

# 子育て家庭の健康を 支援する食事作りの提案

家政学部 栄養学科 赤石記子 / 家政学部 栄養学科 加藤和子 / 家政学部 栄養学科 海老塚広子

## 背景および目的

子育て世代と言われる 20 代、30 代、40 代は仕事や子育てに多くの時間が割かれ、さらに、女性の出産年齢の高齢化から加えて介護を抱えることも少なくない。自身や家族の健康が気になりながらも日々の生活に追われているのが現状である。この時期の生活習慣が後年の生活習慣病に与える影響は大きく、忙しい日常生活の中でも健康を支える食生活を整えることは生活習慣病の予防以外にも子どもの食育の観点からも重要な課題である。特に子育て世代は朝食、夕食は家庭内でとることが多く、先行研究でも食事作りへの悩みとして献立に負担を感じる、料理に義務感を感じる事が報告されている。本研究では子育て家庭の健康を支援するために、今年度は食事作りへのアンケートを実施し、課題やニーズを抽出することとした。

## 方法

調査対象者は、東京都、千葉県、埼玉県、神奈川県在住で長子が小学生以下の 20 代から 50 代の男女 618 名とし、調査はインターネットリサーチ会社を通して WEB 調査を行った。調査項目としては、「食事作り」を食材の買い物、調理、食事、片付け

の一連の行動と定義して、「食事作りへの満足感」、「面倒なこと」、「改善したいこと」、「調理状況」、「行事食、郷土料理の実施状況」、属性として「勤務形態」「同居人数」等をたずねた。調査の主旨と目的、個人情報保護に関する説明文を提示し、同意の得られた人を対象にした結果について Quick-CROSS3 による集計と自由記述については見える化エンジンによるテキストマイニング分析を行った。

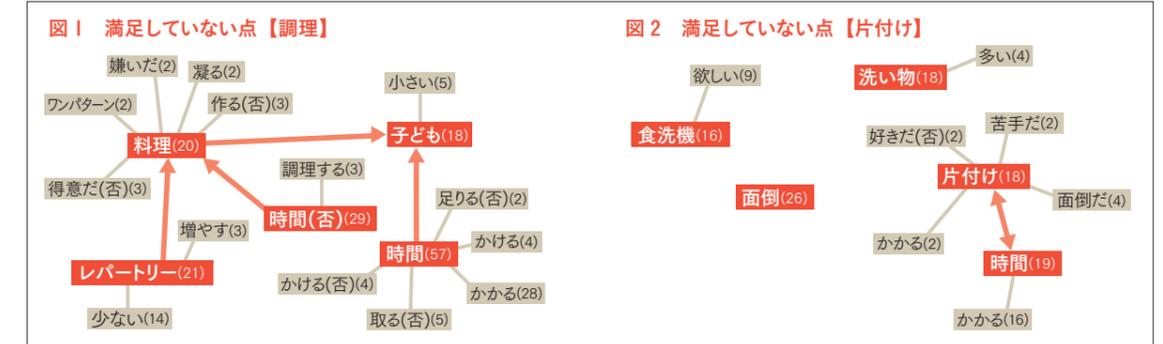
## 結果

調査対象者 618 名の内、男性 91 名、女性 527 名で共働き（パート、アルバイト含む）309 名、片働き 309 名であった。今回は紙面の都合上、勤務状況に分けず、調査対象者全体での集計結果について報告する。食事作りへの満足度についての結果を表 1 に示した。「どちらともいえない」、「あまり満足していない」、「満足していない」と答える人は買い物（32.2%）、調理（51.7%）、食事（42.1%）、片付け（52.0%）であり、調理や片付けへの満足度が低かった。具体的にそれぞれの工程で面倒に感じること、改善したいことは、買い物では「家計を考えながら買い物をする」、調理では「野菜の皮をむくこと」、「食材を切ること」、「ごみがでる」、食事では「品数（メニューを考える）」、「家族の嗜好

表 1 食事作りの満足度 (%)

p<0.05

単一回答 (n=618)	満足している	まあ満足している	どちらともいえない	あまり満足していない	満足していない	この工程はしていない
買い物 a	12.6 b,c,d	55.0 b,c,d	20.4	9.2	2.6	0.2
調理 b	7.0	41.4	26.1 a	20.9 a,c	4.7 a,c	0.0
食事 c	9.7 b	48.1 b,d	25.6 a	13.6 a	2.9	0.2
片付け d	8.3	39.6	24.8	20.6 a,c	6.6 a,c	0.2



性（好き嫌い）、片付けでは「食器、調理器具を洗う」という選択肢への回答が多かった。さらに意見を抽出するため自由に回答してもらった。得られた記述をテキストマイニング分析し、マッピングに表した(図 1,2)。調理においては料理のレポートリーが少ないこと、子どもが小さいために時間がかかることなど「時間」や「レポートリー」といったキーワードが多く見られた。片付けにおいては洗い物が多いこと、面倒であること、時間がかかるという意見が多く、食洗機が欲しいという家事負担軽減への意見も多かった。

## 考察

今回の調査より子育て家庭は調理や片付けへの課題が多く、特に食事作りへの時間が十分に割けないこと、調理のレポートリーが少ないこと、洗い物の負担であった。それらを解決する方法として、これまで東京家政大学では 2004 年より東京ガス（株）との共同研究においてエコ・クッキングに関する研究や 2013 年より北区との包括協定において、家庭内のごみ減量リデュースクッキングの普及を行ってきており、その知見を利用することが挙げられる。例えば、野菜の皮でむく必要のないものはむかずに

調理する、調理時間が短縮できるような調理器具や調理操作を導入することで時短や省エネ、ごみの減量にもつながり課題解決につながるのではないかと考える。また、洗い物を減らす工夫としてワンプレートに主食、主菜、副菜を盛り付けることで、食器の数が減るので、そのような盛り付けを入れたレシピ提案をすることも良いのではないかと思います。忙しい中でも今回の調査で「食事作りで心がけていること」の上位はおいしいこと（84.1%）、栄養のバランス（61.2%）、家族そろっての食事（42.6%）と答えており、それらも担保できるような研究成果を提供していきたいと考えている。

## 今後の展望

次年度以降は今回の結果を踏まえ、調理や片付けの負担を軽減するような調理器具や調理方法、盛り付けの選択によってガス、電気、水、ごみ、調理時間の削減が可能であることに加えて、栄養素の残存率、機能性の変化、レシピ作成、講習会などを行って子育て家庭の満足度の変化を追跡することを考えている。