家庭における食の研究
——外食に関する調査——

畠　山　紀　子*

A Study of Dietary Habits in Family Lives
——An Investigation of Eating Out Habits——

Noriko Hatakeyama

要　旨　外装に工夫をこらし，いかにも入ってみたくなるようなファミリーレストランや，手軽に持ち帰れるよう考えられた調理済食品店，短時間に宅配されることが約束された専門店等々。現代は，様々な形の外食化の波が押し寄せてきている。厚生省の栄養調査でも外食率が年々大きく伸びているといわれる中で，家庭の主婦達の社会参加が盛んに行われ，実に半数近くの者が，職業を持つようになった。又，家庭外で活動する時間の多くなった主婦達により，家庭内の食生活が，外食や中食（出来上がったおかずを買ってきたり，宅配や出前などによる食事形態を，外食，内食に対して呼ばれる名称）により賄われる機会も多くなったのではないかと思われる。

本稿で，その実態を調査し，主婦の職業による食生活の外食化の傾向を知ることができた。

I　は　じ　め　に

最近，車でどこを走っていても，広いスペースをとった，ファミリーレストランや外食店が特に目につく様であるが，どの店にも家族づれや，若い人達の姿が多く見られ，時には店の外へ列を作るといった光景も見ることがある。

飽食の時代と言われて久しい時が過ぎ，豊富な食品や食物があふれ，家庭の中にまな板や包丁がなくても食生活に影響がない等と言われる程，食生活には様々な形での外食化，中食化の波が押し寄せてきているのではないだろうか。

食事とは，家庭内で摂るもの，とか必要な栄養素を摂取するもの，といった考え方のみでなく，広く流動的に家庭外の食事にも何らかの価値感が見い出され，様々な思いで外食を楽しむ傾向が強くなっているのではないだろうか。それに加えて，家庭内における食生活のリーダーシップをとる者は，主に母親であると考えられる。近年その母親が，何らかの職業につく割合は，50%以上とも言われている。それにより，食生活に対する考え方も，勤務時間や通勤時間等，家庭外に束縛される時間の違い等により，相違が見られるのではないかと思われる。

調理に対する時間が充分でない分を，外食や中食で補う場合も多々あるのではないだろうか。必要にせまられる外食，あるいは家族で楽しむ為の外食等，様々な思いで外食を摂っているのではないかと思われるが，今回は，主婦の生活スタイルや意識の変化と外食についての調査を試みることにした。

なお，本来は，外食とは家庭外で食事をすることと，定義されているが，今回は，調理時間を必要としない（出前，持ち帰り弁当等）も，外食の中に含めた。

* 本学講師　調理学

Ⅱ 調 査 方 法

1. 調査対象

本学調理実習履修者，短服1，2年生および学服3年生170名中，自炊生活者と寮生活者を除く138名の母親によって行われた。

2. 調査時期

調査は，平成4年6月24日～7月23日に実施した。

3. 調査方法

調査方法は，直接記入回答式のアンケート用紙を配布し，各家庭に留置し調査を行った。

調査項目は，①この1ヶ月間にした外食について，を。母親と子供で　。父親と子供で　。夫婦だけで　。家族全員で　。母親のみで　。その他　の5項目について，朝昼夕に分類し，回数・費用・内容（献立）・理由・満足度，を記入させた。

②外食に対する意識については，「はい」「どちらともいえない」「いいえ」の三回答肢で質問を行った。なお，この質問の項目については，聖徳学園女子短期大学　谷田沢典子教授等による「外食化をもたらす個人的，家庭的要因の多角的研究」調査報告集[1]の中より引用した。

①，②を職業別に分類し，比較検討した。アンケート用紙の回収率は，84.1％（116名）である。

なお，外食についての本アンケートは，尾上**との共同調査の一部である。

Ⅲ 調査結果および考察

今回の調査対象の家族形態は，核家族が約80％をしめ，家族構成人数も平均で4.9人，子供は2.1人，子供の年令は19.0才であった。

父母の年令は，夫52.9才，妻47.2才で，ほぼ50才代と40才代に分けられ，60才代がわずかに含まれるといった結果であった。

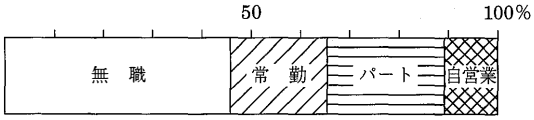

図1　母親の職業

職業による分類と割合は，1．無職53名（45.7％）2．常勤者23名（19.8％）3．パート就労者27名（23.3％）4．自営業者13名（11.2％）であり，無職，すなわち専業主婦と有職主婦の割合は，ほぼ半分ずつに分けられた。

有職者の状況は，表-1のとおりである。

表1　有職者の状況

	常勤（23名）	パート（27名）	自営業（13名）
通勤時間（分）	32.3	20.1	0
勤務日数（日）	5.4	4.9	6.1
勤務時間	7.3	5.4	7.7

1. 外食の状況

1）回数について

朝昼夕食について調べたが，朝食を外で摂ったり出前や弁当で摂るケースは，1例もなかった。

外食を一度もしないと答えた者は，20名で全体の17％にあたる。その内，祖父母との同居世帯は20％であった。同居世帯の方が，外食をしにくいのではないかと思われたが，各々の理由で，核家族であっても外食はしない家庭が80％もあったのは，意外であった。

調査したすべての回数について平均をとると，1ヶ月にした外食の回数は，1．無職2.9回　2．常勤者4.7回　3．パート就労者3.0回　4．自営業者4.1回となり，無職の者と一番多く外食をした者との差は，約2回近いものがあった。

東京都が，昭和62年秋に行った調査によると[2]，1世帯当り平均2.4回となっており，本

** 本学研究紀要24集「家庭における食の研究」
—食事内容と調理時間—

調査と異り，出前や持ち帰り弁当等は，数に含まれていないので，少ないようであるが，本調査での出前等の割合は，約1～2回は含まれているので，ほぼ東京都の調査と類似した傾向が見られるようである。

さらに昼食と夕食とに分けて比較すると，昼食は，無職，常勤，パート，自営業の順に1.9回，2.7回，1.6回，1.8回となり，夕食では1.1回，2.0回，1.4回，2.3回という結果であり，いづれの場合も無職の家庭の方が外食の機会は，少ないようであったが，それに近い傾向がパートの場合にも見られるようである。

パート就労主婦の場合，労働時間は，常勤の者よりも短く，家族や家事に影響を与えたくない，という考えが強いのではないかと思われる。

昼食よりも夕食の方が数が，少ないのは，家庭の主婦という立場の為ではないかと思われるが，自営業の場合は，その数が逆転されている。さらに，昼食か夕食を誰と摂ったかを比較してみると，常勤の場合では，母親だけで夕食を摂る機会が，70%以上と多く，昼食も，買物のついで等に摂る事が多い。次に母親と子供だけで，昼食夕食共外食というのが見られる。夫婦だけでや，家族全員で，というのは比較的少ないようである。

パートの場合は，外食は余りしない家庭が多かった訳であるが，する時には，昼夕食共家族全員でという割合が多く，次いで母親だけでという時が18%弱見られた。

自営業の場合は，上記と全く異ったパターンが見られた。母親一人ではほとんど外食せず，出る時は夫婦で昼食を，が25%。家族全員で夕食を摂るというケースが22%と他に比べると多くみられた。

無職では，外食の機会が少ない割には，自由な形で外食を摂っている様子が見られ，夫婦だけで外食を摂る機会が78%もあり，これは，子供の年令とも関係があると思われるが，低年令の子供を持つ家庭では，みられない傾向であった。

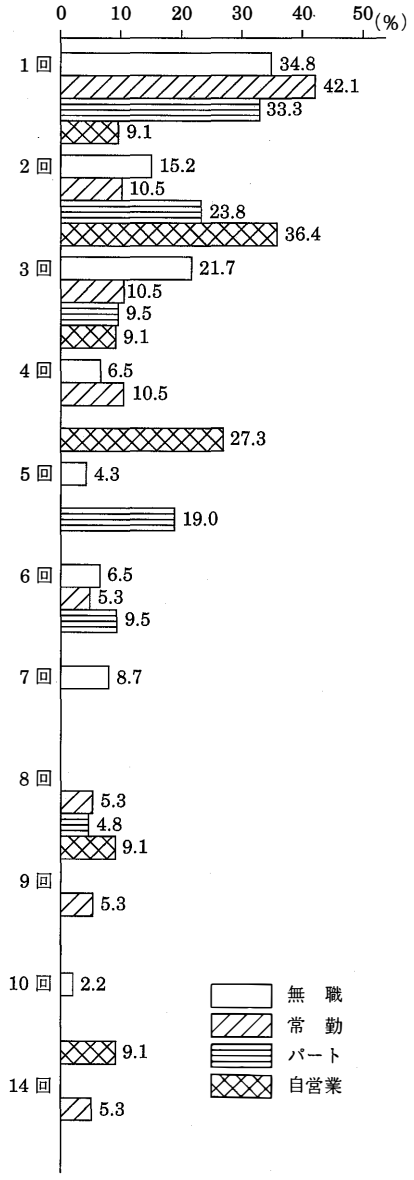

図2　外食の回数（職業別）

各々の家庭のあり様が，想像出来るような結果であったが，母親は，夕食は家でとり，昼間や家族のいる時には，おおいに外食を楽しんでいるのではなかろうか。

2)　費用について

費用については，昼食は，各職業共1,000円以下か2,000円以内ですませているようである

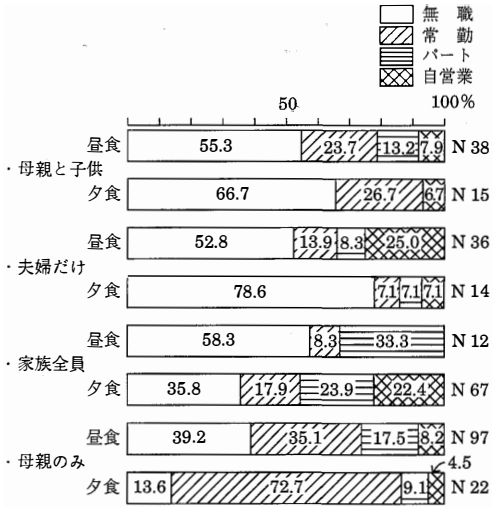

図 3　外食の回数（誰と摂ったかを職業別に見る）

が，有職家庭のなかには，5,000円位までの食事をしている場合が10%位はあったが，誰と摂ったのかをみて見ると，母親のみで，というのが２例程みられた。

夕食は，1,000以下というのは少なく，1,000以上4,000円位までで済ませているようであるが，この中では，自営業の家庭が比較的高額を使っている例が多かった。

前出の東京都の調査[2)]によると，１人当りの外食費の平均は，1,569円となっている。

又，１ヶ月にどの位までの金額ならば，家計にひびかずに外食が出来るかとの問いには，無職，常勤，パートでは，３万円位までというのが，70，65，85%をしめていたのに対し，自営業では，２万円位までにピークはあるものの，５万円までは大丈夫という家庭もみられた。

3)　理由について

外食の理由あるいは，目的については，都の調査では，第１に家族団らん，第２に買物等に出かけたついでに，第３においしい食事を味わいたい，という順になっていたが，本調査では，昼食の第１の理由は，無職，パートでは，◦買物に出かけたついでに，◦サークル活動の帰りに，◦休日にそろって外出した帰りにの順であり，常勤では，◦サークル活動，◦食事を

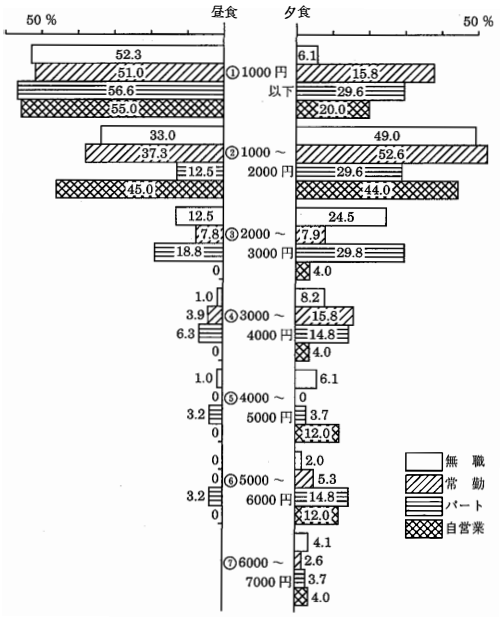

図 4-1　費用（職業別）

作る人の都合で，◦買物のついでに，となっている。

自営業の場合は，他と全く異なり，◦夫の不在の時，◦調理時間がなかったので，の理由が特に目立って出ている。

夕食については，特に集中して多いものはなく，各々の目的で外食を摂るといった様子であるが，パートの，◦おいしいものや家庭でできないものを食べたい時が，30%と，常勤者の，◦その他（仕事の都合）が40%と多いのが特に目立つ理由であった。

自営業では，やはり，◦食事支度の時間がなかった，というのが30%もあり，それ等は，ほとんどが，出前や持ち帰り弁当であり，忙がしい主婦の姿が想像された。

本調査では，都の調査[2)]と異なり，団らんの場を求めての外食は少なかった。

誰と摂ったか，の方向から見てみると，母親と子供では，◦買物等で外出した時が，４者共多く，母親のみでは，◦サークル活動の帰りにが，48%もあり，夫婦だけでは，◦休日にそろって外出した帰りにが，昼，夕食共30%以上あ

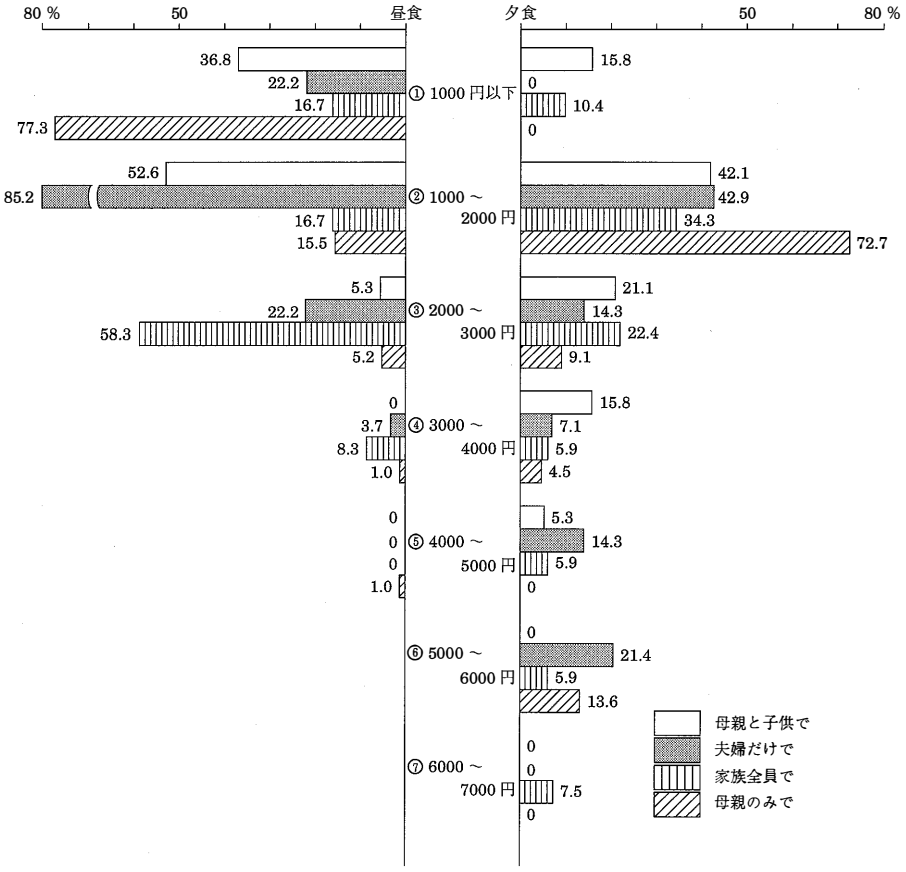

図 4-2　外食の費用（誰と摂ったか）

ったり，。食事支度の時間がなかった等で，二人して外食するケースも目につくことであった。これは，子供の年令によって異なるケースが出てくるのではないかと思われる。

4)　内容について

内容については，平成3年度版国民栄養の現状[3]に見られるのと同様に，昼食には，比較的安価で気軽にとれる麺類や，その他の和食が多くとられ，次にすし，パン類が多かったが，母親と子供で摂る場合は，洋食のランチ形式の献立が多くみられた。

夕食には前出の調査とは少し異なり，麺類よりも，すし，焼き肉，出前すし，宅配ピザの順に多かった。

この場合も出前が多いのは，自営業で夕食に家族全員の分をとるケースが特に目立ったが，その反面昼食は，夫婦で外へ食べに出る事が多いようであった。

自営業の場合は，職場と住居が同一の所であり，家事と仕事を分割して考えられない部分があるので，主婦への負担が他の2者と比べ，多いのではないかと思われる。次に出前の多いのは，パート就労者で，意外にも常勤者の出前利用件数は，1件もなかった。

少し前までは，出前といえば，すし，日本そば，中華そば位しか見られなかったが，宅配ピザというのも最近の傾向で，様々な世代の家庭に多く利用されているようである。

5)　満足度について

味，価格，量，雰囲気共に，非常に満足と答

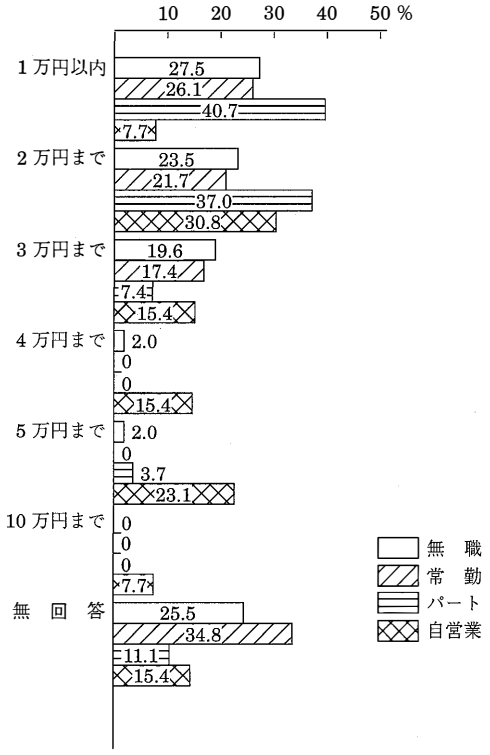

図5　1ヶ月の外食費限度額

えた者は，13～20%あり，まあ満足を含めると69～76%もの者が満足の域に入る。

様々な理由や動機により，外食や出前を利用している訳であるが，4者共，それらに対しほぼ満足しているようである。

満足度については，特に職業による差異は認められなかった。

2.　外食に対する意識

外食に対して好きかきらいかを見てみると外食の回数の少なかった，無職やパートの母親が，外食をするのが好きと答える割合が多いが，父親は外食がきらいと答えている者が，半数近くあり，さらに子供は，30%位が好きということで，家族はそれ程積極的に好まないが，母親は，外食回数の少ない家庭程，外食がしたいという願望が強いようである。

経済的な面でみると，外食は圧倒的に不経済だと考えられるが，ここでも自営業者は，半数位は作るより安くつくと思っているようだ。

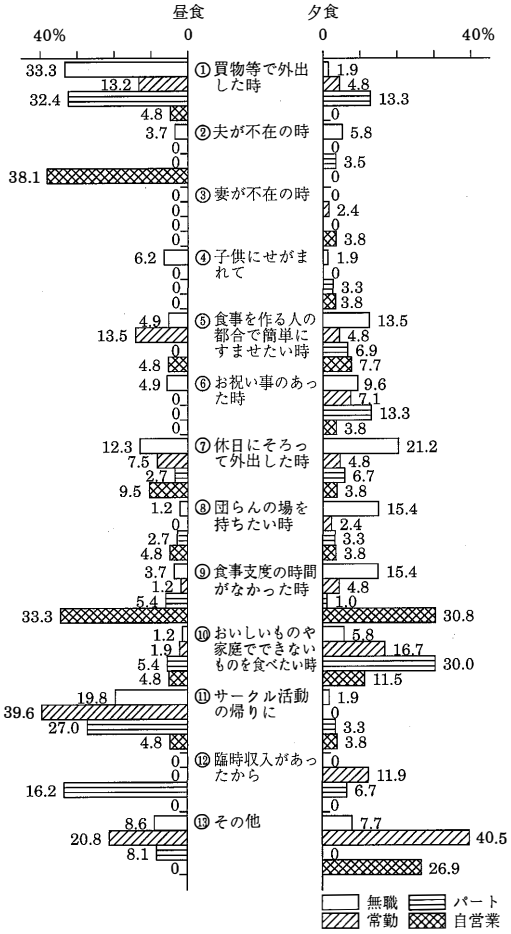

図6-1　外食の理由（職業別）

外食店も，余り多くなってほしくないと思ってはいるものの，息抜きや気分転換になる外食の魅力も捨てがたいもののようである。

ただ常勤者は，外食を息抜きができると考えている者が，他に比べて少なかった。

子供に対しては，栄養的に片寄りがちな外食は，望ましくないと思っている者がほとんどである。

教育的な事となると，その割合は少し減少しているが，50%位の者は望ましくないと考えている。

各々の項目に対し，比較してみると意識の上で，特に違いが見られるものとして，自営の者の外食が好きかどうかの項目は，他と異なり，

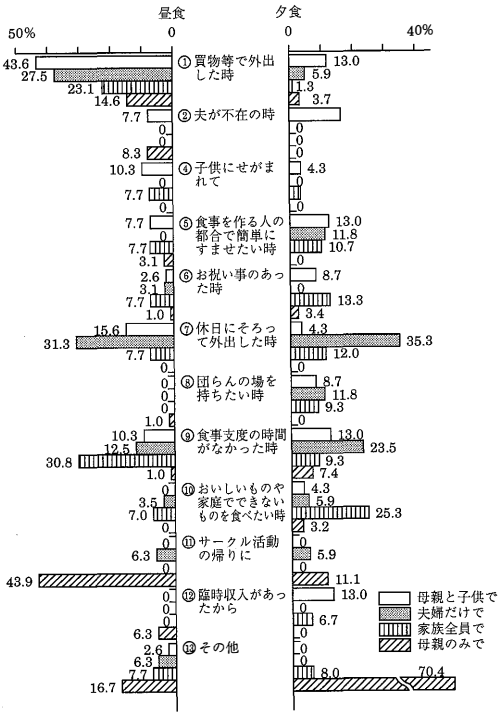

図6-2　外食の理由（誰と摂ったか）

母親も父親もそれ程好きではないが，子供は好きだと答える割合が高かった。

家計に対しては，大部分の者は，1人3,000円位止まりで，外食を摂っている訳でもあり，意識の上では，特に外会費が家計の負担になるとは，思っていないようである。

Ⅲ　お　わ　り　に

外食を，広い意味で調理や後片付けに時間やエネルギーを，必要としない食事，という考え方でまとめてしまったので，本来の語意に反するものに，なってしまったかとも思うが，終りにあたって，今調査で知り得た事項について，まとめてみると，以下のようになる。

• 外食の回数についてみると，無職の者より有職者の方が多く，そのうちの出前，宅配を利用する中食者も，有職者に多く見られた。

• 外食の理由については，昼食は，無職・有職者に限らず多かったのは，◦買物等に出かけたついでに，次に◦サークル活動の帰りに，であり，◦食事仕度の時間がなかったや，◦作る人の都合で，又は，◦夫が不在の時，等の理由

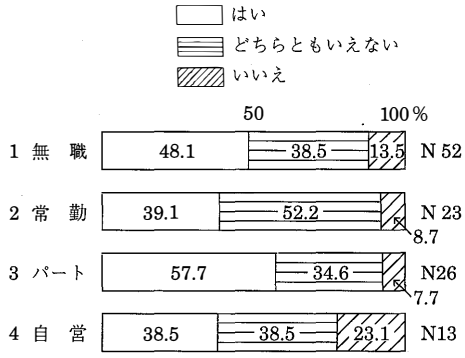

図7-1　あなたは家族そろって外食をするのがすきですか

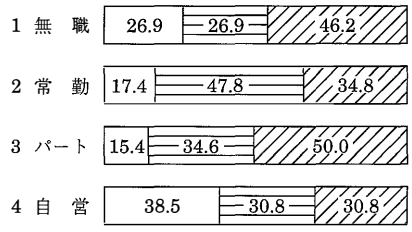

図7-2　ご主人は外で食事をするのが好きですか

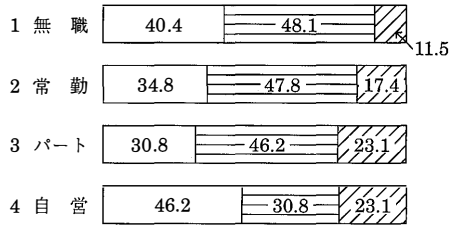

図7-3　子供は外で食事をするのが好きですか

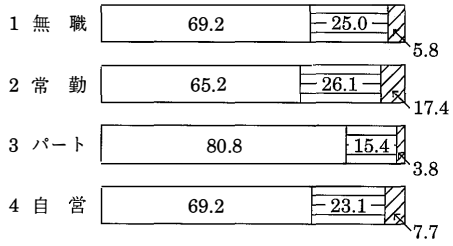

図7-4　同じ内容であれば外食は不経済ですか

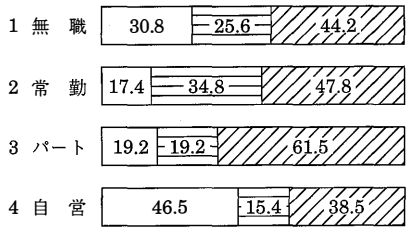

図7-5 ちょっとした外食なら家で作るより安くつきますか

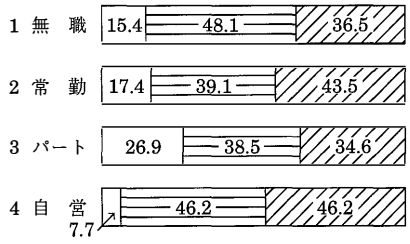

図7-6 手軽な外食店がもっとできるといいですか

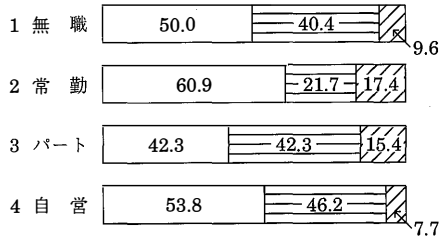

図7-7 子供の教育からすると普段の外食は望ましくないですか

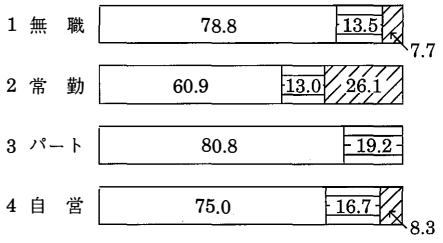

図7-8 子供の栄養という点からすると外食は望ましくないですか

により出前をとったり外食したりするケースは，自営業や，常勤の家庭に多い傾向であった。

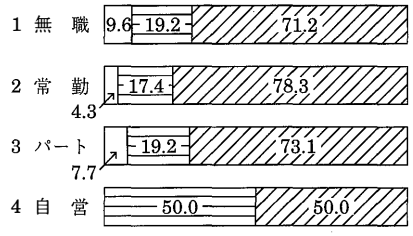

図7-9 外食をもっとふやしたいですか

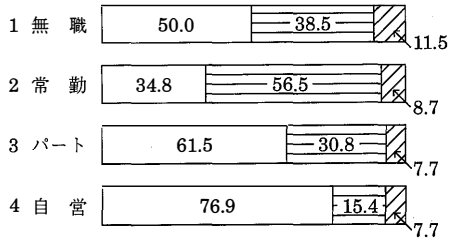

図7-10 外食は息抜きができるので好きですか

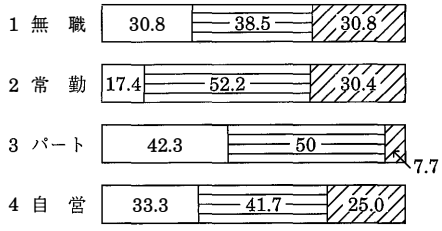

図7-11 外食は家計にひびくので好きではない

夕食については，◦おいしいものや家庭で出来ないものを食べたい時，が比較的共通した理由であったが，以前のように家族団らんの場を外食に求める家庭は，少ないようである。

• 母親と子供で外食するのは，◦買物等で外出した時，が特に多かったが，父親と子供の場合は，◦妻が不在の時，が数例あるのみであった。

• 夫婦だけで外食するのは，◦買物等で外出した時や，◦休日にそろって外出した時という場合が多かった。

• 外食を全くしなかった家庭は17%で，特に同居世帯のみの理由ではないようである。

• 母親の意識としては，外食は，余り肯定し

たくはないが，便利であったり，息抜きが出来たり，調理する手間が省けたりと，利用する機会は多い方が良いと思っているようである。

• 有職家庭，特に常勤と自営業は，外食する機会が多かったが，これは調理に要する時間的な不足からも，知ることができる。

尾上**の調査からもわかるように，常勤者は，特に摂取する食品数も少なく，調理時間も，他の3者に比べ短い事からもうなずける。

17世紀中頃から，我が国の外食店らしきものが出来て以来，様々な変遷を経て，昭和40年代から急速に広まり始めたのが，ファーストフードレストランである[2)]。

それは，早くて便利で，費用も比較的安価であり，ムードやサービスもほぼ確一的ではあるが，まずまずといわれ，忙がしい現代の生活にマッチしたファミリーレストランとして，多勢の人々に利用されるようになった訳である。

最初は，洋食一辺倒であったものが，次第に和食のファミリーレストラン等の登場により，年令を問わず，家族の皆が満足出来るものとなり，同居世帯・核家族世帯に関わらず利用されているようである。

新聞報道等によると，経済不況により外食店の売り上げや，そこで使われる米の仕入れ量が大幅に減り，内食回帰などとも言われているようである。

しかしながら，ひとたび便利で豊かな食生活を経験した主婦達は，先のオイルショックの際のように経済が苦しいからとすべてを手作りで内食に回帰するというのではなく。中食化傾向が強くなり，米を購入するよりは飯を。おふくろの味を追求するよりも，必要な調理済食品を食べたい時に家族の食べきれる量だけ購入し，きれいに配繕できる能力の方が優先されるような時が来るのではないかとも思われる。

今回の調査では，各々の家庭で，各家庭の経済状態に合わせて，外食や中食が行なわれているのではないかと思われた。

終りに，本研究をまとめるにあたり，御指導下さいました本学調理学研究室山崎小万教授，ならびに御協力下さいました。同研究室の皆様に深く感謝致します。

引 用 文 献

1)「日本食生活文化調査研究報告集」昭和58年度・59年度助成対象　昭和60年発行　日本食生活財団

2)「食生活と文化　食のあゆみ」石川　寛編著　1989年発行　弘学出版

3)「平成3年版国民栄養の現状・平成元年国民栄養調査成績」厚生省保健医療局健康増進栄養課監修　平成3年発行　第1出版

参 考 文 献

•「食生活世相史」加藤秀俊著　1977年　発行柴田書店

•「食生活を科学する」吉田静代他共著　1992年発行　弘学出版

•「食と調理学」武　恒子他共著　1991年発行　弘学出版

•「外食ハンドブック」栄養と料理'81　1981年女子栄養大学出版部

•「加工食品ガイドブック」肥後温子著　1992年発行　柴田書店

•「食生活論」足立己幸編著　秋山房雄共著　1992年発行　医歯薬出版株式会社

注

**本学研究紀要24集「家庭における食の研究」―食事内容と調理時間―