

## ～子どもを持つ30歳～49歳の男性400人に聞く～ 第2回 現代の父親の食生活、家族で育む『食』

第1回調査「現代の父親の食生活、家族で育む食」（2006年）との比較レポート

—お父さんの家事参加率が7年前から大幅増。

子どものお弁当を作る人も増加し、イクメン傾向顕著に—

### お父さんの食事情

- ◆ 朝ごはんを毎日家で食べるお父さんが過半数以上(56.3%)、平均は週に「4.8回」  
～7年前より「毎日」(7年前49.3%→今回56.3%)が増加～
- ◆ 朝のメニューは、「ごはん」(66.9%)が「パン」(65.4%)を抜いてトップに  
～7年前の1位「パン」(69.3%)と2位「卵料理」(62.5%)と比べると、ごはんとおかずの和食派が台頭～
- ◆ お昼は「家で弁当を作ってもらう」が41.3%、7年前の25.5%から大幅増  
～昼ごはんは「職場外の飲食店へ行く」(42.3%)と「家で弁当を作ってもらう」(41.3%)が拮抗～
- ◆ 昼食の予算は「500～600円未満」(35.3%)が最多、平均は「591円」  
～7年前調査の平均は「608円」から17円の値下がり～
- ◆ 夕ごはんのおかず、「野菜などの炒め物」(77.9%)や「サラダ」(75.6%)と野菜が中心  
～一方、「焼き肉・ステーキ」(7年前54.6%→今回37.9%)は大幅に減少し、健康志向が顕著～
- ◆ 一方で、好きな料理は「カレー」、「唐揚げ」、「ギョウザ」  
～「カレー」「唐揚げ」「ギョウザ」は、過去の本調査における小中学生(特に男子)でも定番人気メニュー！～  
～お父さんがよく作る料理も「カレー」が1位と、お父さんほとにかカレーが大好き！～

### お父さんと家族の食事

- ◆ 家事への参加率が向上、「食品の買い物」は7割以上(7年前53.5%→今回70.8%)  
～「食事後の食器を運ぶ」(同34.5%→53.3%)、「料理を作る」(同29.8%→52.5%)は共に過半数を超える～
- ◆ 食生活の家事を「何もしない」お父さんは1割台(7年前28.8%→今回11.5%)と大幅減

### お父さんの食育

- ◆ 子どものごはんやお弁当を作ったことが「ある」というお父さんは4割弱(38.0%)  
～7年前は「28.0%」、今回「38.0%」10ポイント増加でイクメン傾向を裏付け～
- ◆ 食生活の満足度の自己採点は高いが、7年前より「一家の大黒柱」という意識は低下  
～食生活の満足度の自己採点は平均「77.8点」、「100点」をつけた人も1割以上(12.0%)～  
～一家の大黒柱と「感じる」(7年前73.3%→今回66.8%)が減少、「感じない」(同3.3%→9.3%)が増加～

## ◇はじめに◇

農林中央金庫では、これまでに食に関する調査として、『世代をつなぐ食 その実態と意識』(2004年2月)から、各世代を対象として食に関する調査を継続して実施しています。本年は、現代の父親の“食”に関する意識と実態を探ることを目的に、『第2回 現代の父親の食生活、家族で育む食』調査を実施しました。なお、レポートの作成にあたりましては、7年前に今回とほぼ同じ条件で実施した『現代の父親の食生活、家族で育む食』(2006年調査、2007年3月発表)とも比較しながら、この7年間でお父さんの意識がどのように変化したかも探っています。調査対象は、首都圏に居住する子どもを持つ30歳～49歳の男性400名で、調査期間は2013年3月16日から3月24日まででした。

## ◇調査結果まとめ◇

調査の結果、7年前に比べると、お父さんたちの**家事への参加度は明らかに高まっており、“イクメン”などの傾向を裏付けて**いました。また、**食への嗜好性に変化が見られ、お父さんと小中学生(特に男子)の好きなメニューにはほとんど差異がなくなってきました。**

朝ごはんを**毎日家で食べるお父さんが過半数(56.3%)**で、**平均は週に「4.8回」**です。朝のメニューは1位「ごはん」(66.9%)、2位「パン」(65.4%)で、**7年前の1位「パン」(69.3%)と2位「卵料理」(62.5%)と比べると、朝ごはんは「ごはん」派が台頭**しました。

昼ごはんでは**「家で弁当を作ってもらう」(前回 25.5%→今回 41.3%)**が大幅に増加し、「職場外の飲食店へ行く」(42.3%)とほぼ同数になりました。**昼食の予算は「500～600円未満」(35.3%)が最も多く、平均は「591円」**でした。7年前は「608円」だったので、**平均が17円値下が**りしたことになります。

夕ごはんのおかずでは、**「野菜などの炒め物」(77.9%)や「サラダ」(75.6%)など野菜メニューが上位に躍進したのに対し、「焼き肉・ステーキ」(前回 54.6%→今回 37.9%)**が大幅に減少しており、**健康に気を使うようになった傾向**が感じ取れます。

**お酒は「ビール(発泡酒なども含む)」(75.5%)**が圧倒的人気、次いで「焼酎」(45.3%)ですが、前回と比較すると「焼酎」(前回 52.0%→今回 45.3%)は減り、他の酒に人気分散しました。

お父さんの**食生活への参加度は、7年前に比べ全体に高まりました。「食品の買い物」をする**が**7割(前回 53.5%→今回 70.8%)**を超え、「食事後の食器を運ぶ」(同 34.5%→53.3%)や「料理を作る」(同 29.8%→52.5%)も過半数、**子どものごはんやお弁当を作ったことがあるお父さんも4割弱(38.0%)に達し、前回(28.0%)より10ポイントも増加**しました。これらに対して「何もしない」は**1割台(同 28.8%→11.5%)**と、**明らかな少数派**となりました。

食生活の満足度の自己採点では、**平均「77.8点」で「100点」(12.0%)も1割以上**いるなど、全体に高得点が目立ちます。その割に**「一家の大黒柱」という自覚は、「感じる」(前回 73.3%→今回 66.8%)と減少傾向であるのに対し、「感じない」(同 3.3%→9.3%)**が増加しました。



以下は、今回調査内容のダイジェストです。詳細につきましては、過去の調査報告書も含め、当金庫のホームページ(<http://www.nochubank.or.jp/contribution/research.html>)に掲載の調査報告書をご参照下さい。

# 1. 食事の実態

## 1. 週に家で朝ごはんを食べる回数は何回？ 食べない理由は何？

- ◆ 朝ごはんを毎日家で食べるお父さんは半数以上(56.3%)、平均は週に「4.8回」～7年前より「毎日」(前回 49.3%→今回 56.3%)が増加～
- ◆ 朝ごはんを食べない理由、1位「起きるのが遅い」(28.6%)、2位「習慣」(26.9%)～ただし、前回と比べると「起きるのが遅い」(前回 41.9%→今回 28.6%)などは減少～

家で朝ごはんを食べる回数を聞いたところ、「毎日」(56.3%)食べるお父さんは半数以上でした。それに対し、「1・2回」(16.0%)、「3・4回」(10.3%)など“食べるが毎日ではない”人は3割強(31.3%)、また「食べない」は1割強(12.5%)で、**平均は週に「4.8回」**でした。年齢別では、「毎日」食べる割合は《30代》(52.0%)よりも《40代》(60.5%)の方がやや高く、**《40代》では6割が「毎日」**食べています。平均の回数も《40代》(5.0回)が《30代》(4.6回)をやや上回ります。

朝ごはんを家で食べない日があるお父さんに、その理由を複数回答で尋ねたところ、「**起きるのが遅い**」(28.6%)、「**習慣**」(26.9%)、「**食欲がない**」(26.3%)、「**外で食べる**」(21.7%)の**4つの理由が2割台**で並びました。

### ◆前回調査比較:「毎日」朝ごはんが 49.3%→56.3%とアップ

2006年の調査と比較すると、「毎日」(前回 49.3%→今回 56.3%)が増え、半数を超えました。「1・2回」(同 10.8%→16.0%)も増えました。その結果、**平均は前回「4.8回」→今回「4.8回」と変わっていません。**

朝ごはんを食べない日がある理由は、「**起きるのが遅い**」(前回 41.9%→今回 28.6%)、「**食欲がない**」(同 36.9%→26.3%)が減っています。一方、「**外で食べる**」(同 12.8%→21.7%)が2割に達するなど、傾向は微妙に変化しています。

## 2. 朝ごはんのメニューは？

- ◆ 朝のメニューは、「ごはん」(66.9%)が「パン」(65.4%)を抜いてトップに～7年前の1位「パン」(69.3%)と2位「卵料理」(62.5%)と比べて、和食派が台頭～

普段の朝ごはんのメニューとしては、**1位「ごはん」(66.9%)と2位「パン」(65.4%)がともに6割台**で拮抗しています。以下、「卵料理」(59.4%)、「味噌汁」(51.7%)、「コーヒー・紅茶」(50.3%)、「ハム・ベーコン」(45.4%)、「納豆」(42.0%)、「牛乳・ヨーグルト」(34.3%)、「魚」(20.9%)、「果物」(20.3%)と続き、やはり**洋食系と和食系が適度に混在しており、お父さんたちは比較的バランスの良い朝食を食べている**印象です。

### ◆前回調査比較:「ごはん」55.7%→66.9%、「味噌汁」42.6%→51.7%が増

7年前に比べて、「ごはん」(前回 55.7%→今回 66.9%)、「味噌汁」(同 42.6%→51.7%)、「納豆」(同 33.8%→42.0%)、「果物」(同 12.5%→20.3%)など、メニュー全般に増加傾向です。**パン派が7割(69.3%)を占めた7年前に比べると、和食派も増え、朝ごはんは全体にバラエティ豊かになった**といえそうです。

### 3. 昼ごはんはどうやって調達している、よく食べるメニューは？

- ◆ 昼は「職場外の飲食店へ行く」(42.3%)、「家で弁当を作ってもらう」(41.3%)が拮抗  
～「家で弁当を作ってもらう」が前回 25.5%→今回 41.3%と大幅に増加
- ◆ 昼によく食べるメニューは、「ごはんとおかず(定食)」(82.9%)が突出して多い  
～以下「ラーメン」(39.2%)、「うどん・そば」(38.2%)が続くが、その差は大きい～

平日の昼食をどのように用意したり、購入したりしているかを聞いたところ、「職場外の飲食店へ行く」(42.3%)と「家で弁当を作ってもらう」(41.3%)が共に 4 割台で並んでいます。次いで「市販弁当を買う」(31.8%)、「パン、おにぎりなどファストフードを買う」(29.0%)、「職場の食堂、カフェテリアなどを利用する」(27.5%)が 3 割前後で続いています。

平日の昼食時のメニューでは、「ごはんとおかず(定食)」が 8 割強(82.9%)と突出して多くなっています。以下、「ラーメン」(39.2%)、「うどん・そば」(38.2%)、「どんぶり物」(28.4%)、「おにぎり」(26.9%)、「カレーライス」(19.6%)の順で、朝食に比べ“パン食”が少なく、“ごはん類”や“めん類”が多い傾向です。年齢別で「ラーメン」をあげた割合が、《40代》(31.5%)よりも《30代》(47.0%)の方がかなり多いことも特徴的です。

#### ◆ 前回調査比較:「家で弁当を作ってもらう」が 25.5%→41.3%と大幅増

「家で弁当を作ってもらう」が前回 25.5%→今回 41.3%と大きく増えているのが目を引きます。一方、「職場外の飲食店へ行く」(前回 45.8%→今回 42.3%)は減少しており、7年前よりお弁当派が増加傾向です。

昼食時のメニューの傾向的な変化としては、「カレーライス」(前回 33.2%→今回 19.6%)、「どんぶり物」(同 40.6%→28.4%)、「うどん・そば」(同 47.9%→38.2%)などが減少したことが目を引きました。

### 4. 昼ごはんの平均予算は？

- ◆ 昼食の平均的な予算は、「500～600 円未満」(35.3%)が最も多く、平均は「591 円」  
～7 年前調査の平均は「608 円」から 17 円の値下がり～

昼食の平均的な予算としては、「500～600 円未満」(35.3%)が最も多く、以下「700～800 円未満」(15.0%)、「400 円未満」(11.7%)、「800～900 円未満」(11.7%)、「600～700 円未満」(11.0%)などの順となっています。平均は「591 円」でした。

#### ◆ 前回調査比較: 平均予算で 17 円の値下がり

7 年前の 前回調査では平均は「608 円」でしたが、この期間の日本経済のデフレ傾向を反映し、今回は「591 円」と平均予算で 17 円値下がりしました。

## 5. 週に家で夕ごはんを食べる回数は？

- ◆ 家で週に夕ごはんを食べる回数は「毎日」がほぼ半数(48.8%)で、平均「5.8回」～7年前に比べて「5.6回」(前回 22.0%→33.5%)などが増え、平均で 0.4 回増加～

夕ごはんを家で週に何回くらい食べているか尋ねたところ、「毎日」がほぼ半数(48.8%)を占めました。「5.6回」(33.5%)、「3.4回」(14.0%)なども少なくなく、平均は週に「5.8回」です。

### ◆前回調査比較:平均「5.4回」→「5.8回」と若干増

「毎日」(前回 47.5%→今回 48.8%)、「5.6回」(同 22.0%→33.5%)が増え、「3.4回」(前回 21.8%→今回 14.0%)、「1.2回」(前回 8.5%→今回 3.3%)が減った結果、**平均も前回「5.4回」から 0.4 回増えました。**

## 6. 夕ごはんを家で食べない理由は？ 職場のつきあいの頻度は？

- ◆ 家で食べない理由、「職場のつきあいがある」(前回 72.4%→今回 82.0%)が大多数～2位「仕事がある」(同 61.0%→48.8%)の減少もあって、1位と2位で倍近い差に～
- ◆ 職場のつきあいの頻度は、週に「1回未満」(47.6%)が多く、平均すると週に「1.0回」～職場の付き合いは、前回の週平均「1.5回」に対し、今回は「1.0回」と約3割減少～

夕ごはんを家で食べない日がある理由としては、「**職場のつきあいがある**」(82.0%)が8割超と圧倒的多数を占めました。次いで過半数にやや欠けて「仕事がある」(48.8%)が続きます。

夕ごはんを食べない理由として「職場のつきあい」をあげた人に、その頻度を聞きました。その結果、週に「1回未満」(47.6%)が最も多く、以下「1～2回未満」(36.9%)、「2～3回未満」(12.5%)と続き、**平均は週に「1.0回」**でした。

### ◆前回調査比較:夕ごはんを家で食べない理由は、「職場のつきあい」は増えて「仕事」は減

夕ごはんを家で食べない日がある理由は、**1位「職場のつきあいがある」(前回 72.4%→今回 82.0%)が増え、2位「仕事がある」(同 61.0%→48.8%)が減り、1位と2位の差が大きく開きました。前回は僅差**でしたから、傾向的な変化は小さくないといえます。

前回との比較では、職場のつきあいは「週に1回未満」(前回 27.0%→今回 47.6%)が大幅に増え、「2～3回未満」(同 27.0%→12.5%)、「3～4回未満」(同 9.9%→2.4%)などがかなり減りました。**平均も前回「1.5回」に対し、今回は「1.0回」と減少**しています。

## 7. タごはんを食べる相手は誰？

◆ 平日は「ひとりで」(55.3%)も過半数いるが、休日に「ひとりで」(1.5%)は少数派

家庭で誰と一緒にタごはんを食べることが多いかを複数回答で尋ねました。まず【a)平日】について聞くと、「妻」(54.8%)、「子ども」(45.7%)がそれぞれ5割前後を占めますが、「ひとりで」(55.3%)も5割を超えています。これに対し【b)休日】では、「妻」(98.2%)や「子ども」(98.0%)と食べる人が大多数で、「ひとりで」(1.5%)という回答は極めてわずかです。

◆ 前回調査比較: 平日「妻」とタごはんを食べる人は62.9%→54.8%に減  
【a)平日】では「妻」(前回62.9%→今回54.8%)、「子ども」(同56.4%→45.7%)の割合が10ポイント前後減りました。【b)休日】については前回とほとんど変わりません。

## 8. タごはんのメニューは？

◆ 1位「野菜などの炒め物」(77.9%)、2位「サラダ」(75.6%)と、野菜が上位を独占  
～「焼き肉・ステーキ」(前回54.6%→今回37.9%)は大幅に減少し、健康志向の傾向～

家庭のタごはんによく出る料理・食品としては、1位「野菜などの炒め物」(77.9%)、2位「サラダ」(75.6%)で、以下は「味噌汁」(71.6%)、「シチュー・カレー」(70.4%)、「焼き魚」(68.6%)、「チキンなどの揚げ物」(62.8%)、「野菜・魚などの煮物」(59.0%)、「ギョウザ・シューマイ」(56.8%)、「なべ物」(51.0%)と続いています。

◆ 前回調査比較: よく出る料理「野菜などの炒め物」「サラダ」が増  
「野菜などの炒め物」(前回63.4%→今回77.9%)、「サラダ」(同58.9%→75.6%)、「味噌汁」(同52.6%→71.6%)、「なべ物」(同41.9%→51.0%)などが増加しているのに対し、「焼き肉・ステーキ」(前回54.6%→今回37.9%)は大幅に減少しており、お父さんも健康に気遣う傾向が読み取れます。

## 9. 家庭の食事で好きな料理・おかずは何？

- ◆ 家庭料理で好きなのは、「カレー」(110件)、「唐揚げ」(67件)、「ギョウザ」(66件)～前回調査でも1位は「カレー」、ただし、2位は「なべ物」「焼き魚」で傾向には変化も～
- ◆ 嫌いなメニューは「酢の物」(20件)、「セロリ」(15件)、「トマト」(15件)

家庭の食事で好きな料理、おかずを自由回答であげてもらいました。「カレー」(110件)が圧倒的人気で、以下「唐揚げ」(67件)、「ギョウザ」(66件)、「ハンバーグ」(60件)の順となっています。これらの回答は、過去に実施した高校生や小中学生を対象とした調査における男子生徒の回答と非常に似通っており、お父さんも子どもも同じようなおかずが好き\*なのだとはいえそうです。これに対して7年前のお父さんは今よりも和食派が多く、食べ物の好みに明らかな傾向の違いが見られます。

嫌いな食べ物では、「酢の物」(20件)、「セロリ」(15件)、「トマト」(15件)、「納豆」(14件)、「しいたけ」(13件)、「煮物」(10件)、「にんじん」(10件)、「ピーマン」(10件)などがあげられ、野菜嫌いが目立ちました。こうした傾向も、過去の男子学生の調査結果と似ています\*。

※過去の調査結果が当社HPに掲載されていますので、合わせてご参照ください。

### ◆前回調査比較: 前回も今回も1位は「カレー」だが、2位以下は変化

前回も1位は「カレー」(86件)で変わりませんが、前回の2位は「なべ物」「焼き魚」(68件)、4位も「刺身」(66件)と和食が続いており、7年前と現在ではかなり食べ物の嗜好性が異なっています。

表 1. 家庭の食事で好きな料理、おかず・ベスト 10

(自由回答: 件)

順位		件数
1	カレー	110
2	唐揚げ	67
3	ギョウザ	66
4	ハンバーグ	60
5	なべ物	50
6	刺身	47
7	パスタ	39
8	煮物	38
9	焼き肉	35
10	焼き魚	34

表 2. 嫌いな食べ物・ベスト 10

(自由回答: 件)

順位		件数
1	酢の物	20
2	セロリ	15
	トマト	15
4	納豆	14
5	しいたけ	13
6	煮物	10
	にんじん	10
	ピーマン	10
9	きのこ類	9
	なす	9
	煮魚	9
	ブロッコリー	9

## 10. ふだんよく飲むお酒は？ 家で晩酌をする？

- ◆ 「ビール(発泡酒なども含む)」(75.5%)が圧倒的人気、次いで「焼酎」(45.3%)  
～前回と比較すると、「焼酎」(前回 52.0%→今回 45.3%)が減り、他の酒に人気分散～
- ◆ 晩酌する人が約8割(79.3%)、「家飲み」の頻度が上がっている傾向

ふだん好んで飲むお酒としては、「ビール(発泡酒なども含む)」(75.5%)が最も多く8割近くでした。次いで「焼酎」(45.3%)が半数近くで続きます。「ワイン」(14.3%)、「日本酒」(12.8%)、「ウイスキー」(10.0%)は1割台でした。また、「お酒は飲まない」という人も約6人に1人(16.3%)いました。

家で晩酌するかどうかを聞いたところ、「いつもしている」が4割強(42.5%)と最多で、「時々している」(22.0%)、「たまにしている」(14.8%)を合わせた晩酌を“している”人がほぼ8割(79.3%)に達します。前項調査で「お酒は飲まない」人は16.3%でしたから、お酒を飲む人はほとんどが晩酌をしているといえそうです。

### ◆ 前回調査比較:「ビール」が61.0%→75.5%と10ポイント以上増

「ビール(発泡酒なども含む)」(前回 61.0%→今回 75.5%)が10ポイント以上増えたのが目を引くほか、「ワイン」(同 7.3%→14.3%)、「ウイスキー」(同 4.3%→10.0%)なども増加傾向にあります。ただし、「焼酎」(前回 52.0%→今回 45.3%)は減少しており、この間の嗜好の変化を窺わせます。

晩酌の回数を前回調査と比べると、「いつもしている」(前回 35.8%→今回 42.5%)がやや増え、「たまにしている」(同 20.0%→14.8%)がやや減っています。お父さんの「家飲み」の頻度は上がっているようです。

## II. 家族との食事の実態と意識

### 1. 家族と一緒にごはんを食べよう努力している？

- ◆ 6割以上の父親が“努力している”(64.0%)  
～30代のほうが努力している(69%)傾向
- ◆ 努力の中身は「週末は一緒に食べるようにしている」(69.1%)が最も多い  
～30代は「週末を一緒に食べるようにしている」(73.9%)人が多い

家族と一緒にごはんを食べよう努力しているかを聞いたところ、「とても努力している」(14.0%)と「まあ努力している」(50.0%)を合わせた“**努力している**”(64.0%)は**6割を超**えています。

年齢別にみると、“努力している”割合は、《40代》(59.0%)よりも《30代》(69.0%)の方が高く、若い父親の方が努力している傾向です。

子どもの学齢別では、子どもが小さいほど“努力している”割合が高く、《未就学児のみ》(69.5%)と《中学生以上のみ》(50.9%)では、約20ポイント近い差が開いています。

家族とごはんを食べるように“努力している”と答えた人に、どんな努力をしているか聞いたところ、「週末は一緒に食べるようにしている」(69.1%)が最も多く、次いで「夕食をできるだけ一緒に食べるようにしている」(55.1%)も半数を超えています。

「週末は一緒に食べるようにしている」(30代73.9%、40代63.6%)は《30代》の方が、「朝食をできるだけ一緒に食べるようにしている」(同24.6%、32.2%)は《40代》の方が、それぞれ高い割合でした。学齢別にみると、総じて子どもが小さいほど高い割合の項目が多くなっています。

#### ◆前回調査比較:「努力している」が59.5%→64.0%と、わずかながらアップ

前回に比べて、わずかながら“**努力している**”(前回59.5%→今回64.0%)が増え、“**努力していない**”(同40.5%→36.0%)が減りました。

## 2. 家族全員そろって食事をとる回数は？

◆ 「週に7回以上」(35.0%)が最も多く、3人に1人は1日に一回以上家で食べる  
～大震災以後、家族が全員そろって食事をとる回数が“増えた”人は1割近く～

家族が全員そろって食事をとる回数を聞いたところ、「週に7回以上」(35.0%)が最も多く、「週に6～3回くらい」(34.3%)、「週に1、2回くらい」(25.5%)などの順です。

今回は、2011年の東日本大震災の以前と以後で、家族が全員そろって食事をとる回数に変化があったかについても調査しました。結果としては「変わらない」(89.8%)が大多数でしたが、「かなり増えた」(1.5%)、「多少増えた」(7.0%)を合わせた“増えた” (8.5%)が1割近くいたのに対し、「多少減った」(1.5%)、「かなり減った」(0.3%)を合わせても“減った”(1.8%)はごく少数なので、多少影響はあったと見ることもできるでしょう。

◆ 前回調査比較:「週に7回以上」は 39.5%→35.0%とやや減

「週に7回以上」(前回 39.5%→今回 35.0%)がやや減り、「週に1、2回くらい」(同 21.5%→25.5%)がやや増えており、頻度としてはやや減っています。

## 3. 家で食事の時に話していることは？

◆ 話題は「子どもの友だちのことや出来事」(79.0%)、「家庭であったこと」(71.3%)  
～「テレビ番組やタレントのこと」(41.3%)、「仕事や職場のこと」(39.5%)～

食事の会話では、「子どもの友だちのことや出来事」(79.0%)、「家庭であったこと」(71.3%)が7割台で多く、**家庭や子どものことが話題の中心**となっています。以下、「テレビ番組やタレントのこと」(41.3%)、「仕事や職場のこと」(39.5%)、「ニュース」(35.5%)、「スポーツ」(28.8%)、が続きます。

子どもの学齢別にみると、子どもが小さいほど「子どもの友だちのことや出来事」「家庭であったこと」「仕事や職場のこと」など家族内の話題が多く、子どもが大きくなると「テレビ番組やタレントのこと」「ニュース」といった一般的な話題が多くなります。また、「子どもの勉強や受験のこと」も子どもの学齢とともに高くなっています。

◆ 前回調査比較:食事時の話題、「ニュース」は 45.5%→35.5%と10ポイント減

「仕事や職場のこと」(前回 25.8%→今回 39.5%)、「妻の仕事や友人のこと」(同 20.8%→28.8%)、「料理や食品のこと」(同 15.0%→23.0%)など、**項目全体に増加したものが多く、話題はバラエティに富んでいます**。こうした中で「ニュース」(前回 45.5%→今回 35.5%)は、前回より10ポイント下げました。

#### 4. 家庭の食生活で参加していることは？

- ◆ お父さんの食生活への参加度、7年前に比べ全体に高まる傾向  
～「食品の買い物」をするお父さんは7割(前回 53.5%→今回 70.8%)を超えた～  
～「食事後の食器を運ぶ」(同 34.5%→53.3%)、「料理を作る」(同 29.8%→52.5%)～
- ◆ 「何もしない」は、7年前は3割だったが1割(同 28.8%→11.5%)に大幅減

お父さんの7割(70.8%)が、「食品の買い物」に参加しており、過半数が「食事後の食器を運ぶ」(53.3%)や「料理を作る」(52.5%)ことをしています。以下、「食器を洗う」(40.3%)、「食器をならべる、料理を運ぶ」(36.0%)、「なべ物やプレート(鉄板)料理の係」(22.5%)などが続き、「野菜やくだものを育てる」(8.3%)、「魚を釣る」(4.0%)、「お米をつくる」(0.8%)など、少数ながら生産まで手掛けている人もいます。

これに対し、「何もしない」(11.5%)というお父さんは1割程度しかいませんでした。

- ◆ 前回調査比較:「食品の買い物」をするお父さんは53.5%→70.8%と大幅増  
「食品の買い物」(前回 53.5%→今回 70.8%)、「食事後の食器を運ぶ」(同 34.5%→53.3%)、「料理を作る」(同 29.8%→52.5%)、「食器を洗う」(同 25.5%→40.3%)、「食器をならべる、料理を運ぶ」(同 21.5%→36.0%)など、ほとんどの項目で率が大きく増えました。これに対し、「何もしない」(同 28.8%→11.5%)は約3割から1割にまで減りました。お父さんの参加度は、7年前に比べて全体的に増えたといつてよいでしょう。

- ◆ 食生活の家事参加度が「高い」お父さんは約4割(38.3%)  
～前回調査では3割近くだった「低い」が今回は約1割、家事参加度は大幅に向上～

前項の全質問項目において、参加している事柄が4個以上の場合を参加度が「高い」、1～3個の場合を「普通」、0個の場合を「低い」として、お父さんの“家事参加度”を分類したところ、「普通」が約半数(50.3%)ですが、「高い」(38.3%)が「低い」(11.5%)をかなり上回っています。

- ◆ 前回調査比較:食生活の家事参加度、「高い」(38.3%)が「低い」(11.5%)を逆転  
前回は「高い」(20.5%)よりも「低い」(28.8%)の方が多かったのに、今回は「高い」(38.3%)が「低い」(11.5%)を逆転、お父さんの家事参加度は大幅に向上したことが分かります。

## 5. 家でよく作る料理は何？

◆ お父さんがよく作る料理は「カレー」(67件)「チャーハン」(43件)「パスタ」(39件)

お父さんに家でどのような料理を作っているかを自由回答で聞いたところ、「**カレー**」(67件)が最も多く、以下「チャーハン」(43件)、「パスタ」(39件)、「ラーメン」(33件)が続きます。

◆ 前回調査比較: 今回はあらゆるメニューにおいて、件数の大幅アップが目立つ

前は、1位「チャーハン」(25件)、2位「パスタ」(17件)、3位「カレー」(16件)、4位は同順位に「卵料理」「焼きそば・焼きうどん」「ラーメン・うどん・そば」「ハンバーグ・肉料理」が各14件で並んでいました。**各メニューで件数が増えており、前回に比べると、いろいろなメニューが作れるお父さんが増えた**ことが分かります。

表 3. 家でよく作る料理名・ベスト10(自由回答:件)

順位		件数
1	カレー	67
2	チャーハン	43
3	パスタ	39
4	ラーメン	33
5	なべ物	20
6	焼きそば	19
7	野菜炒め	15
	お好み焼き・もんじゃ焼き・たこ焼き	15
9	ギョウザ	12
10	うどん・そば	10

## 6. 子どものごはんやお弁当を作ったことがある？

◆ 子どものごはんやお弁当を作ったことが「ある」というお父さんは4割弱(38.0%)  
～前回「28.0%」から今回「38.0%」と10ポイント増加し、イクメン傾向を裏付け～

子どものごはんやお弁当を作ったことが「ある」お父さんは**4割弱(38.0%)**で過半数には達せず、「ない」(62.0%)のほうが**多数派**となりました。

◆ 前回調査比較: お弁当を作ったことが「ある」お父さんは28.0%→38.0%と10ポイント増

前回と比較すると、子どものごはんやお弁当を作ったことが「ある」割合は、**前回(28.0%)→今回(38.0%)**と10ポイント増加しており、**近年「イクメン」などが話題となっている傾向を裏付けて**います。

## 7. 日頃の食生活の満足度は何点？

- ◆ 日頃の食生活の満足度を採点すると平均「77.8 点」、  
～「100 点」(12.0%)と非常に満足している人も 1 割以上～

日頃の食生活にどの程度満足しているかを 100 点満点で採点してもらったところ、「80～90 未満」(25.5%)、「90～100 未満」(23.8%)、「70～80 未満」(19.0%)など **70%以上が多く、平均も「77.8 点」と高めで、「100 点」(12.0%)と非常に自信がある人も 1 割以上**いました。

### ◆前回調査比較:平均では前回と大差なし

前回調査と比べても、**平均は前回「77.8 点」→今回「77.8 点」と同一**であり、傾向的にもそれほど大きな差異は見受けられません。

## 8. 自分が一家の大黒柱だと感じているか？

- ◆ 「感じる」(66.8%)という人が多いが、「感じない」と自信のない父親も 1 割弱(9.3%)  
～「感じる」(前回 73.3%→今回 66.8%)微減で「感じない」(同 3.3%→9.3%)は増加～

自分が一家の大黒柱だと感じているかどうか尋ねてみました。一家の大黒柱だと**「感じる」(66.8%)人が 3 人に 2 人以上と主流派**となっています。それ以外では「どちらともいえない」(24.0%)が多いものの、**「感じない」というお父さんも 1 割弱(9.3%)**いました。

### ◆前回調査比較:大黒柱だと「感じる」お父さんは 73.3%→66.8%と 6.5 ポイント減

**「感じる」(前回 73.3%→今回 66.8%)がわずかに減り、「感じない」(同 3.3%→9.3%)は増え**ました。お父さんたちの**一家の大黒柱としての自覚は、7 年前に比べると薄れてきている**のかもしれません。

### Ⅲ. 家族が伝える食

#### 1. 食について、どんなことに関心がある？

- ◆ 「おいしい食品・店」(51.3%)について関心があるお父さんが過半数  
～「からだに良い食べ物」(44.3%)、「栄養」(41.0%)、「安全性」(39.5%)などに関心～

食についてどのようなことに関心があるかを尋ねたところ、**「おいしい食品・店」(51.3%)が最も多く**、次いで「からだに良い食べ物」(44.3%)、「栄養」(41.0%)、「安全性」(39.5%)、「献立・レシピ」(31.8%)の順となっています。一方、**「特にない」という人も1割強(10.3%)**みられます。

- ◆ 前回調査比較：食についての関心が「特にない」は 22.5%→10.3%と 10 ポイント以上減  
「おいしい食品・店」(前回 36.8%→今回 51.3%)、「栄養」(同 30.3%→41.0%)、「献立・レシピ」(同 16.8%→31.8%)、「産地」(同 8.8%→21.8%)など、**ほとんどの項目で前回より高い割合**となっています。一方で**「特にない」(前回 22.5%→今回 10.3%)は、前回より 10 ポイント超下**がっています。

#### 2. “食とのかかわり”について、何、誰の影響が大きい？

- ◆ 最も影響が大きいのは「妻」(48.0%)で、次いで「テレビ」(44.5%)、「母親」(41.0%)  
～前回に比べ「テレビ」(同 51.8%→44.5%)、「新聞」(前回 40.3%→今回 23.0%)が減少～

“食とのかかわり”について、何、もしくは誰の影響が大きいと思うか、複数回答で尋ねました。**最多は「妻」(48.0%)**で、以下「テレビ」(44.5%)、「母親」(41.0%)、「新聞」(23.0%)、「インターネット」(15.3%)、「父親」(13.8%)と続きます。年齢別にみると、「母親」(30代 46.0%、40代 36.0%)、「妻」(同 53.0%、43.0%)の影響が大きい人は《30代》の方が高いのに対し、「新聞」は《30代》(16.0%)よりも《40代》(30.0%)の方がかなり多く、《40代》ではメディアの影響が大きくなっています。

- ◆ 前回調査比較：「母親」の影響は 32.0%→41.0%と増、「新聞」の影響は 40.3%→23.0%と減  
前回は、1位「テレビ」(51.8%)、2位「妻」(48.0%)、3位「新聞」(40.3%)でした。**「母親」(前回 32.0%→今回 41.0%)などが増加したのに対し、「新聞」(前回 40.3%→今回 23.0%)、「テレビ」(同 51.8%→44.5%)など、「メディア」の比率が下降傾向**にあります。

### 3. 「おふくろの味」がある？

- ◆ おふくろの味が「ある」(61.8%)が過半数だが、「ない」(38.3%)も4割近く  
～前回比較では、「ある」の割合は前回「71.0%」→今回「61.8%」と約 10 ポイント減少～

「おふくろの味」というものがあるかどうか聞いてみたところ、**6割強(61.8%)が「ある」と**答えました。一方で、「ない」(38.3%)も4割近くと少なくありません。

- ◆ 前回調査比較: おふくろの味が「ある」は 71.0%→61.8%と 10 ポイント減  
「ある」の割合は前回「71.0%」→今回「61.8%」とほぼ 10 ポイント減りました。「おふくろの味」の認識は 7 年前より薄れているのかもしれない。

### 4. 郷土料理や行事食を子どもの世代に伝えていきたい？

- ◆ 郷土料理や行事食を子どもに“伝えたい”(86.3%)が 8 割以上

郷土料理や行事食(お節料理や節句、お盆の料理)を子どもの世代に伝えていきたいと思うかどうかをみると、「ぜひ伝えたい」(23.8%)、「なるべく伝えたい」(62.5%)と**“伝えたい”(86.3%)という回答が 8 割以上**を占めました。これに対し、“伝えたいと思わない(あまり+全く)”(13.8%)は 1 割程度にとどまっています。

- ◆ 前回調査比較: “伝えたい”が 79.5%→86.3%と増  
“伝えたい(ぜひ+なるべく)”(前回 79.5%→今回 86.3%)が増え、“伝えたいと思わない(あまり+全く)”(同 20.5%→13.8%)が減少しています。

### 5. 食べ物や食事について、子どもに教えてきたことは？

- ◆ 1 位「食べ物を粗末にしない」(76.5%)、2 位「好き嫌いをしない」(73.5%)  
～前回比較では「好き嫌いをしない」(前回 60.0%→今回 73.5%)など、厳しくなった印象～

食べ物や食事について子どもに教えてきたことを複数回答であげてもらいました。**「食べ物を粗末にしない」(76.5%)、「好き嫌いをしない」(73.5%)など食べ物を大切にすることを多くの人**が重視しており、次いで「いただきます、ごちそうさま、と言う」(73.3%)、「食卓にひじ肘をつかない」(66.5%)、「口に食べ物を入れたまま話をしない」(46.0%)、「食事中に電話やメールをしない」(27.5%)、「食事の際の礼儀」を教えています。

- ◆ 前回調査比較: 前回より率を増やしている項目が多い  
「好き嫌いをしない」(前回 60.0%→今回 73.5%)、「食卓にひじ肘をつかない」(同 44.3%→66.5%)、「口に食べ物を入れたまま話をしない」(同 32.5%→46.0%)など、**前回より率を増やしている項目が多く、7 年前より厳しく教えるようになった**印象です。

## 6. 食物や食事について、子どもに参加・実行させるようにしてきたことは？

◆ 子どもにやらせていること 1 位は「食事後の食器を運ぶ」(67.8%)で 7 割近く  
～4 割台で「食卓の支度」(49.0%)と「食事の準備」(41.3%)が続く

食物や食事について、子どもに参加・実行させるようにしてきたことをみると、「**食事後の食器を運ぶ**」(67.8%)が群を抜いて多く、次いで「食卓の支度」(49.0%)、「食事の準備」(41.3%)が 4 割台で続きます。以下、「食品の買い物」(29.5%)、「食器を洗う」(16.5%)などが続きます。

中には「魚釣り」(11.8%)、「収穫など農作業体験」(9.8%)、「家庭菜園などで農作物を育てる」(9.3%)など、子どもに生産体験をさせているお父さんも各 1 割程度と少なくありません。

◆ 前回調査比較:「特にない」が 10 ポイント以上減

「食事後の食器を運ぶ」(前回 58.3%→今回 67.8%)、「食事の準備」(同 30.0%→41.3%)、「食品の買い物」(同 20.0%→29.5%)など、**すべての項目で前回は上回っています。これに対し、「特にない」は前回(28.0%)から半減(今回 14.5%)**しました。7 年前に比べると、お父さんは“食育”に熱心なようです。

## IV. 次世代へ繋ぐ食

### 1. 「食の安全」へ関心がある？

#### ◆ 食の安全に“関心がある”お父さんが、7割強(73.8%)と多数派

「食の安全」ということにどのくらい関心があるか尋ねたところ、「とても関心がある」(11.5%)はあまり多くないものの、「まあ関心がある」(62.3%)は6割を超えており、合わせて“**関心がある**”という人は**7割強(73.8%)**に達します。

「食の安全」に“関心がある”人に、どのような事柄に関心を持っているか聞きました。「輸入食品」(55.9%)、「食品添加物」(55.3%)がともに5割台で多く、以下「残留農薬」(48.8%)、「保存期間」(40.0%)、「BSE(狂牛病)」(34.2%)、「遺伝子組換え食品」(30.5%)、「鳥インフルエンザ」(25.4%)などの順となっています。

#### ◆ 前回調査比較：“関心がある”が67.5%→73.8%とやや増

前回とさほど大きな違いはありませんが、“**関心がある(とても+まあ)**”(前回67.5%→今回73.8%)がやや増え、“**関心がない(あまり+まったく)**”(同32.5%→26.3%)がやや減りました。

### 2. 子どもの世代にとって望ましいと思う食の環境とは？

#### ◆ 多くのお父さんが望ましいと思う食環境は「安全、安心な食品の普及」(120件)～「食料自給率を上げる」(67件)、「家族そろって楽しく食事をする」(42件)などさまざま～

子どもの世代にとって望ましいと思う食の環境はどのようなものかを尋ねたところ、「**安全、安心な食品の普及**」(120件)が最も多く、次いで「食料自給率を上げる」(67件)、「家族そろって楽しく食事をする」(42件)、「無添加、無農薬」(34件)、「米、和食中心の食事」(22件)、「食べ残しや廃棄をしない」(22件)などが続いています。

表 4. 子どもの世代にとって望ましいと思う食の環境とは(自由回答:件)

順位		件数
1	安全、安心な食品の普及	120
2	食料自給率を上げる	67
3	家族そろって楽しく食事をする	42
4	無添加、無農薬	34
5	米、和食中心の食事	22
	食べ残しや廃棄をしない	22
7	旬の食材を食べる	19
	地産地消	19
9	栄養バランスがよく、体によい食事	18
10	自給自足	16

## V. 過去の調査

農林中央金庫では、平成 15 年度より「食」に関する調査を実施してきました。

今回の調査は、2007 年 3 月の『現代の父親の食生活、家族で育む食』に続く第 2 回として実施されたものです。

本資料、今回の調査内容のダイジェストです。詳細につきましては、過去の調査報告書も含め、当金庫のホームページ(<http://www.nochubank.or.jp/contribution/research.html>)に掲載されていますので、ご参照下さい。

これまでの食に関する調査

発表年月	調査タイトル	調査対象
2012 年 4 月	第 2 回現代高校生の食生活、意識と実態調査	首都圏の高校生
2011 年 6 月	第 2 回子どもの食生活の意識と実態調査	首都圏の小学4年生～中学3年生
2010 年 4 月	第 2 回『世代をつなぐ食』その実態と意識	首都圏の子どもを持つ 30～50 代の主婦
2008 年 3 月	現代の独身 20 代の食生活・食の安全への意識	首都圏の 20 代の独身男女
2007 年 3 月	現代の父親の食生活、家族で育む『食』	東京近郊の 30 代、40 代の父親
2006 年 3 月	現代高校生の食生活、家族で育む『食』	首都圏の高校生の男女
2005 年 2 月	親から継ぐ『食』、育てる『食』	小学校 4 年生～中学校 3 年生の男女
2004 年 2 月	『世代をつなぐ食』その実態と意識	子どもを持つ 30～59 歳の主婦