

## 7. 食生活状況

昭和61年調査においては、昭和56年における調査との比較を中心として被調査世帯の食事づくりを担当する者（主婦又はこれに代わる者）を対象に、夕食の調理に要する時間や調理済み食品の利用状況等について質問調査を行ったが、調査結果の概要は次のとおりである。

### (1) 夕食の食事づくりに要する時間

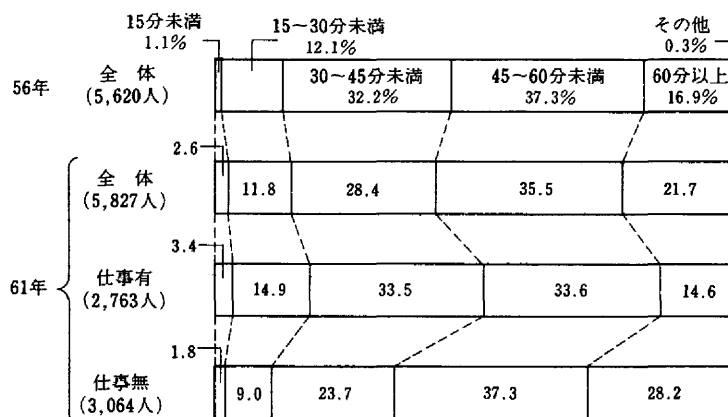
#### — 夕食の調理時間は45～60分未満が全体の35.5%で最も多い —

普段の夕食について調理にどれくらいの時間を要するかという問いに対する回答は図25のとおり、全体の約2/3が30～60分の時間を調理にかけている。

また、60分（1時間）以上かけているのは21.7%であり、前回（昭和56年）の調査に比べると、約5ポイント増加している。一方、15分未満で済ませるが、2.6%と前回より1.5ポイント増加し、両極化している。

なお、仕事の有無別にみると、仕事を持っていない人の方が仕事を持っている人に比べて調理に多くの時間をかけているという結果が示されている。

図25 夕食の調理に要する時間



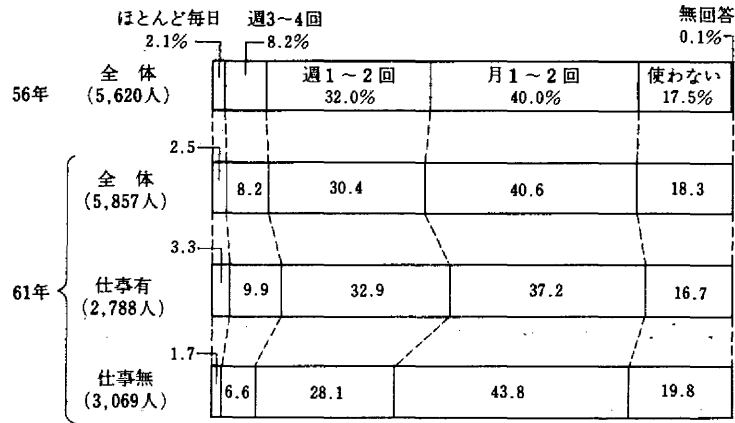
### (2) 調理済み食品の利用状況

#### — 調理済み食品を使う理由は、“簡便性”と“経済性” —

簡単に手を加えるだけで食べられる調理済み食品（半調理食品を含む。以下同じ）の利用については図26のとおり、「月に1～2回利用する人」が40.6%で最も多い。「使わない」と回答した人は18.3%となっており、前回（昭和56年）の調査と比べやや増加している。

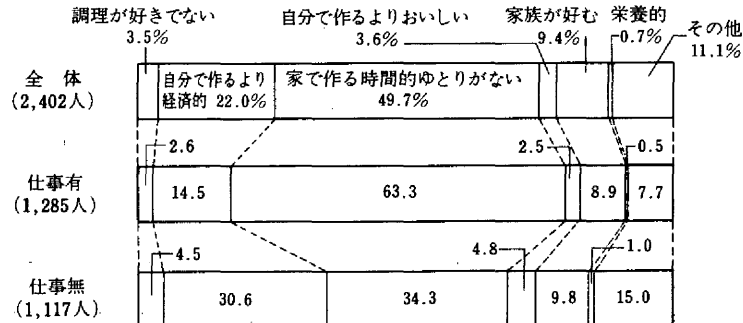
また、仕事の有無別にみると仕事を持っている人の方が仕事を持っていない人よりも利用頻度が高い傾向にある。

図26 調理済み食品の利用状況



なお、前記で「ほとんど毎日」「週3~4回」「週1~2回」と回答した者について、調理済み食品を使う理由を聞いたところ 図27のとおり、約半数の49.7%の人が「家で作る時間的ゆとりがない」と「簡便性」をあげており、特に仕事を持っている人では63.3%とその傾向が強くみられる。また、仕事を持っていない人の30.6%が「自分で作るより経済的」としている。

図27 調理済み食品を使う理由



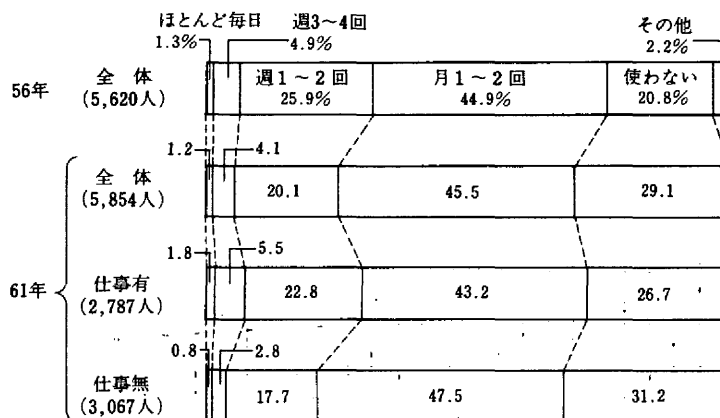
### (3) “そうざい”の利用状況

— 市販の“そうざい”を月1~2回以上利用している人は70%いる —

デパート、スーパーマーケット、おそうざい屋等で売っている「コロッケ」「フライ」「てんぷら」などそのまま食べられるいわゆる“そうざい”の利用状況については図28のとおり、月1~2回利用する人が45.5%で最も多く、週3~4回ないしほとんど毎日利用する人が5.3%である。また、「使わない」と回答した人は29.1%と前回（昭和56年）の調査に比べ8.3ポイント増加している。

次に、仕事の有無別に利用状況を見ると仕事を持っていない人は仕事を持っている人に比べて利用頻度は低い傾向がみられる。

図28 “そうざい”の利用状況

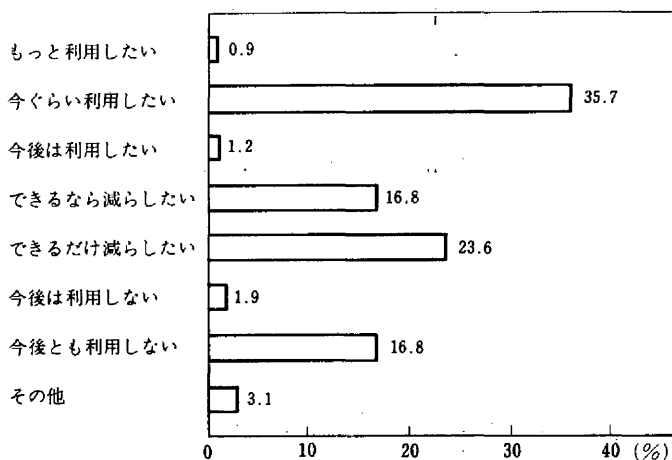


#### (4) 調理済み食品、そうざい等の利用についての考え

— 利用したい者 37.8%，減らしたい，利用しない者 59.1% —

調理済み食品、半調理食品、そうざいの利用について、今後の考えを聞いたところ、図29のとおり、“利用したい”とする者が約40%，逆に、“減らしたい，利用しない”とする者が約60%となっている。また、利用したい内容については、主菜、副菜が多く、主食への希望は少ない。

図29 調理済み食品等の利用についての考え



また、よく作る一品料理、よく利用する調理済み食品及びそうざいについて、それぞれ5品以内をあげてもらったところ、その利用状況は図30から図32のとおりであり、家庭で作るもの（焼魚、野菜等）と、調理済み食品、そうざいとして購入するもの（コロッケ、ギョーザ等）とが区分されている感がある。

図30 家庭でよく作る一品料理ベスト5（被調査世帯：5,790世帯）

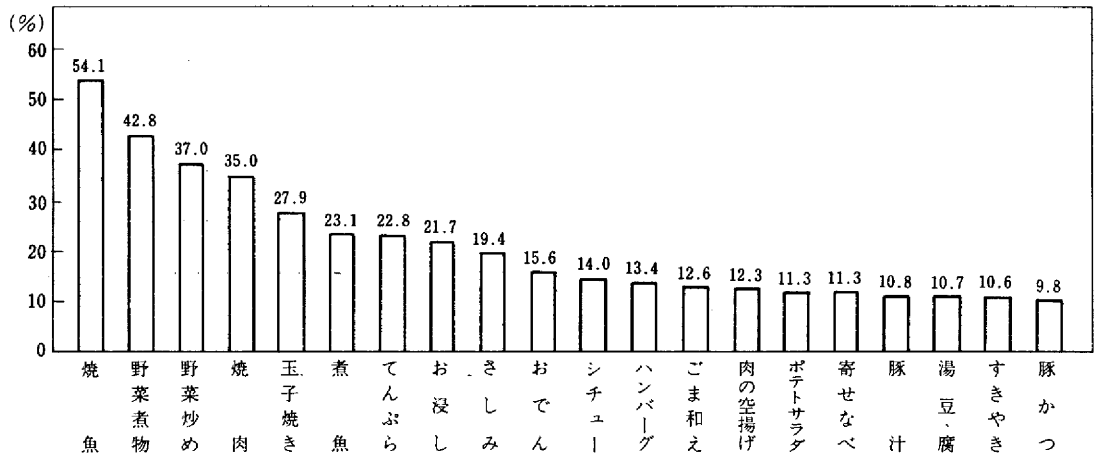


図31 よく利用する調理済み食品ベスト5

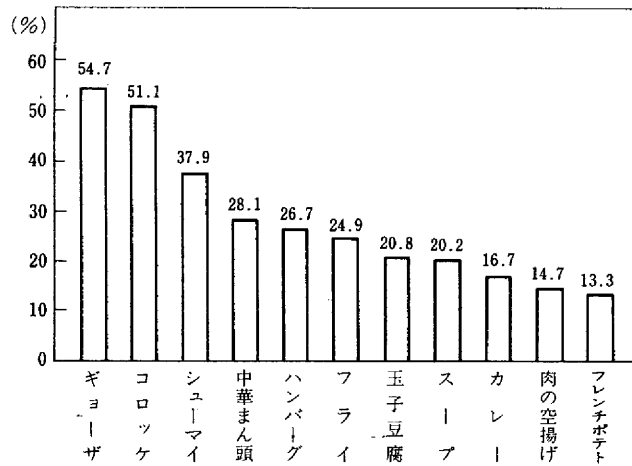
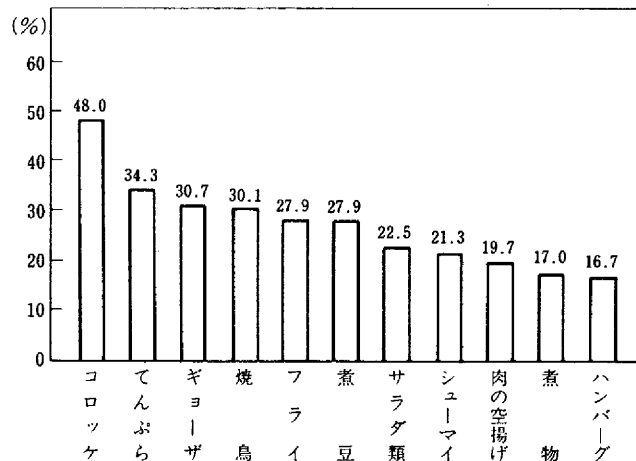


図32 よく利用するそうざいベスト5

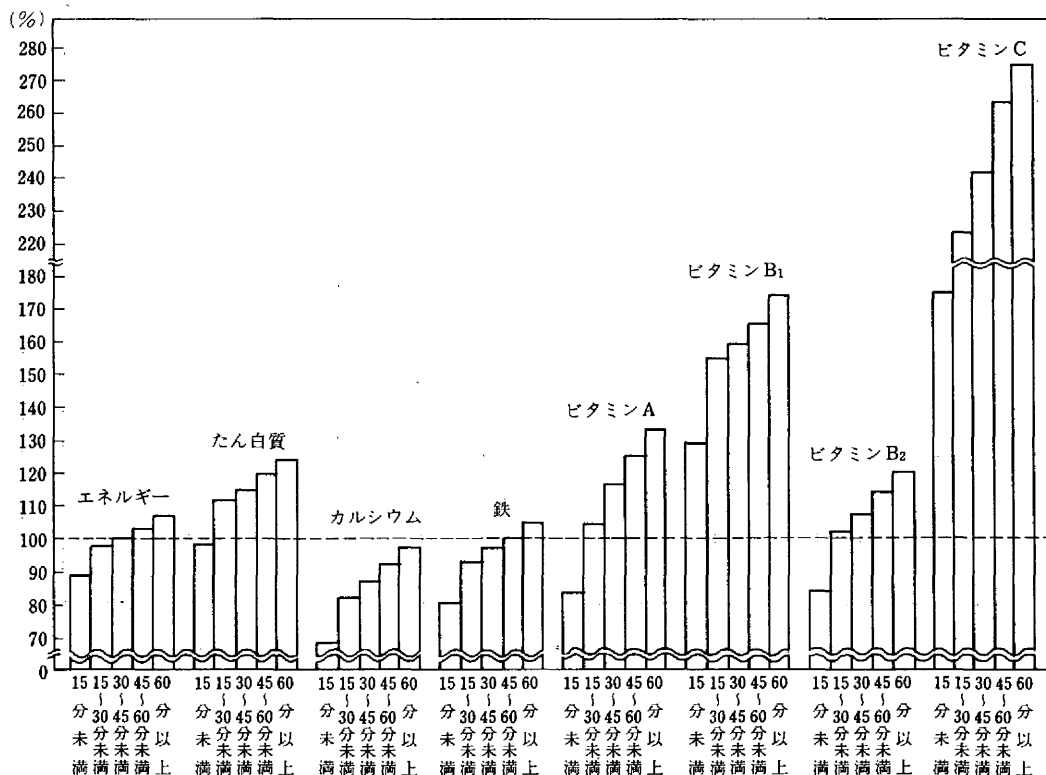


(5) 食生活状況と栄養摂取の関連

— 夕食の調理に多く時間をかける家庭ほど栄養素等摂取量が多い傾向がみられる —

食事づくりを担当する人を対象に行った食生活状況調査の回答グループ別にそれぞれ1人1日当たりの栄養素等摂取量との関係についてみたところ、図33のとおり、調理に多くの時間をかける家庭ほど栄養素等摂取量は多いという傾向がみられる。

図33 夕食の調理に要する時間別栄養素等摂取量 (調査対象の平均栄養所要量 = 100)



— 調理済み食品及びそざいの利用頻度が低い  
家庭ほど栄養素等摂取量は多い傾向がみられる —

次に、調理済み食品及びそざいの利用頻度と栄養素等摂取量との関係についてみたところ、図34、図35のとおり、利用頻度が高い家庭ほど栄養素等摂取量は少なくなっている。

上記の双方をグラフに示すと図36のとおり、調理済み食品を利用し、さらに調理時間の少ない家庭ほど、栄養摂取のバランスは劣っているという傾向がみられる。

図34 調理済み食品の利用頻度別栄養素等摂取量（調査対象の平均栄養所要量 = 100）

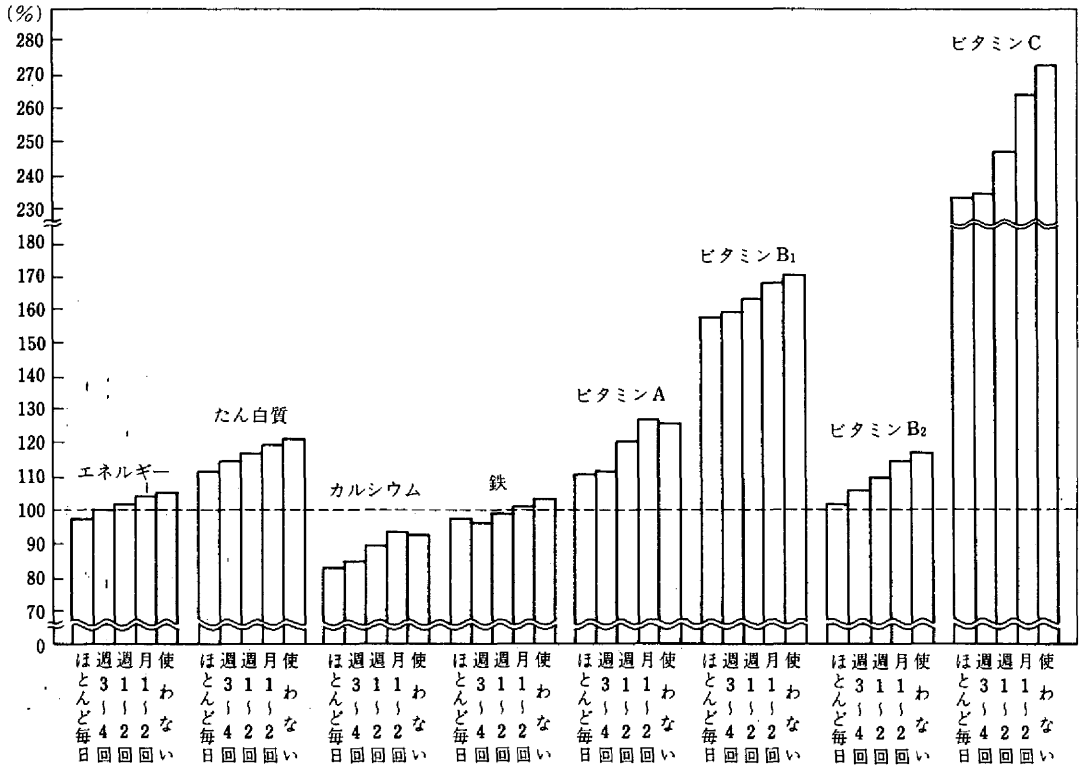


図35 そうざいの利用頻度別栄養素等摂取量 (調査対象の平均栄養所要量 = 100)

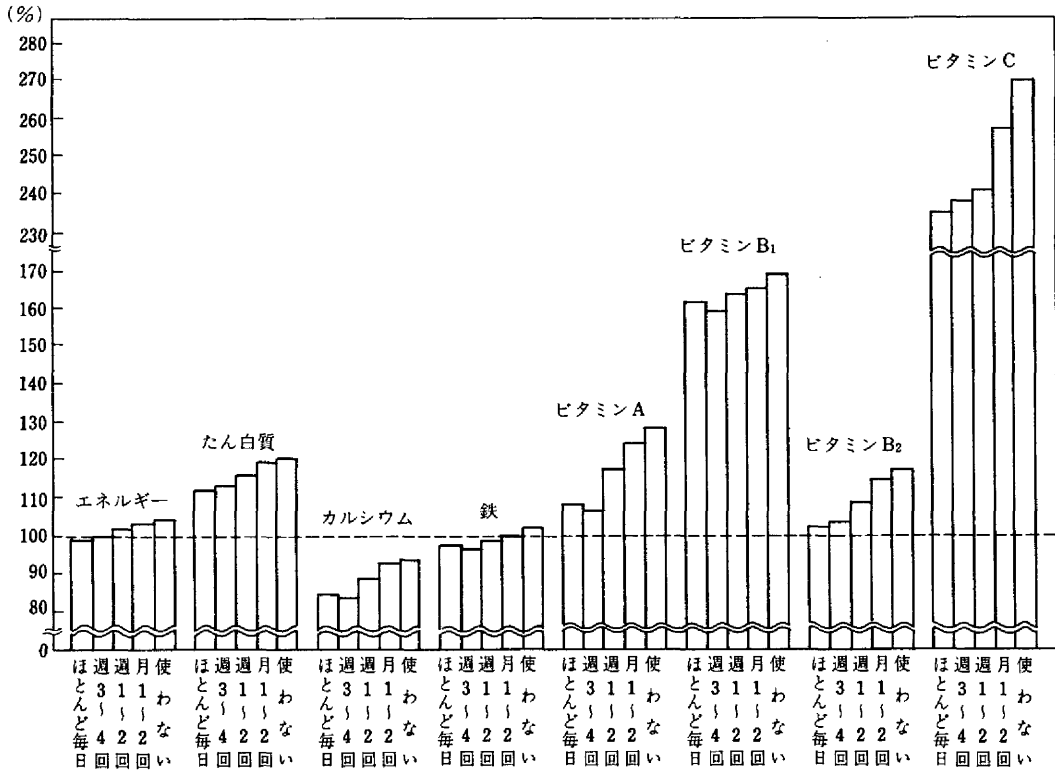


図36 調理済み食品利用の有無・調理時間別栄養素等摂取量 (調査対象の平均栄養所要量 = 100)

