

県内男女100人に聞きました (インターネット&FAX&ヒアリング)

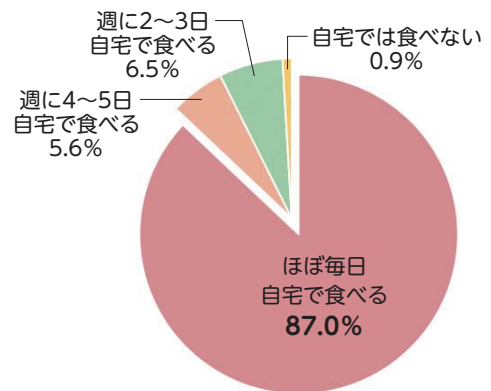
## 晩ごはんの食卓における中食の利用について

「中食 (なかしょく)」とは、家庭内で素材から調理して食べる「内食」と飲食店等で食べる「外食」の間にあたる食の形態で、惣菜や弁当などの調理済み食品を買ってきて家で食べることをいいます。近年、社会情勢や社会構造の変化に伴うライフスタイルの変化による中食の需要の高まりとともに、スーパーやコンビニでは調理済み食品の品揃えや売り場の拡張など、この中食に特に力を入れている様子が見えられます。そこで今回は、県内の皆さんの晩ごはんの食卓に、中食がどれくらいの頻度で利用されているか調べました。

### 約9割が「おうちで晩ごはん」

自宅で晩ごはんを食べる回数については、87.0%の人が「ほぼ毎日」と答えました。「週に4～5日」は5.6%、「週に2～3日」は6.5%、「自宅では食べない」は0.9%でした。

このことから、外食をする機会は非常に少ないことがわかります。

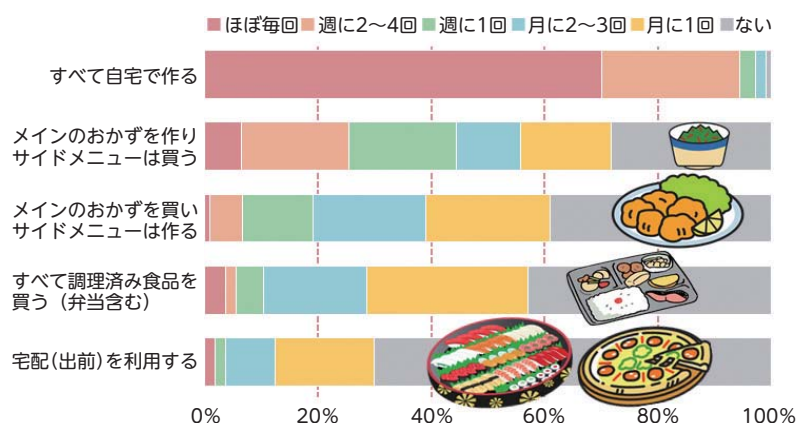


### 調理済み食品は、普段は脇役、月に1～3回は主役として食卓に登場

自宅で食べる晩ごはんについて、内食は「ほぼ毎回」が約7割に上り、「週に2～4回」も合わせると9割超の人が週の半分以上、内食であることがわかりました。

中食についてみると、半数超の人の食卓に、調理済み食品が登場していることがわかりました。中でも「メインのおかずは作り、サイドメニューに調理済み食品を利用する」頻度が高く、手作りおかずの補足として、週に1回以上、4割超の人の食卓に調理済み食品が登場しています。

また、月に1～3回は、メインまたはすべてのおかずとして、調理済み食品が4～5割の人の食卓に登場しています。

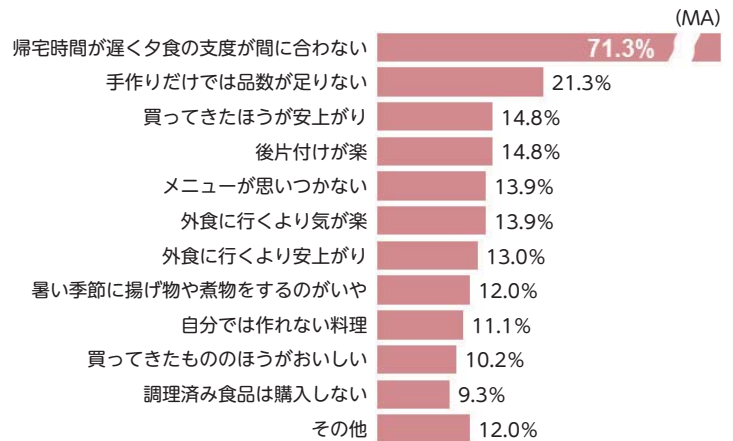


## 調理済み食品購入の理由は「時短」と「手間の軽減」

調理済み食品を購入する理由（複数回答）については、「帰宅時間が遅く、夕食の支度が間に合わない」が最も多く、7割超に上りました。

また、品数の補足や後片付けの短縮などにみられる手間の軽減を理由に挙げる人の割合に比べ、「買ってきたもののほうがおいしい」とする人の割合はやや低くなっています。

その他には、「体調が悪く作れないとき」、「疲れて作りたくないとき」、「一人分だと買った方が安い」、「自分の味付け以外のものが食べたい」などが挙げられました。

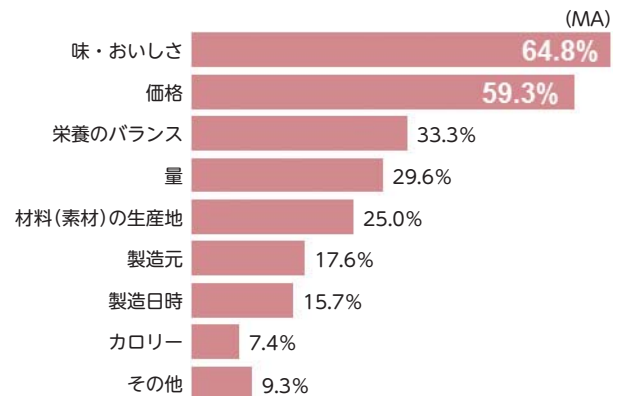


## 調理済み食品を購入する際、重視するのは「味」と「価格」

晩ごはんのおかずに調理済み食品を購入する場合に重視すること（複数回答）については、「味・おいしさ」と「価格」がともに半数を超えました。

その他には、「添加物」や「アレルギー性物質」の有無など、安全性を重視したり、「彩り」や「献立全体のバランス」など、食卓に上ったときのイメージを重視して選んでいる様子が見られました。

また、よく購入する調理済み食品として、コロッケや唐揚げなどの揚げ物、マカロニサラダやポテトサラダ、魚の南蛮漬けなどが多く挙げられました。



## ご意見いろいろ・・・「晩ごはん」へのこだわりや想い、モットーなど

### 時短！

- 栄養を考えて、子供が進んで食べるもの、でも時間をかけたくない。
- なるべく自分で作りたいが、時間が無いときは力を抜いても良いと割り切って、子どもが美味しく食べられれば良いと思う。
- 早くできて、野菜がたくさん食べられるもの。
- 早くて楽に美味しい物を少し食べたい。
- できるだけ時短、味付けが変わらないように（子供が食べなくなるので）、作ってイライラしたり、くたびれたりするぐらいなら、お弁当やお惣菜を買う。
- 最近はコンビニチルドなど美味しいので利用する。

### 栄養バランスよく

- 野菜をたくさん取れるようにしている。
- なるべく栄養が偏らないようにしたい。
- 頑張っても品数を増やすストレスより、旬のものをシンプルでも楽しく食べるほうが体への吸収が良いと知った。それで、あまりぴりぴりしなくなり、身体もリラックスできるようになったと思う。
- メインのおかずは、魚と肉を毎日、交互に使用したいのですが、息子が肉じゃないと喜ばないので、ほとんど肉食ばかり続きます。もっと栄養バランスの取れた食事にしたいです。
- 一品の量は少なく種類を多く食べれるようにしている。野菜を多く食べるよう意識している。

### 家族のために

- 子供がたくさん食べてくれるようなメニューを考える。
- 子供の成長を考えて、バランス良く、消化時間を考慮して19時には食べ始めることを目標としています
- 子供が食物アレルギーがあるので、食材が同じものに偏らず3、4日で回転するように、バランスよく楽しんで食べられるように彩りよく工夫しています。また自分が続けられるように簡単にできるようなものを品数多くを心がけています。

### 手作りに込める想い、工夫

- なるべく手作りのものを家族に食べさせたい。材料も新鮮なものを使い、野菜はたっぷり食べる。
- 母親の…妻の…重要な務め!!だと思うから出来る限り無理しない程度に夕食作りをしたいと思ってます。
- 食品添加物が気になるので、惣菜に頼らず、手作りをと考えています。
- 自分が選んだ食材で自分で作りたい。無添加にこだわれないが、どんな添加物が入ってるか分かって食べさせたい。
- 常備菜等を2、3種類作っておいたり、時間があれば朝のうちに支度しておく。夕方になって、もしもの‘やる気’がでない時に備えて。
- 素早く手軽に、また、翌日のお弁当のおかずに入れやすいもの。

### 買っています

- おから。家で作ると、生おから一袋で大量に出来て大変になるし、必要な具材を揃えるのもちょっと面倒。お店のだと食べたい分だけ買う事が出来て便利。
- 築町ワタナベ肉屋のローストビーフ、コロケ、メンチカツなど。美味しい、ボリュームがある。
- アジ南蛮。魚屋さんで作っているので安心。安くて美味しい。

### その他エピソードなど

- 今は子供が独立して「美味しかった！またこれ作って！」と言ってくれる人が居なくなって、作り甲斐がなくなってきた。やっぱり晩ご飯は特に「作ってあげたい人」がいるかないかで、ヤル気がちがう。
- 夫婦二人になり、基本年寄料理(笑)
- 昔、手作りのコロケを出したとき、「これだけ？」と言われたのでその後、絶対につくらない。コロケを食べたければ、3個100円～1個100円を買う。
- 作ってくれる妻の料理を出されただけ食べる感じである。あまりにもおいしくないときは言うが基本普通においしく食べている。

調査方法：(株)みかんコミュニケーションズが運営する長崎県内女性ネットワークMONET登録会員を中心に、インターネットとFAX及びヒアリングにより県内在住の男女108名より回答を得ました。

調査期間：2017年7月1日(出)～7月10日(月)

回答者属性：【性別】男性14名、女性94名 【年齢】：10～20歳代11名、30～40歳代55名、50～70歳代42名  
【居住地】県南地区93名、県北地区3名、県央地区4名、離島地区8名