The Japan Society of Cookery Science

【講　座】

家庭内食の行方

橋詰　豊*
(Yutaka Hashizume)

1. はじめに

近年，核家族化，家族一人ひとりが別々に食事をする個食化，孤食化などと言われて久しい。筆者が子供の頃は，家族そろって食事をしながら，親が子供の好き嫌いを指摘して矯正し，子供は自分の嫌いな食品でも親がおいしそうに食べているのを見て，成長と共に徐々に慣れて行くことなどがごく普通であった。同時に食事をする態度や姿勢，箸の持ち方などのマナーについても親が子供へ常に教育していた。また，食事中の話題も大切である。子供は今日学校であった事柄を話し，親も仕事上の話題を食卓で話したりもした。色々な話題を通じて家族のコミュニケーションが高まり，親と子が何を考えているのか理解し共通の認識を持つことが出来た。学校の友達で誰と仲がよいのか，悪いのか知っていたし，「いじめっ子」はいても「いじめ」そのものはそれほど問題にならなかった。

日本の高度急成長期から，一般的な家庭では，親の世帯と子供の世帯が別々に生活し，仕事と利便性を追求した都心近郊への人口集中が起き，父親は長距離通勤となり，教育費捻出のため母親もパートに出る共働きや，子供の塾通いなどで，家庭の一家団欒が無くなってきた。筆者が子供の頃から共働きによる「カギっ子」はあったが，夕方までには家族がそろっていた。会社員の父親が工場で働いているとすれば，午後5時の終業ベルと共に仕事を終え，家路に就くことが想定される。しかし，親となった今，自分を顧みると夜遅くまで会社におり，夕方に家にいることはほとんどない。

病院食では平成6年，基準給食制度から入院時食事療養費制度に変わり，やっと2種類の選択メニューが取り入れられるようになったが，家庭では家族全員が各個人の嗜好に応じて別々の料理を食べることは珍しくない。一方で主婦の就業が家庭内の調理時間を短縮し，食品産業の発展が，外食の氾濫，中食や加工品の利用を高め，家庭の味が無くなってきた。母親の手作り料理は現代の「おばあさん世代」が伝える「おふくろの味」が最後になりつつある。低価格化した外食やスーパー，コンビニの中食に加え，テレビのグルメ番組等で紹介される世界各国の料理は庶民の食生活をもグローバル化し，日本古来の食生活が消滅しつつある。日本の食生活は世界各国で健康であるともてはやされているが，日本の食生活は脂肪摂取率が高まり，無国籍化し，健康でなくなりつつある。

2. 家庭での食事・中食の利用拡大

現在の日本ではコンビニエンスストアの普及により，中食の利用が急速に増加している。中食の利用については，一時期コンビニエンスストアを利用する若者があげられていたが，若者に限らずコンビニエンスストアは24時間いつでも利用できることから，家庭の中にすっかり浸透してしまった。スーパーの総菜は比較的安価であり，デパ地下の料理はグルメ嗜好にあわせ，高品質で話題性に富む。しかし会社の昼食，家庭にいる主婦の昼食，一人暮らしの高齢者の食事，一人暮らしの若者・単身赴任者の夕食，塾帰りの子供の夜食など個食化してきたどんな場面でも利用しやすいのがコンビニエンスストアの弁当や総菜である。スーパーの総菜が家族で食べる分量を目安に販売しているのに対し，コンビニエンスストアでは一人分，一食分を基本の販売量に設定している。若者に限らず，一人暮らしや昼の主婦など個食に対応した販売方法である。その内容も従来は唐揚げやホットドッグ，焼きそばなど若者の嗜好にあわせたものが多かったが，利用者層の拡大と共に煮物，焼き物，和え物など和食を中心とした商品構成が増加し，単身赴任のサラリーマンにも便利な枝豆，焼き鳥，冷や奴，刺身などちょっとした酒の肴も揃えている。更に売上げ数量の少ないメニューは一週間で入れ替えることが出来，スーパーやデパ地下の売れ筋メニューをいち早く取り入れた商品開発

*　シダックスフードサービス（株）

NII-Electronic Library Service

The Japan Society of Cookery Science

体制が行える機動性は家庭生活に浸透するだけの絶え間ない努力を続けてきた結果とも言える。

一方，デパ地下でも高級志向，本物志向を維持しつつ，スーパーに匹敵する低価格や新鮮さを取り入れ，まぐろの解体や団子を焼きながら販売するなどショー的要素も盛り込むなど顧客確保に懸命になっている。

このようにコンビニエンスストアを筆頭としてスーパー，デパ地下の総菜が家庭に浸透するにはそれなりの理由があった。高度成長期における労働力確保，家庭生活向上のための収入確保，女性の社会的地位を求めるための職場進出などいくつかの要因があり，その中でもバブル全盛期の高度成長がその労働力を求めたと言えるのであろう。働く女性が仕事を終え，家庭に帰ってから，時間の掛かる手料理を作ることが出来ないため，従来では手抜きとも言われかねない中食の利用に対する意識に変化が生じ，中食の利用が急激に高まったと言っても過言ではない。

3. 家庭環境の変化

更に中食が拡大してきた原因として家庭環境がある。高度成長期以降の核家族化によって生み出された個食化・孤食化である。家は家族の集まりであり，○○家として代々受け継がれてきた。一般的に長男夫婦が家を継ぎ，祖父母，父母，子供の3世代が同居して暮らすことはごく普通のことであった。それが第二次世界大戦後，市場の高度成長と共に若い世代は都市部へ集中し，農村の過疎化が起こった。家業の農業では裕福とは言えず，家や郷里を捨て，都市部でサラリーマン化することにより高度成長期の新たな文化を取り入れ，郷里にいるより先進的で便利な生活が出来るようになったと感じた。もちろん全ての者が家を捨てたわけではない。長男以外で家から独立する場合であっても，郷里の文化圏で暮らすことが多かった。しかし，都市部への集中が起きてからは，家から独立する者の方が簡単に都市部へ移り住むことが簡単であり，家を継ぐべき長男までもが都市部に移り住むことも多くなった。そして核家族化が進み，家のローン返済，職場環境の多様化，女性の職場進出など両親共働きの要因が加わることによりカギっ子が増加し，サラリーマン世代の差別化としての高収入を求めて，教育の高レベル化，塾通いなどにより親だけでなく子供も家にいる時間が少なくなってきた。親子共に忙しくなってきたのである。そして，家庭で料理をすることが少なくなった母親はその娘に料理を教えることが減少し，現在の若者では料理の仕方がわからないものもあるほどになっている。つまり，親の世代は料理が出来るがする時間がない，その子供は料理が出来ないしする気もない世代となってしまった。

4. 文化としての中食料理

中食の利用増加に関しては，昨今，前述のように取り上げられることが多いがコンビニエンスストアの拡大以前にも日本の文化として元々あったものもある。商店街における肉屋のハムカツやコロッケ，昔ながらの総菜屋さんの総菜，すし屋の折詰めなど。更に加工食品であるが持ち帰ってそのまま家庭で食べられる食品を含めると佃煮，漬け物，豆腐，納豆，蒲鉾等があげられる。これらは家庭で作るよりも技術を持った専門家が作るもの，それなりの設備が必要なもの，本来販売するための食品を加工する過程で発生した副産物を利用して作るなど，それなりの必然性を持って発生してきている。そしてそれが食文化として定着してきたものである。

スーパーやデパ地下による総菜や冷凍食品によりいつでも個々の嗜好にあわせた料理が手軽に食べられるようになってきた。一人ひとりが好きなものを選んで食べたい。グルメ情報の氾濫と共にこのような願望が高まってきたことも中食産業を成長させた原動力とも言えるのだろう。健康ブームと共に栄養情報が世の中に溢れているが，好きなものだけを食べている場合，栄養バランスはコントロールしにくい。家庭の主婦が肉や魚や野菜を取り合わせて作った料理を家族全員で食べていた頃の方が栄養バランスは取れていたのかもしれない。中食を多用した個食が主流になった昨今では主婦が栄養管理出来る範囲を超えてしまった。

5. 集団給食の行方

家庭の食事が偏った栄養状態となった現在，学校や会社での給食を見直す時期であるとも言える。筆者は病院や会社，学校などの集団給食を提供する委託企業に所属しているため集団給食に視点を変えて考えてみた。

オフィス・工場等における集団給食の委託化は既に成熟期を迎え，各会社のリストラクチャリング，リエンジニアリングに伴い，その市場は縮小の感さえある。国内の委託給食業者は自らの生き残りを賭けて再構築を行う会社もあれば，外資系の給食業者と連携を組んだ統合・合理化へと向かう会社もある。集団給食を行っている会社の数は非常に多く，1・2ヶ所請け負っている小規模業者を含めると日本中でいくつの業者が存在するのかわからないほどである。長く景気が低迷し，外食の低価格競争が激化する現在，ハンバーガーや牛丼に対抗できる価格で集団給食を提供することは難し

NII-Electronic Library Service

The Japan Society of Cookery Science

い。そのため，企業内集団給食施設の利用率・喫食率は低迷し，運営を継続することも難しくなっている。集団給食を提供する各社は物流を含めた体制強化による差別化を訴えたり，HACCPによる衛生管理体制強化を取り入れたりしているが，業者間の差別化に結びついているとは言い難い。

集団給食施設を利用している喫食者の給与体系が減額されることも珍しくないのに，提供価格を減額している給食はどの程度あるのだろうか。少なくとも前述したハンバーガーや牛丼は提供価格を減額することにより売り上げ増に結びついているという。ファミリーレストランも生き残りを賭けて，低価格のランチ競争を強化している。短い時間の昼休みに皆が利用できるだけの飲食店が無かった時代には，集団給食は安く・早く食べられる場所として利用価値が高かった。しかし，集団給食施設よりも安く・早く食べられ，日本人の嗜好にあわせた世界各国の料理を食べられる場所が増加した現在，集団給食の利用価値はどこにあるのかと考えさせられる。ファーストフードやファミリーレストランに比べ，集団給食施設は会社の福利厚生事業と位置づけられ，家賃が減免されたり，運営するための補助金が設けられたりと優遇されている場合が多い。それなのにファーストフードやファミリーレストランに提供価格で負けてしまうのは何故だろうか。メニュー開発力や食材の購買力に劣るのだろうか。

その一つとして考えられることは，ファーストフードやファミリーレストランが基本的に固定メニューなのに対して，集団給食施設が日替わりメニューや顧客先からのニーズを受けた個店別メニューを採用している点にあるとも言える。集団給食施設はその発生の原点から毎日同じ利用者が昼食を食べる場所と位置づけられているため，日替わりメニューを基本とし，毎日異なるメニューを提供すること。そのメニューは食堂を利用する喫食者の嗜好を反映させるため，何らかの形で嗜好調査を行い好みの料理を取り入れたり，量を調節したりしている。この喫食者の嗜好を反映させる努力がかえって裏目に出てしまっていないだろうか。嗜好を反映させる努力は少人数であっても声の大きな方の意見が反映され，別の嗜好を持つ喫食者の期待を裏切っていないだろうか。そして，大手の産業給食会社が運営する場合であっても個店別のメニューとなり，使用する食材のばらつきを生み，メニューの統一化が出来ないため，大量購買のスケールメリットを減少させている。また，個店別メニューは食材の購買だけにとどまらず，作業にもかかわる。固定メニューでは食材の素材よりも，大量に調理し流通させるクックチル・クックフリーズの活用による効率化を行うことが出来る。クックチル・クックフリーズを利用した場合，提供する場所での調理工程が極めて少なく，味付けのばらつきも起こりにくい。調理工程が極めて少ないため，マニュアル化しやすいことに加え，従業員のパート化・アルバイト化を大きく進めることが出来る。この食材の効率化，労働力の効率化により，固定メニューを展開するファーストフード，ファミリーレストランに大きく価格差を付けられていると考えられる。低価格の飲食店が増加するこのような状況の中で，集団給食は既にその存在価値を失ってしまったのだろうか。

6. 集団給食の原点

集団給食の原点はどこにあるのだろうか。集団給食施設本来の目的は早く，安く，おいしく食べられるだけでなく，会社の従業員が健康に勤務できるため，栄養バランスの取れた食事を提供することにあった。外食店舗が調理師の技術，おいしさに特化する反面，集団給食施設には栄養士が配置され，喫食者の栄養管理を考慮した食事提供を行い，必要に応じ栄養指導も手がける。そして提供した食事の栄養量について保健所に対し栄養報告書の提出が義務付けられている。この点がファーストフードやファミリーレストランと決定的に異なる点である。

現代は食生活のグローバル化，外食，中食の利用拡大などにより食生活の乱れが指摘され，健康に長生きするための活動として，「健康日本21」が展開されている。栄養士の配置により，栄養バランスが取れた食事を提供する産業給食は「健康日本21」活動の一端をになない，単においしい食事を提供するだけでなく，健康に生活するための栄養摂取に関する情報提供を通して喫食者に呼びかけを継続し，啓蒙活動をする必要があるのである。

集団給食の多くは平日昼だけの提供であり，喫食者の食生活改善に寄与するためには，朝・夕や休日を含めた食事のとり方，外食や中食の利用方法についてもふれる必要がある。家庭で料理を作ることがだんだん少なくなり，冷凍食品・加工品の利用率が高く，コンビニエンスストアやスーパー・デパ地下などによる総菜・中食の利用も除外しては語れない。このような状況下であくまで多品種の食材を利用して手作りの料理を作りましょうとだけ訴えたのでは現実味に乏しいものになってしまう。もちろん家庭生活の一部として，母親や妻が手料理を作ることは大切なことであるが，

NII-Electronic Library Service

The Japan Society of Cookery Science

手作りの料理を簡単に作るための方法，冷凍食品や加工食品との組合せ方法，中食を利用する際の料理の選び方なども含め，栄養バランスのとり方を指導することが大切となる。

7．集団給食施設での栄養士の業務

本年4月から施行された改正栄養士法により管理栄養士の業務として傷病者に対する栄養指導が大きく取り上げられることが多いが，管理栄養士に限らず栄養士の業務自体が栄養指導を行うことにある。単にメニュー作成や調理だけでは栄養士の業務を行っていることにならない。しかし，メニュー作成や調理を通し，喫食者の嗜好に訴え，必要な栄養素がどの料理に含まれているのか，どのようよ食べることが健康につながるのか指導する必要がある。法的に栄養士の配置が義務化されている集団給食施設では栄養バランスの取れた食事を提供することに加え，喫食者に対し栄養指導を行うことを前提としている。この点に対し，意識して喫食者に対する栄養指導を行っている栄養士がどの程度いるのだろうか。給食施設を持つ会社のほとんどは福利厚生の効率化を目的としてその給食を委託化している。受託した給食会社もまた外部の低価格競争に巻き込まれ，経営改善・運営の再構築などと称してパート化・アルバイト化を進めている。パート化・アルバイト化が悪いわけではないが，その結果としておいしく喜ばれる食事提供だけに特化してしまい，産業給食本来の栄養管理や栄養指導を置き忘れたものになっていないだろうか。健康を創る食事や栄養情報を提供しない給食施設はその存在価値を自ら放棄したに等しい。

社会生活や家庭生活で栄養バランスを見失いがちになるのを，栄養情報の提供により，日本人にあった食行動に導くことこそ集団給食栄養士に課せられた本来の仕事である。

8．おわりに

内食，中食，外食，給食をあまり整理せずに書いてしまったが，家庭で料理を作る機会が少なくなってしまったことを嘆くよりも，食材や食事を提供する側としては安全で栄養バランスを考慮した食環境を提供し，摂取方法を提案して行かなければならないことを痛感している。後半に給食における栄養士の位置づけについて再認識すべきことを書いたが，外食でも中食でも加工食品にしてもその食品を食べることにより，喫食者の健康増進に貢献できるよう調理方法だけでなく，どのように食べるべきか，他にどのような食品と共に食べるべきか，どのくらいの量を食べるべきなのか，日本人の栄養摂取基準をもとに栄養学を学んだことがない誰でもわかるような方法で訴える必要があるのではないか。

野生動物は必要なときにだけ獲物を捕って食べ，不要な狩りはしないと聞く。人間は食を快楽として食欲を満たし，裕福の象徴として高価な食材やたくさんのご馳走を食べることを覚えてしまった。野生動物にはない肥満や過食を原因とする不健康が多くなってしまった現在，健康に考慮し健康を増進する食べ方が出来ることこそ贅沢であるとも言える。

NII-Electronic Library Service