができます。

③天然だし派ほど、手作りの割合高い。

全て手作りの割合、天然だし派はインスタントだし派の2倍。

料理を手作りする割合を、主に使っているだしの種類別に比較してみたところ、天然素材からだしをとっている人ほど、手作りの割合が高いという結果が出ました。天然だし派では、料理を全て手作りしている人の割合が、化学調味料中心のインスタントだし派の約2倍となりました。



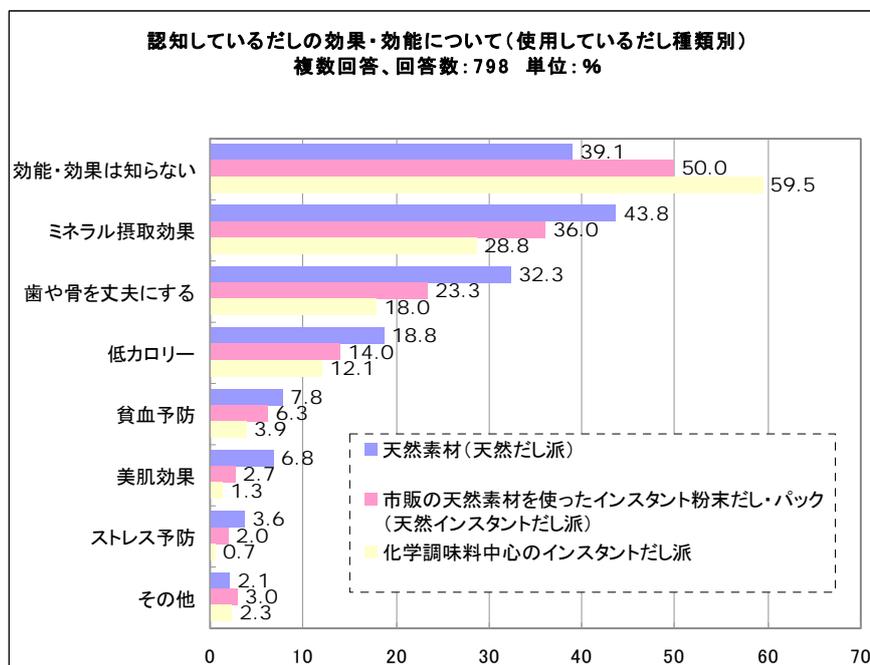
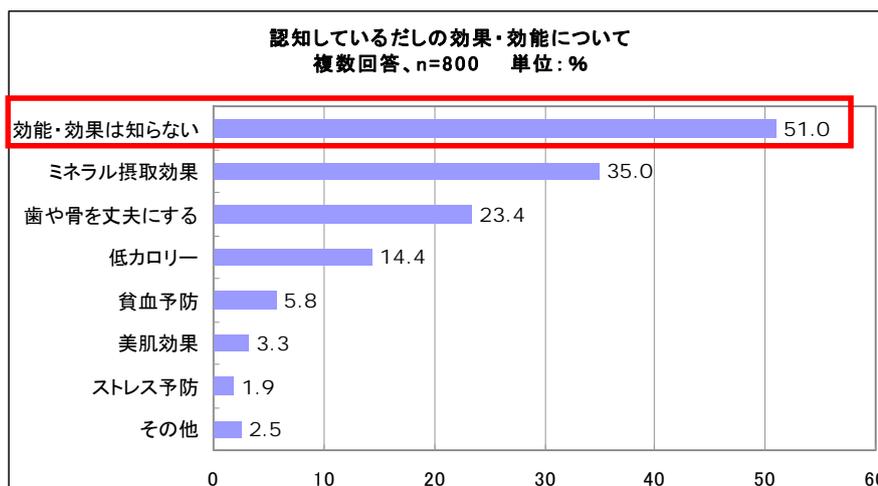
<清水信子先生のコメント>

天然だしをとっている人は、食への意識が高い人であると言えます。また、だしを中心として献立を考えることもできます。おいしいだしがあれば、雑炊を作ろう、お吸い物を作ろうというように、レパートリーが広がります。そういう理由から、天然だし派は手作りの割合が高いのではないかと思います。

④天然だしの効果・効能の認知度低く、知らない人が約半数。

天然だし派は化学調味料中心のインスタント派に比べ、効果・効能の認知度が高く。

だしの効能に対する認知度についての質問では、約半数の 51.0%がだし汁の効果・効能は知らないと答えました。だし汁の効果への認知度の低さが浮きぼりとなる結果が出ました。また、天然だし派と化学調味料中心のインスタントだし派で認知度を比べたところ、天然だし派のほうが認知度が高いことがわかりました。



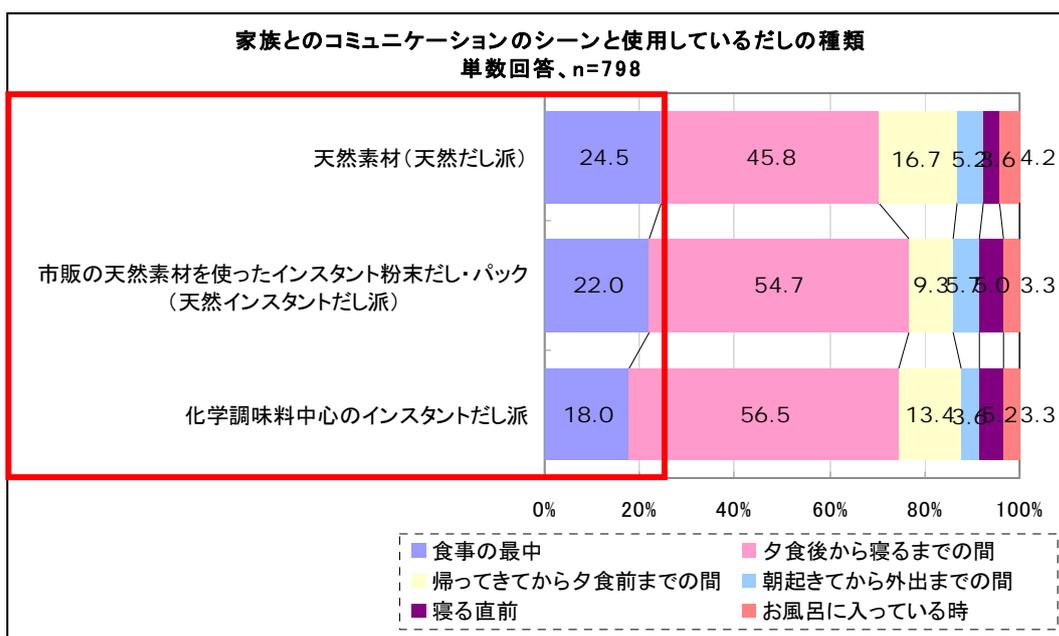
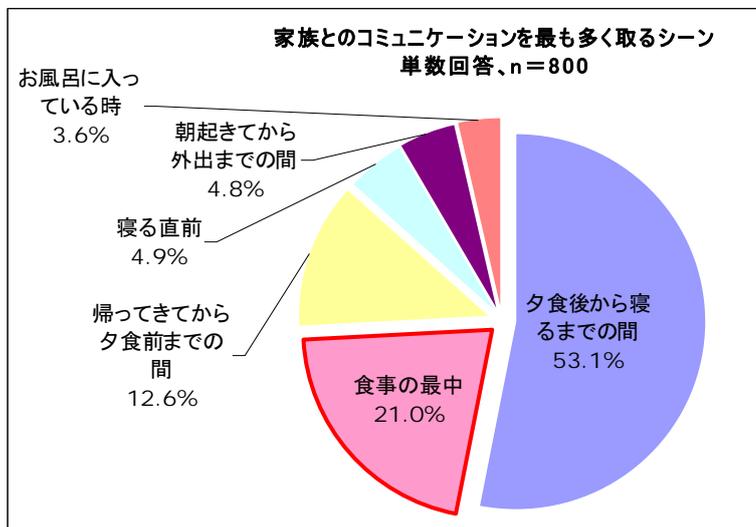
<清水信子先生のコメント>

天然だしには、たんぱく質とミネラルが豊富に含まれています。料理に使うほか、だしをそのまま飲むのも身体にいいと言われています。だしをそのまま飲む場合は、毎日カップ2杯(400cc)を目安にするといいでしょう。天然だしの効果・効能を知っているということは、生活の知恵にもなります。母親には、子供にだしの良さについて教育してほしいと思います。良さを子どもに説明しながら食べさせることで、子どもは将来も良い物を選んで食べるようになります。

⑤食事はコミュニケーションの重要な機会。

天然だし派ほど、食事中的コミュニケーションが多い傾向に。

家族とのコミュニケーションを最も多く取るシーンについては、「夕食後から寝るまでの間」(53.1%)が最も多く、次に「食事の最中」(21.0%)となりました。また、天然だし派と化学調味料中心のインスタントだし派で比べてみたところ、「食事の最中」と答えた人は天然だし派のほうが多くなっていました。



<清水信子先生のコメント>

天然だし派が食事中のコミュニケーションが多いのは、おいしいものを食べるために家族が集まるからでしょう。お父さんも子どもも、家の食事がおいしければ早く家に帰りたくなります。また、食事をする事で人は楽しい気持ちになり、おいしいものを食べると、自然と会話も増えます。家族から「おいしい」「ちょっと味が濃い」「味がうすい」など、いろいろな感想が出てくると、これがコミュニケーションにもなります。また、同じ味付けにしたはずなのに、味がうすいと言われれば、「疲れているのかな」などと察することができ、家族の体調管理にも役立ちます。

<本アンケート結果を通じての清水信子先生のコメント>

食べるということは生きることの中心です。よい食生活によって、豊かな生活も作られていきます。子どもの将来のためにも、母親には天然素材からだしを取ってほしいと思います。だしに関する知識が足りない母親も多いようなので、まずは母親が正しい知識を得ることが不可欠です。

自分でとる天然のだしは、自分だけの味であり、それが家庭の味となります。家庭の味というのは、家族の思い出になり、家族の絆の証にもなります。家庭の味を残すことはとても大切な事であり、そのためにも母親はだしを取って料理をしてほしいと思います。

※脚注：【本調査で紹介しているだしの種類について】

- ・ 「市販の天然素材を使ったインスタント粉末だし」とは、天然素材を粉末状にしただけのものを指しています。
- ・ 「化学調味料不使用のインスタント粉末だし」とは、素材を粉末状にしたものに化学調味料以外の塩や昆布エキス、カツオエキス、酵母エキスなどが含まれているものを指します。