

10 年間に見る食生活の変遷

仁 藤 清 孝*

1. はじめに

メニュー実態調査とは、家庭内でどのようなメニューが喫食されたかを実態から捉えた調査で、食生活の情報としては、食品の最終の消費実態を捉えたものである。昨今は、食品企業にとっても消費者・生活者志向のマーケティングが重要視されているが、メニュー実態調査はまさしく消費者の実態を忠実に示すものである。

筆者の実施してきたメニュー実態調査（仁藤企画事務所メニュー実態調査）は過去 25 年の継続した調査データである。25 年間の食生活の変化を読みとる事が出来るのはもちろんであるが、メニュー実態と食生活意識を同一世帯で同時期に捉えた調査であり、食に対する考え方の変化と飲食実態の変化との関連を的確に解析する事が出来る。

2. メニュー調査を利用した研究・活用方向

1) 学術的な研究の方向

このメニュー実態調査を利用した学術的な研究例として、次のような事が考えられる。

① 一般的な世帯における栄養バランスの研究

メニューの出現回数の時系列変化からの研究とメニューの使用材料・調味料の 1 日当たりの使われ方の変化を観察する事が出来る。

② 個人別の飲食メニューの動向による食事形態の変化の研究

その世帯における飲食状況と個人別の喫食メニューの傾向から、個食・孤食の実態および共食の実態を把握する事が出来る。

③ 加工食品の普及による食生活の調理内容と喫食メニューの変化の研究

加工食品はすでに家庭内に定着し、家庭内調理のスタイルも大きく変化している。加工食品の普及による家庭内のメニュー変化との関連を把握する事が出来る。

④ 飲食動機によるメニューの特徴研究

メニューが出現の背後にある献立づくりの動機によって喫食されるメニューは大きく変わる。食の構造を動機という心理的な側面からアプローチする事が可能である。

2) 食品企業での活用方向

また、メニュー実態調査は、食品企業の新商品開発および既存商品の管理・育成のマーケティングデータとして活用されている。その主な内容は下記のようなものである。

① メニュー出現トレンドから食生活の方向を知る
長期にわたるメニュー出現の変化から、消費者が求めているメニューの方向を知る。

② 献立づくりの動機分析から、メニューの出現内容と出現規模を推定し、その変化を知る
食卓像を明確にする事により、商品の開発や既存商品の管理・育成にとって重要な傾向を知る。

③ 商品に該当するメニューの TPO (TIME/PLACE/OCCASION) 分析で、その商品の TPO が明確になり、商品コンセプト（商品特性）との適合性を客観的に知る

それぞれの商品がどのような TPO で登場するかをはっきり把握し、提供する商品の考え方（コンセプト）との適合をみる。

④ メニューに使用されている材料・調味料の変化からその商品の対応方向を明確に知る。

その商品がどのようなメニューに使用されているかを時系列で把握する事により、商品の販売戦略の検討や新商品開発の方向性を知る事になる。

このようにメニュー実態の解析は、学術的な食生活の研究においても食品企業のマーケティング活動においても欠くことが出来ない重要な手段と考えられる。

3. 調査手法および調査対象

「仁藤企画事務所メニュー実態調査および食生活意識

* 仁藤企画事務所 (03-5472-4725)

10 年間に見る食生活の変遷

調査」の方法を下記に昇す。

1) 調査期間

記入期間は毎年6月上旬～中旬の連続した10日間。
この期間を25年間に渡って毎年調査を実施している。

2) 調査対象パネル

対象者：東京20km圏に居住する一般世帯の主婦

回答数：20代主婦……50世帯

30代専業主婦……50世帯

30代有職主婦……50世帯

40代専業主婦……50世帯

40代有職主婦……50世帯

50代主婦……50世帯

60代主婦……50世帯

計 350主婦

サンプリング：東京20km圏の居住世帯数から、50の地点を抽出し、1地点7サンプルを抽出（上記の20代主婦～60代主婦を各1サンプル抽出）

3) メニュー実態調査方法

家庭内における喫食の実態を、主婦自身が日記式に記入。

調査用紙：表-1 参照

記入範囲：記入内容は、家庭内で喫食した全メニューと手作り弁当のメニュー（ただし、水と薬は除く）

記入方法：

① 飲食の実態は、メニュー名で記入する。メニュー名は料理系（主食、副菜、おかず等）も嗜好系（飲料、菓子、果物、アルコール等）も1つのメニューとして記入する。

② 最初に、飲食した日、時間帯を記入して、その時間帯で飲食したメニューを記入する。そして、メニュー名ごとに飲食者、作り方、使用調理器具、使用した材料・調味料を具体的に記入する。

③ 記入の時間帯は、朝食・昼食・夕食・午前中・午後3～5時の間食・夕食後の間食・夜食・手作り弁当である。

さらに、その時間帯における献立づくりの動機も該当する項目に○をつける。

4) 食生活意識調査

メニュー実態の特徴を食生活に対する主婦の意識との関連をみるため、メニュー調査を記入した対象者の食生活意識調査も行っている。

食生活意識調査は下記のような内容である。

- ・生活全般の中での食生活の重視度合いと実践度合い
- ・食生活全般の実践意識
- ・食事作りのプロセス別に見た面倒感

・献立で頼りにしている内容

・健康に対する考え方と利用している素材内容

・加工食品に対する考え方と利用品目の頻度

・時間帯別（朝、昼、夕）の飲食状況

4. 10年間のメニュー実態で何が変化したか

1) メニューの増加・減少から見た食生活の変遷

直近の10年間（84年～93年）のメニュー実態から、食生活の変遷を整理すると下記のような考察が出来る。その結果は表-1～2に示した。

① 家庭内で喫食するメニュー数は減少している。

表-1に見られる通り、84年の1日当たりメニュー数は総計で16.4メニューであったものが、93年には15.7メニューと減少を示している。

家庭内の食費支出は出現するメニュー数が1つの指標となりうる。食品の単価アップや加工食品の増加により家庭内の食品支出の金額規模の推移とは必ずしも一致はしないが、家庭内の食品支出の量的な規模は現状でも低下のシグナルが示されていると考える。

表 1. 10年間のメニュー出現比較（カテゴリー別）

	84 年		93 年		84年対 93年 (84年 =100)
	年間 出現数	1日当 たりメ ニュー 数	年間 出現数	1日当 たりメ ニュー 数	
1. 主食類合計	1,159	3.2	1,161	3.2	100.2
2. 汁もの合計	457	1.3	374	1.0	81.9
3. 副菜合計	787	2.2	585	1.6	74.3
4. 肉料理合計	311	0.9	300	0.8	96.5
5. 魚料理合計	322	0.9	296	0.8	92.0
6. サラダ合計	243	0.7	254	0.7	104.7
7. 野菜料理合計	450	1.2	380	1.0	84.4
8. 卵料理合計	217	0.6	196	0.5	90.2
9. その他料理合計	134	0.4	134	0.4	100.0
10. 料理系合計(1-9)	4,081	11.2	3,681	10.1	90.2
11. 飲料合計	1,446	4.0	1,540	4.2	106.5
12. アルコール合計	210	0.6	199	0.5	94.6
13. 菓子合計	54	0.1	55	0.2	102.7
14. 果物合計	211	0.6	254	0.7	120.6
総 合 計	6,002	16.4	5,730	15.7	95.5

注 1) 年間出現数は(有)仁藤企画事務所の推計値であり、この表中では整数で表記した。

注 2) 四捨五入の関係で、表中の出現数の合計および、表中の出現数を用いて比をとったものと84年対93年の値が一致しないところがある。

注 3) 単位出現数=回。

出典：仁藤企画事務所メニュー実態調査

② 高頻度で喫食するメニューが低下・停滞し、中・低頻度で喫食するメニューが増加を示している。

表-2に増加および減少の代表的メニューを示した。この結果より、「食単調」（いつも食べているメニューに

① 《いつ飲食したのか》 問0-1 6月1日 (火) 夕食 問0-2 7 時頃

② 《飲食の状況は》 問0-2
 1. 皆で揃って食べた (又は1人だけで食べた)
 2. 誰か1人だけがズレた (誰ですか:)
 3. その他 (具体的に:)

③ 《何を飲食したのか》 ④ 《誰が飲食したのか》 ⑤ 《どのように作ったか》 ⑥ 《使った材料は、調味料は》

(この食事で「食べたもの、飲んだもの」はすべて記入して下さい)

問1 食べたもの、飲んだものは	問2 家で食べた人、飲んだ人は	問3 作り方は	問4 調理時間	問5 利用した材料、調味料を全て具体的に名前を入れて下さい。	問6 調味料	
主 考 慮 者 の	主 人	主 考 慮 者 の	主 考 慮 者 の	主 考 慮 者 の	主 考 慮 者 の	
主 考 慮 者 の	主 考 慮 者 の	主 考 慮 者 の	主 考 慮 者 の	主 考 慮 者 の	主 考 慮 者 の	
豚肉 柳川風	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	
ビール	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
牛乳	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
スィカ	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
漬物	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
ビール	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
牛乳	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
スィカ	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
漬物	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

⑦ 《調理器具は》

この時間でメインと考えたメニューは (○はいくつでも)

⑧ 《どのような食卓であったか》

問6 今日の夕食について、あなたのお気持ちに合う項目にいくつでも○印をつけて下さい。

1. メニュー全体の取り合わせを重視した	11. 主人の好み考えた
2. 前日の夕食の残りのメニューを減らした	12. 自分の好み考えた
3. 手際よく準備した	13. 皆で食卓を囲んで食べた
4. 皿や調理器具を少なくして片付けを簡単にしようとした	14. 食卓で作りながら食べられるものにした
5. 簡単でも見栄えのするものにした	15. カロリーを取り過ぎないメニューにした
6. 仕度と手際を重視した	16. 体に良いものを食べようとした
7. いろいろ工夫や変化を加えようとした	17. 経済的なメニューにした
8. 家にある材料からメニューを考えたい	18. 家族から手際をかけた作った
9. 家にある材料や残りものを整理しようとした	19. 前もって作って置いていたものを食べた
10. 子供の好み考えた	20. 家族に好評だった

図 1. メニュー実態調査票

出典: 仁藤企画事務所メニュー実態調査

10 年間に見る食生活の変遷

表 2. 10年間の個別メニューの増減

	増加メニュー				増加メニュー		
	84年年間 出現数	93年年間 出現数	増減率 (84=100)		84年年間 出現数	93年年間 出現数	増減率 (84=100)
フレーク	1.1	13.1	1,200.0	ヨーグルト	47.1	75.9	161.2
シーフードサラダ	3.3	16.4	500.0	調理型トースト	11.0	17.5	160.0
天然果汁	6.4	36.1	430.4	おにぎり	27.7	43.4	156.6
ウーロン茶	19.7	69.4	351.9	さくらんぼ	8.0	12.3	154.5
コーヒードリンク	5.0	17.2	343.1	オレンジ	14.7	22.1	150.5
その他茶	5.1	15.3	300.0	すいか	14.4	21.4	148.7
その他ミックスサラダ	7.7	18.3	238.1	ゆで豆	12.8	19.0	148.1
いちご	6.2	14.2	229.4	和そば	12.4	18.3	147.1
粕・味噌づけ	5.5	11.7	213.3	野菜あえもの	11.7	16.8	143.7
ソーセージ	12.0	25.6	212.1	油揚げ・厚揚げ料理	12.4	17.5	141.2
おかゆ・おじや	9.5	19.7	207.7	炊き込みごはん	7.3	10.2	140.0
トマト・野菜ジュース	6.6	11.7	177.8	けんちん・豚汁	9.5	13.1	138.5
魚介の乾物煮	9.5	16.4	173.1	ふりかけ	16.4	22.6	137.8
きんぴら	9.1	15.7	172.0	マカロニサラダ	9.1	12.4	136.0
しょうちゅう	12.4	21.2	170.6	菓子パン	17.5	23.4	133.3
中華スープ	9.5	15.7	165.4	ポタージュスープ	12.4	16.4	132.4
その他嗜好飲料	11.3	18.6	164.5	つまみ魚の焼もの	8.0	10.6	131.8
ポテトサラダ	11.3	18.3	161.3	サイダー	9.5	12.4	130.8

注 1) 四捨五入の関係で、表中の出現数を用いて百分率をとったものと増減率が一致しないところがある。

注 2) 単位: 出現数=回, 増減率=%

	減少メニュー				減少メニュー		
	84年年間 出現数	93年年間 出現数	増減率 (84=100)		84年年間 出現数	93年年間 出現数	増減率 (84=100)
ウイスキー	62.1	12.4	20.0	単品の生野菜	111.7	78.5	70.3
つけもの	153.7	73.4	47.7	一夜づけ・ぬかづけ	149.3	105.1	70.4
梅干し	28.5	13.9	48.7	ハム	22.3	15.7	70.5
塩鮭・塩魚の焼きもの	33.2	17.2	51.6	トースト	139.4	98.6	70.7
大根おろし	38.0	19.7	51.9	菜づけ	17.2	12.4	72.3
昆布佃煮	23.4	12.4	53.1	ツナサラダ	15.3	11.7	76.2
しらす干し	20.4	11.0	53.6	和風魚煮もの	35.8	27.4	76.5
すまし汁	31.0	16.8	54.1	味噌汁	386.9	297.5	76.9
そうめん	21.5	12.4	57.6	目玉焼き	45.3	35.4	78.2
ゆで卵	25.5	15.0	58.6	洋風野菜焼き・炒め	21.9	17.2	78.3
乳酸菌飲料	28.1	16.8	59.7	ゆで野菜	25.6	20.1	78.6
和風野菜煮もの	68.3	42.3	62.0	乾物・開き焼き	40.9	32.5	79.5
のり	67.9	43.4	64.0	紅茶	79.9	65.0	81.3
天ぷら	29.9	19.3	64.6	日本茶	314.3	257.0	81.8
たくわん	45.3	29.6	65.3	ハム・ソーセージ焼き	23.4	19.3	82.8
生卵	25.2	16.8	66.7	ゼリー	12.0	10.1	84.4
魚のフライ	19.0	13.1	69.2	ごはん	533.3	461.4	86.5
煮豆	16.8	11.7	69.6	カツ	19.3	16.8	86.8
たらこ	32.5	22.6	69.7	和風肉煮もの	19.7	17.2	87.0
コーラ	17.2	12.0	70.2	みかん	18.2	16.0	88.0

注 1) 四捨五入の関係で、表中の出現数を用いて百分率をとったものと増減率が一致しないところがある。

注 2) 単位: 出現数=回, 増減率=%

出典: 仁藤企画事務所メニュー実態調査

対しての飽き) が指摘出来る。また、「食変化指向」(ち 勢) も指摘出来る。

よっと目先の変わったメニューを取り入れようとする姿

③ 食事での飲料・菓子の増加

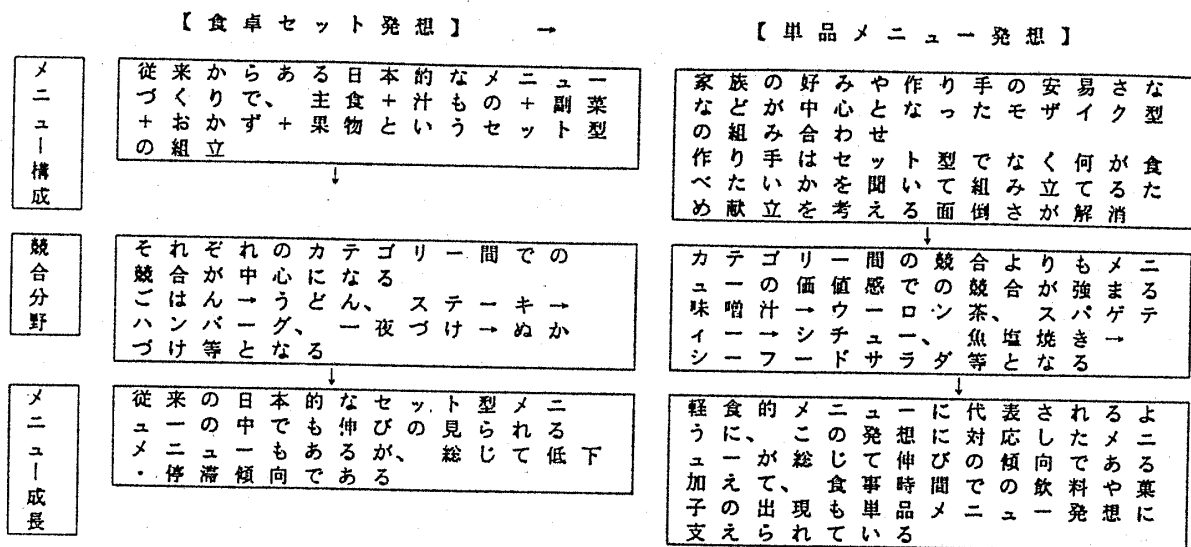


図2. メニューづくりでの発想変化

出典：仁藤企画事務所メニュー実態調査

この点も表-2 に示されている。何故、食事時間で飲料や菓子の出現が増加するかは、単に子供の嗜好に合わせたという事だけではなく、加工食品の利用に伴いメニューの味つけ全体が濃くなる方向にあると考える。これによりメニューの味に負けないようにコーヒーやジュースの登場が高まった事も考えられる。

また、飲料や菓子が1つのメニューとして位置づけられている事も想像出来る。

④ 軽食的なメニューの増加

一品で食事そのものが完結しやすい点が軽食メニューの特徴である。軽食的メニューが増加した原因として調理や後かたづけの簡便性に加え、喫食時の簡便性も同時に満足させられるという点が指摘出来る。また、軽食的メニューは加工食品利用の比率が高く、提供されている加工食品の品質的な向上も大きく関連している。

⑤ 従来の付け合わせメニューのおかず化の進展

メニューの価値は作る労作とそのメニューの満足度によって決定され则认为。野菜料理や汁ものメニューは労力の割に満足度が低く、増加する方向ではない。その中であって豚汁・けんちん汁やシーフードサラダは増加を示している(表-2)。一般的味噌汁やサラダに目先を変えることにより、付け合わせメニューからおかずのメニューにする事で価値を高めているものと考察する。

5. メニューづくりでの発想変化(食卓セット発想→単品メニュー発想の変化)

個々のメニュー変化からいくつかの考察を行ったが、メニューが登場する食卓づくりそのものの発想に構造的な変化があると考察する。

図-2 に挙げたメニューづくりの発想変化は、筆者が

今までのメニュー実態調査の分析から概念的に整理したものである。

1) 個人が好きなメニューを寄せ集めた発想に変化

構造的には、従来の食卓セット発想(一汁三菜)から個人の好きなメニューを寄せ集めた単品メニュー発想への変化と結論づけている。

先の10年間のメニュー増加・低下が何故起っているかを考えると、下記のような事が考えられる。

① 低下したメニューの多くは食卓セット発想の主要メニューである

ごはん、味噌汁、つけもの、焼き魚、和風魚煮物などは、典型的な日本型メニューである。しかも主食+汁もの+つけもの(副菜)+おかず(和風おかず)というセット型のパターンでないと登場しにくいメニューである。一家が同じメニューを喫食するパターンでもあり、現在の家族が揃いにくく、メニューを統一出来るような場面の減少などから食卓セット発想は増々むずかしくなると考察する。

② 増加したメニューは食卓セット発想からは説明が付きにくい

増加メニューのフレーク、天然果汁、ウーロン茶、コーヒードリンク、菓子パンなどは、個人の好きなメニューを寄せ集めた単品メニュー発想でないと説明が付きにくい。

加えて、軽食的メニューの増加や主食メニューの複数化(主食は1日当たり3メニュー以上で朝、昼、夕のいずれかに主食が複数出現している…表-1)も個人の好みを寄せ集めたメニュー発想と関連する。

2) 献立を考える面倒さの軽減に単品メニュー発想が結びつく

10 年間に見る食生活の変遷

表 3. 食事づくりの面倒さ

	朝 食	昼 食	夕 食	1 日の 全 体	94年世帯別（1 日全体）				
					20代	30代	40代	50代	60代
献立を考える	26.4	30.4	76.4	50.0	56.0	53.0	44.0	42.0	26.0
材料を購入する	7.6	10.8	36.4	22.8	26.0	22.0	22.0	16.0	26.0
下処理を行う	30.0	11.6	39.6	18.4	16.0	16.0	22.0	12.0	18.0
本処理を行う	20.4	10.8	23.6	10.8	4.0	9.0	16.0	12.0	10.0
盛りつけをする	10.8	7.6	17.6	4.4	2.0	6.0	4.0	4.0	10.0
食べる	9.2	12.0	5.6	3.2	4.0	5.0	1.0	2.0	10.0
後かたづけ	34.0	22.4	69.2	49.6	50.0	54.0	45.0	34.0	36.0
ゴミが出る	11.2	6.0	34.0	27.2	34.0	25.0	26.0	32.0	28.0
台所や食卓の整理・整頓	30.4	11.2	40.0	44.4	44.0	47.0	42.0	42.0	48.0

単位: 面倒と思う率

出典: 仁藤企画事務所メニュー実態調査(意識調査)

単品メニュー発想を支えている主婦の意識は、“献立を考える事”の面倒さをいかに解消出来るかが一因と考える。

食事づくりのプロセスの中で、何が面倒かを捉えると献立を考える事と後かたづけである(表-3)。従来の日本型の食卓セット発想であると主食+副菜+汁もの+おかずの組み合わせから成り立っているため、1つのメニューが決まっても他のメニュー想起には至らない。単品メニュー発想はその点、個人の好みの寄せ集めである。従来の食卓セットによる組み合わせを必要としないためメニューがそのまま献立となり、面倒さは非常に軽減されるものと思われる。

3) 競合するメニューの競合関係が変化する

メニュー総数が全体として増加していれば、メニューの競合はあまり問題とならなかった。

従来は、主食やおかず、汁もの、副菜というメニューカテゴリーの中での競合が中心となっていたと考えられる。しかし、個人の好きな単品メニューの寄り集めで形成されている現状ではそれぞれのメニューが持つ価値感の類似性による競合となる。

ポタージュスープの競合はコンソメスープや中華スープだけでなく、栄養感のある飲み物というメニューの価値感での競合ならば牛乳も含まれる事になる。

焼き肉の競合はステーキだけでなく、皆で食卓で作るという価値感で見ると、お好み焼きも競合する。

それだけ、メニューに対する価値感の分析が必要であり、従来の肉を使うメニューとか魚を使うメニューといったメニュー分類は意味が弱くなるとともに、メニューの価値感を明確に捉えるマーケティング的な視点を持ったアプローチが必要となる。その捉え方として次のような事が挙げられる。

① メニューイメージの明確化

② メニューベネフィット(便益性)の明確化

③ 食卓スタイル分析(それぞれの時間帯でどのような飲食動機が優先され、飲食動機の相互の関連から食卓像を見いだす)の明確化

6. メニュー調査に見る個食・弧食と共食の実態

前章でも述べた通り、メニューの出現、またその変化の背景として、個食(ばらばらのメニューを食べる場面)や弧食(ばらばらの時間に食べる場合)が重要な役割を果たしていると言える。

ここでは、その生活実態と食生活への影響を、朝食・夕食について考察を加える。

1) 個食・弧食の生活背景

従来家庭内での弧食・個食については、帰宅の遅い主人が論議の中心となってきた。しかし、今日の生活状況では週休2日制の拡大(図-3)、また経済成長の停滞による残業の減少(図-4)等により、主たる労働の担い手としての主人は、むしろ共食化の傾向にある。

逆に、就学期の子供は、通塾率の増加(図-5)により急速に多忙化し、新たな弧食・個食の機会を創出している。また、この事は、家族全体の起床時間の遅延にもつながり、朝食の弧食・個食化にも影響を与えるいると考えられる。

2) 弧個食と共食のメニュー出現状況

本調査では、弧個食と共食について、図-6の通り定義し、食卓の状況を分析した。(以下弧食・個食は定義に従い個食と呼ぶ)その結果の出現状況は表-5のようになる。

時系列での比較は出来ないが、現状でも完全な共食と呼べる場面は、夕食についても4分の1にすぎない。3食場面の平均を見ても、既に飲食メニューの5分の1以上は、個食場面での出現となっている。現在60%強を

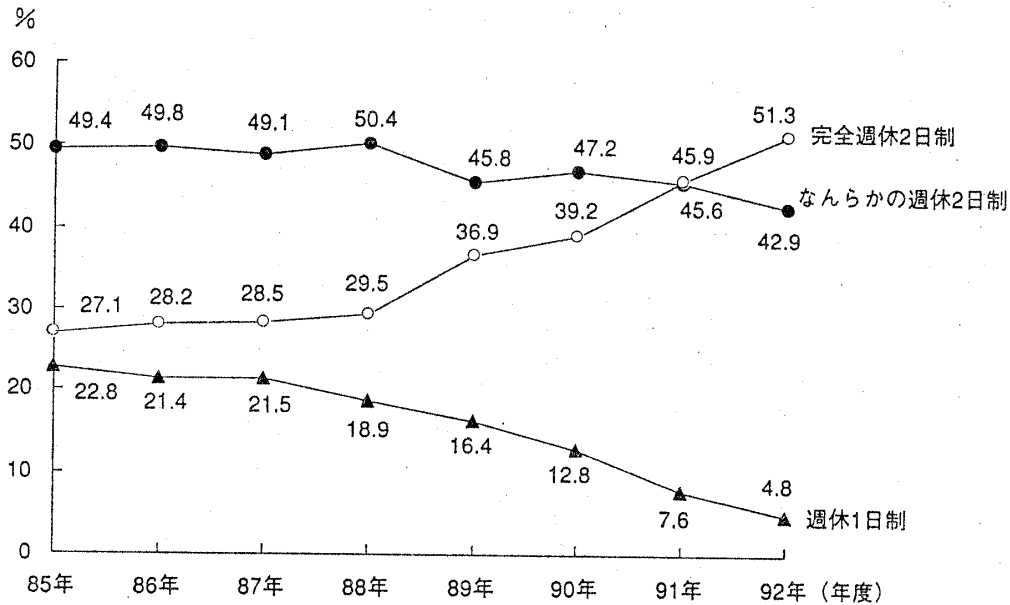


図3. 週休2日制の拡大

出典: 食品産業センター 「10万食のメニューからヒット商品を探る」

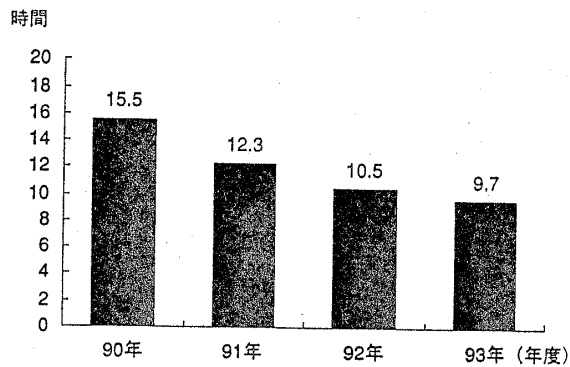


図4. 残業時間の減少

民間企業における従業員1人当たり所定外労働時間の推移 (1ヶ月平均)

出典: 食品産業センター

「10万食のメニューからヒット商品を探る」

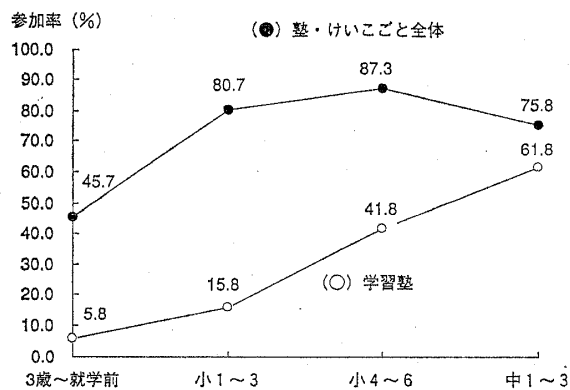


図5. 通塾率の増加

出典: 食品産業センター

「10万食のメニューからヒット商品を探る」

占める中間的な食場面においても、広義では個食とも考えられ、もはや家族揃って同じものを食べるという場面

		飲食状況	
		家族全員で飲食した	バラバラで飲食した
飲食者のメニュー状況と	家族全員で飲食したメニュー	共食メニュー	中間メニュー (別食での個食メニュー)
	家族の何人かで飲食したメニュー	中間メニュー	中間メニュー
	一人だけで飲食したメニュー	中間メニュー (同食での個食メニュー)	個食メニュー

図6. 共食と孤食・個食の定義

出典: 仁藤企画事務所メニュー実態調査

表4. 共食・個食のメニュー構成

	個食	共食	中間
朝食	20.9%	14.9%	64.2%
昼食	42.6	9.9	47.2
夕食	11.0	24.7	64.3
三食平均	20.8	18.1	61.1

出典: 仁藤企画事務所メニュー実態調査

は、大変限定されていると言える。

3) 個食と共食での喫食メニューの相違

(1) 朝食

朝食での個食メニューの特徴として、次の2点が挙げられる。

- ① 飲料・菓子といった「嗜好食メニュー」が多い。
- ② 従来の間食で見られる「軽食系メニュー」が多い。

10 年間に見る食生活の変遷

表 5. 共食・個食のメニュー特徴
個食/共食メニューランク表(朝食)

	全 体 出現数	個 食			全 体 出現数	共 食	
		構成比	指 数			構成比	指 数
全 体	28,628	20.9		全 体	28,628	14.9	
1 焼きそば	18	55.6	265.8	1 ホットケーキ	39	33.3	223.7
2 その他乳飲料	36	55.6	265.8	2 野菜・ハムとの炒め	100	33.0	221.5
3 スポーツ・栄養飲料	32	53.1	254.2	3 その他ミックスサラダ	50	32.0	214.8
4 ラーメン	48	47.9	229.3	4 ス克蘭ブルエッグ	127	30.7	206.1
5 ビール	24	45.8	219.3	5 洋風野菜焼き炒め	61	29.5	198.0
6 トマト・野菜ジュース	102	45.1	215.8	6 トロピカルフルーツ	81	28.4	190.6
7 乳酸菌飲料	173	44.5	213.0	7 ポテトサラダ	50	28.0	187.9
8 おかいゆ・おじや	87	43.7	209.0	8 油揚げ・厚揚げ料理	40	27.5	184.6
9 もち	67	41.8	200.0	9 炊き込みごはん	38	26.3	176.6
10 プリン	36	38.9	186.1	10 オムレツ	90	25.6	171.5
11 ゼリー	39	38.5	184.0	11 煮豆	75	25.3	170.0
12 麦芽飲料	50	38.0	181.8	12 ソーセージ焼き	139	25.2	169.0
13 ジュース	59	37.3	178.4	13 りんご	719	25.1	168.7
14 魚卵珍味	38	36.8	176.3	14 乾物・開き焼き	185	24.9	166.9
15 ふりかけ	179	36.3	173.7	15 野菜サラダ	435	24.8	166.6
16 塩辛	37	35.1	168.1	16 すまし汁	54	24.1	161.6
17 フレーク	92	34.8	166.4	17 野菜炒め	92	23.9	160.5
18 ウーロン茶	268	34.7	166.0	18 その他果物	327	23.9	160.1
19 天然果汁	189	34.4	164.6	19 味噌汁	1,537	23.7	159.4
20 肉鍋もの	35	34.3	164.0	20 しらす干し	93	23.7	158.8
21 コーヒー	1,916	33.4	159.8	21 ソーセージ	250	23.2	155.7
22 コーヒードリンク	81	33.3	159.5	22 ホットドック	48	22.9	153.8
23 ココア	102	32.4	154.8	23 卵焼き	460	22.8	153.2
24 紅茶	674	32.2	154.0	24 フランスパン	125	22.4	150.3
25 干し果物	41	31.7	151.7	25 ハムサラダ	137	21.9	147.0
26 菓子パン	277	31.4	150.3	26 ゆで野菜	83	21.7	145.5
27 生卵	176	31.3	149.5	27 なし	148	21.6	145.1
28 麦茶	334	30.8	147.8	28 塩鮭・塩魚の焼きもの	162	21.0	140.9
29 梅干し	184	30.4	145.6	29 ぶどう	130	20.0	134.2
30 おにぎり	227	30.4	154.4	30 おひたし	135	20.0	134.2

注) 1. 指数 = $\frac{\text{当該メニューの個食(共食)構成比}}{\text{全体の個食(共食)構成比}} \times 100$

個食/共食メニューランク表(夕食)

	全 体 出現数	個 食			全 体 出現数	共 食	
		構成比	指 数			構成比	指 数
全 体	30,124	11.0		全 体	30,124	24.7	
1 その他乳飲料	24	62.5	568.2	1 お好み焼き	59	62.7	253.9
2 チーズ	43	39.5	359.4	2 寿司	111	56.8	229.8
3 しょうちゅう	269	39.4	358.2	3 その他スープ	18	55.6	224.9
4 ウイスキー	248	38.3	348.2	4 肉鍋もの	271	52.8	213.6
5 トースト	29	37.9	344.8	5 魚の鍋もの	93	51.6	209.0
6 日本酒	383	37.3	339.4	6 魚のから揚げ	33	51.5	208.6
7 コーヒー	191	36.6	333.2	7 酢豚	23	47.8	193.6
8 ビール	1,296	31.6	287.6	8 その他ポタージュ	26	46.2	186.9

	全 体 出 現 数	個 食			全 体 出 現 数	共 食	
		構 成 比	指 数			構 成 比	指 数
9 和そば	41	29.3	266.1	9 しゅうまい	75	44.0	178.1
10 スポーツ・栄養飲料	46	28.3	256.9	10 ぎょうざ	196	44.0	178.1
11 バナナ	59	27.1	246.5	11 麦・玄米	37	43.2	175.1
12 おかゆ・おじや	68	26.5	240.6	12 ビーフステーキ	98	42.9	173.5
13 ヨーグルト	151	25.8	234.8	13 すまし汁	150	42.0	170.0
14 たらこ	43	24.7	224.2	14 その他魚の酢のもの	34	41.2	166.7
15 乳酸菌飲料	49	24.5	222.6	15 カツ	151	41.1	166.2
16 梅干し	58	24.1	219.4	16 その他ミックスサラダ	88	40.9	165.6
17 牛乳	917	23.2	211.2	17 湯豆腐	115	39.1	158.4
18 天然果汁	122	23.0	208.6	18 卵サラダ	46	39.1	158.4
19 ジュース	75	22.7	206.1	19 シチュー	118	39.0	157.8
20 ふりかけ	115	22.6	205.5	20 コーンポタージュ	49	38.8	157.0
21 ワイン	68	22.1	200.5	21 ロールキャベツ	39	38.5	155.7
22 海苔佃煮	46	21.7	197.6	22 野菜酢のもの	47	38.3	155.1
23 納豆	212	21.7	197.3	23 焼肉	173	38.2	154.5
24 紅茶	61	21.3	193.7	24 天ぷら	160	38.1	154.4
25 のり	52	19.2	174.8	25 茶碗蒸し	50	38.0	153.8
26 朝鮮づけ	97	17.5	159.3	26 その他和風汁もの	188	37.8	152.9
27 うどん	172	16.3	148.0	27 しょうが焼き	40	37.5	151.8
28 ウーロン茶	461	15.8	144.0	28 ちらし寿司	32	37.5	151.8
29 昆布佃煮	78	15.4	139.9	29 焼きそば	64	37.5	151.8
30 粕・味噌づけ	101	14.9	135.0	30 ポテトサラダ	160	37.5	151.8

出典：仁藤企画事務所メニュー実態調査

これらの特徴は前述の通り、子供の個食の影響の大きさがうかがえる。また、食事型のメニューについても、焼そば、ラーメンのように加工食品の利用が前提となった、一皿型のものに限られており、調理の簡便化に加え、喫食の簡便化も出現の必要条件となっている。

一方共食については、調理が短時間でも健康感のあるものが特徴となる。また、ホットケーキのように休日の朝食の代表となっているものも見られる。朝食での共食は、手間暇かけたごちそうというよりは、家族の健康に留意する主婦の意識が感じられるものが多い。

(2) 夕食

個食の上位メニューをみると、アルコール系飲料が多く登場しており、夕食について現状では主人中心の個食が主流となっている。しかし、それらのメニューに続いて嗜好系のメニューがあげられており、これらは子供への対応と思われる。

共食ではやはり食べごたえのあるメニューとなるが、上位5メニューが必ずしも主婦の調理負担が大きいものでないことは興味深い。台所での労力よりも、卓上での会話、プレゼンテーションが重要であると思われる。

4) 個食・孤食と共食の今後について

様々な食生活変化の背景として、家族の多忙化、生活

時間の個別化が影響していることは、明確である。今回メニュー出現という切り口から考察を加えたが、今後の展望という意味では、更に平日・休日、主婦の就業形態等により深い分析を加える余地があろう。

個食については、子供の多忙化による影響、共食については新たな調理の合理性、食事の価値観等も踏まえた議論を進展させていく必要がある。

7. メニュー実態および食生活意識のデータ利用

仁藤企画事務所のメニュー実態調査は、主に食品メーカー参加による会員制のプロジェクトとしてデータの提供・分析を行っている。学術的な見地からこのデータを解析する要望があれば今後、調査データの公開化を考える予定である。

《参考データ》

*1「仁藤企画事務所93年メニュー実態プロジェクト」

仁藤企画事務所1994年3月

*2「10万食のメニューからヒット商品を探る」財団法人食品産業センター1994年7月

*3「現代食生活の素顔」誠文堂新光社1991年12月著者三沢ひろこ