

市販そうざい・調理済み食品の利用に関する調査

—その2 意識と展望—

本間 恵美・平光美津子・尾木千恵美
粥川 晶子・鷺見 孝子・遠藤 仁子
中村 年子

緒 言

社会環境の複雑化、生活スタイルの多様化に伴って食生活に対する意識もしだいに変化し、加工食品や外食の問題も前向きにとらえられるようになってきている。加工食品の栄養価表示制度（S.61年発足）や、外食料理の栄養成分表示への動き、あるいは食品衛生法の改正などからも、食生活意識の変化に対する社会的対策と外食事情の変化がうかがえる¹⁾。

また、食品産業のめざましい発展により、加工食品や調理済み食品が市場に溢れ、それらに対する依存度が急速に高まっている。家事労働時間の軽減や、生ゴミの量を減らすという方向から、調理済み食品を有効に利用しようという声がかきこえる。その一方で、手作り料理でなければ愛情のこもった料理ではないと、調理済み食品などの利用を否定する人もいる²⁾。

そこで我々は主婦を対象に、市販そうざいと調理済み食品の利用に関する調査を実施し、第1報³⁾では利用の実態を報告した。それによると利用頻度は市販そうざいより調理済み食品の方が多く、週に1～2回以上利用する者が約半数を占め、全く利用しない者は5%前後であった。利用する理由は「作る時間的ゆとりなし」とする者が多く、市販そうざいは食事にもう一品足すために、調理済み食品は弁当を作るため

に利用している者が多かった。また、利用のしかたは、市販そうざいでは「加熱のみ」が多く、調理済み食品では「もうひと手間加える」が多かった。

今回は、市販そうざい・調理済み食品の利用について、調理担当者はどのように感じているのか、特にうしろめたさを中心に調べ、また家族は抵抗なく受け入れているのか、どんな食品を好まないのかについても調査し、利用の実態と合わせて検討をした。さらに今後の利用について調理担当者の意識を調査し、調理素材・インスタント調味料の利用についての考察を加え、これからの食生活についての展望を試みたので報告する。

調査方法

1. 調査対象

本学食物栄養専攻の卒業生（昭和39～62年度卒業）の中から200名を抽出し、その卒業生を含む家庭の調理担当者を調査対象とした。

調査の回答があったのは144名で、年齢の内訳は、20歳代が11.1%、30歳代が42.4%、40歳代が44.4%、50歳以上が2.1%であった。

2. 調査時期

1991年4月

3. 調査方法

市販そうざいと調理済み食品（冷凍・インス

タント・真空パック詰)の利用状況と利用に対する意識、および調理素材(冷凍・缶詰・びん詰など)・インスタント調味料の利用状況などを、各家庭に調査用紙を郵送し、留め置き法にて調査した。記入は調理担当者がするよう依頼した。

調査結果および考察

1 利用に対する意識

1) 調理担当者の意識

(1) 利用に対するうしろめたさ

市販そうざい・調理済み食品(以下、市販食品という)の利用状況は利用頻度に個人差がみられたが、日常の食事や弁当を目的に、調理するための時間的ゆとりがないことを理由に利用している傾向にあった。しかし中には、全く市販食品を利用していない者がいたように、食生活が合理化していく現状にあっても、家庭の味・手作りの味が大切にされている。

このような状況において、調理担当者は市販食品を利用する時に、調理を手抜きしているよううしろめたさを感じるのかどうか調べた結果は、表1に示すとおり市販そうざいと調理済み食品は、同じような傾向が見られ、「感じることもある」の割合が最も高く、これは食品の種類によって、感じ方が異なるためではないかと思われる。

表1. 市販食品の利用に対するうしろめたさ

	市販そうざい		調理済み食品	
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
いつも感じている	33	22.9	25	17.4
感じることもある	70	48.6	81	56.2
全く感じない	27	18.8	31	21.5
無回答	14	9.7	7	4.9
合計	144	100.0	144	100.0

「いつも感じている」は市販そうざいの方が調理済み食品よりも高く、「全く感じない」が市販そうざいよりも、調理済み食品の方が高いのは、一般に市販そうざいよりも、調理済み食品の方がひと手間加える場合が多く、調理した気持ちになることが出来るので、手抜きに対するうしろめたさがうすれるのだらうと思われる。

調理済み食品を料理の素材のひとつとして利用している場合は、手の加え方によっては、既製の味が手作りの味にかわることもある。

利用方法を、「加熱のみ」と「ひと手間加える」とに分け、うしろめたさの感じ方を調べた結果を図1に示す。「うしろめたさを感じている」割合は、市販そうざいでは大差がみられなかったが、調理済み食品では「加熱のみ」の者の方が感じている割合が高い。また調理済み食品に「ひと手間加える」場合は、うしろめたさを「全く感じない」割合が、他よりも高い。

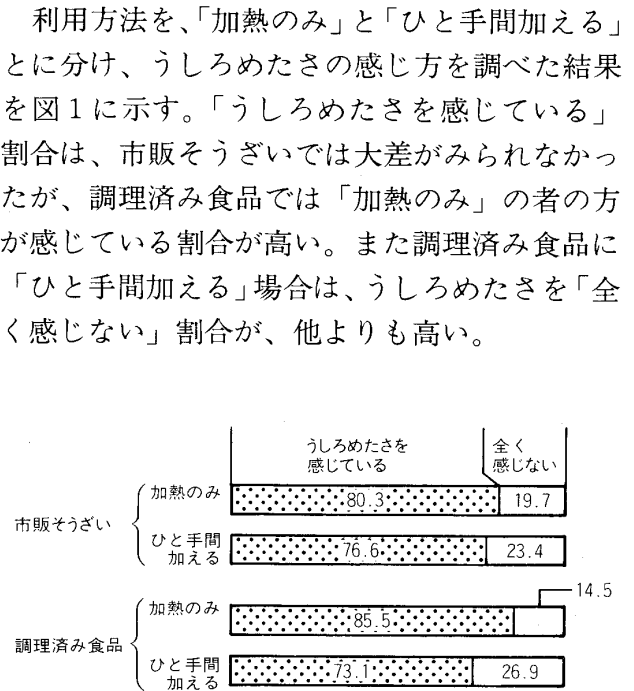


図1 利用法別うしろめたさ (%)

年代別にみると、図2に示すように「いつも感じている」が、市販そうざい・調理済み食品共に、30歳代が20歳代・40歳代よりも高い。

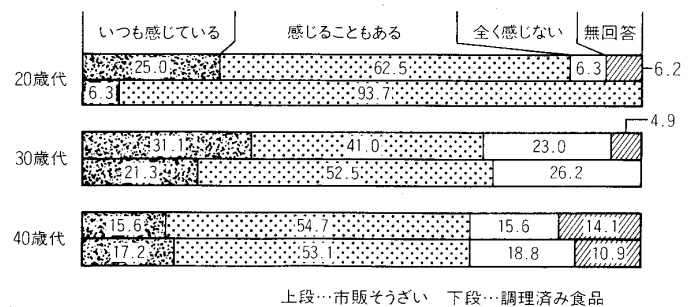


図2 年代別うしろめたさ (%)

(2) うしろめたさと利用する理由

うしろめたさの感じ方別の利用する理由の割合を図3に示す。

手抜きをしたようなうしろめたさを「いつも感じている」者の利用する理由は、「作る時間的ゆとりなし」が最も多く市販そうざいで69.8%、調理済み食品で64.0%を占めている。

「感じることもある」と答えた者は「作る時間的ゆとりなし」が、市販そうざい・調理済み食品共に多く、「調理することがめんどろ」が次に多かった。

「全く感じない」者は市販そうざいでは「作る時間的ゆとりなし」「作るより経済的」「調理することがめんどろ」「手作りよりおいしい」の順に多く、調理済み食品では、「作る時間的ゆとりなし」「家族が好む」「作るより経済的」の順になった。

手抜きをしたようなうしろめたさを感じる者は、調理担当者の都合を中心に考えて利用しており、「全く感じない」者は、家族の好みや経済など、調理担当者以外の理由があがっている。

「作る時間的ゆとりなし」が共通に最も多い回答であり、市販食品は時間の少ない中で能率的に食卓を整えるために利用されていることがうかがえる。また「作る時間的ゆとりなし」という理由で用いる場合、うしろめたさを感じる割合は高くあらわれた。これは食事作りに時間をかけたいという心理があるように思われる。

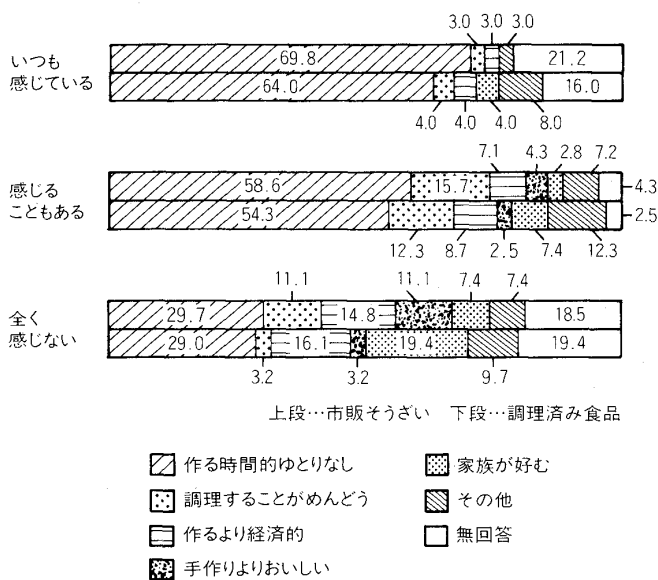


図3 うしろめたさと利用する理由 (%)

うしろめたさを感じない者ほど、市販食品を購入したほうが「作るより経済的」と考えていた。逆にみれば不経済であれば、うしろめたさは強く感じられるであろう。

また、うしろめたさを感じない者ほど市販食品の方が「手作りよりおいしい」と感じる割合が高く、さらに市販食品を「家族が好む」割合が高くなっている。

経済的でおいしく、かつ家族が好んで食べる場合、調理担当者は市販食品の利用に対して、うしろめたさを感じないように思われる。

(3) うしろめたさを感じる食品

調理担当者が日常利用している市販食品に対して手抜きをしたようなうしろめたさを感じる割合を表2に示した。

市販そうざいでは、コロッケ・フライ・肉の空揚げ・天ぷらなどの揚げ物に対してうしろめたさが高くなっている。これらの食品は調理を

表2. うしろめたさの状況 (%)

市販そうざい	調理済み食品	
	うしろめたさ	うしろめたさ
コ ロ ッ ケ	49.4	茶 碗 蒸 し 56.3
フ ラ イ	48.2	ハ ン バ ー グ 46.3
サ ラ ダ 類	41.4	コ ロ ッ ケ 41.9
肉 の 空 揚 げ	41.2	フ ラ イ 32.2
き ん ぴ ら	37.5	シ ュ ー マ イ 26.9
天 ぷ ら	36.4	ギ ョ ー ザ 25.9
ギ ョ ー ザ	36.3	グ ラ タ ン 23.8
煮 物	35.1	う ど ん 23.3
煮 豆	35.1	カ レ ー 21.9
和 え 物	33.3	ラ ー メ ン 21.1
シ ュ ー マ イ	31.1	ピ ラ フ 18.5
焼 き 魚	20.0	赤 飯 15.0
焼 き 鳥	12.7	味 付 け 飯 10.8
寿 司 類	9.4	ピ ザ バ イ 5.7
中 華 風 炒 め 物	8.3	中 華 ま ん 類 3.0
赤 飯	6.1	
う な ぎ の か ば 焼 き	5.5	
中 華 ま ん 類	5.1	
お 好 み 焼 き	4.4	
卵 焼 き	0	

してから時間が経過することにより、揚げたてのものとの味の違いがでてくるためと思われる。

うしろめたさの感じ方は利用のされ方によって異なり、寿司・赤飯・中華まん類・お好み焼き・うどん・カレー・ラーメン・ピラフ・味付け飯・ピザパイなど、軽食や主食に代わるような食品はうしろめたさが低く、これに対してうしろめたさの高い食品は食事のおかずとなるような食品であった。このように食事の形態として、軽食として利用するのと、一品のそうざいとして利用するのでは、うしろめたいという気持ちの持ち方が違う。

購入状況の「手作りはせずすべて購入する」・「たまに手作りにするが購入が多い」の回答を合わせ「購入が多い割合」として、購入状況とうしろめたさを感じることにとの関係を図4に示した。「購入が多い割合」が80%以上の食品は中華まん類・うなぎのかば焼きであり、これらはいずれもうしろめたさを感じることはほとんどなく、購入することに肯定的な食品であると思われる。しかし、コロッケ・シューマイ・ギョーザのように購入が比較的多い食品であっても、うしろ

めたさの高い食品もあった。これらのことから利用の多いことがうしろめたさを感じないものであるとは一概には言えない。

うしろめたさを感じることに購入は、「うしろめたさを感じるので購入しない」・「うしろめたさを感じながら購入する」・「うしろめたさを感じないので購入する」・「購入しないのでうしろめたさを感じない」の4通りとなる。

2) 家族の意識

(1) 利用を好まない家族

全家庭のうち家族の中に市販食品の利用を好まない者がいる家庭は、市販そうざいでは37.5%、調理済み食品では35.4%あった。

家族のうち、誰が好まないかを年齢、性別で見ると（調理担当者は除く）、50歳代は市販食品の利用を好まないとする割合が他の年齢よりも高かった。

19歳以下および20歳代では男女ともに利用を好まないとする割合は低く、若い年齢層に市販食品が受け入れられていることがうかがえる。

60歳以上は男女ともに20%前後という低い割合であった。大半の家族構成が三世代世帯で

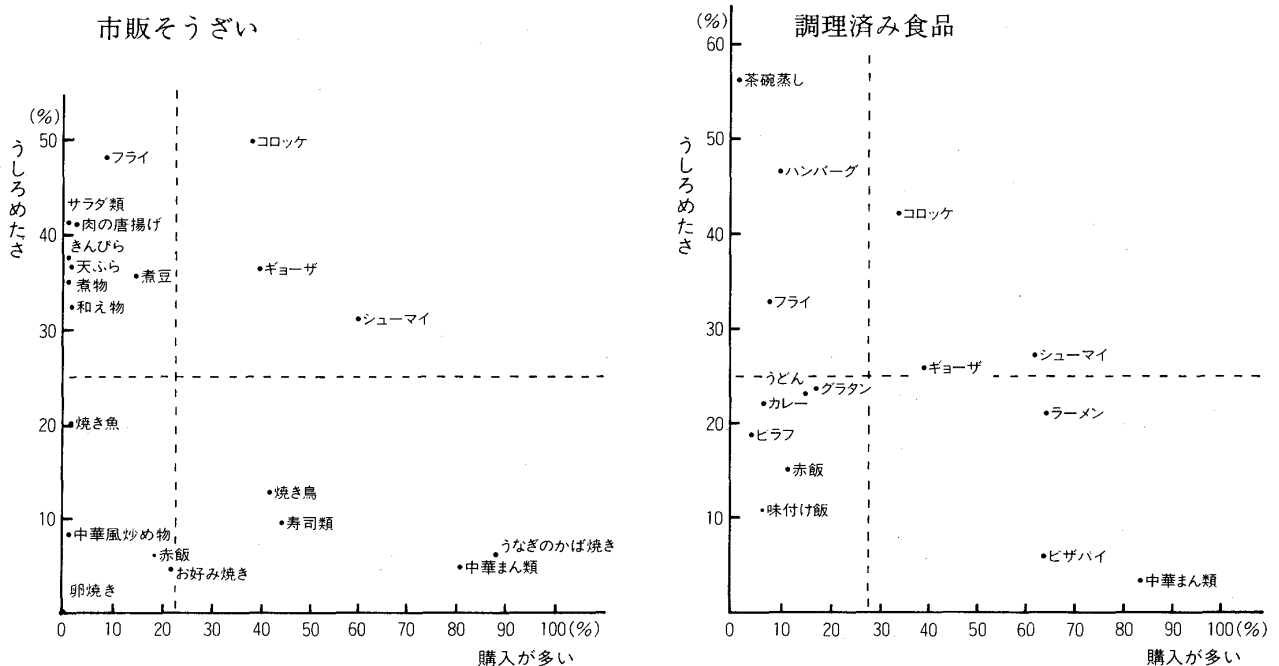


図4 うしろめたさと購入状況の関係 (%)

あったことが少なからず関与していたものと思われる。(図5)

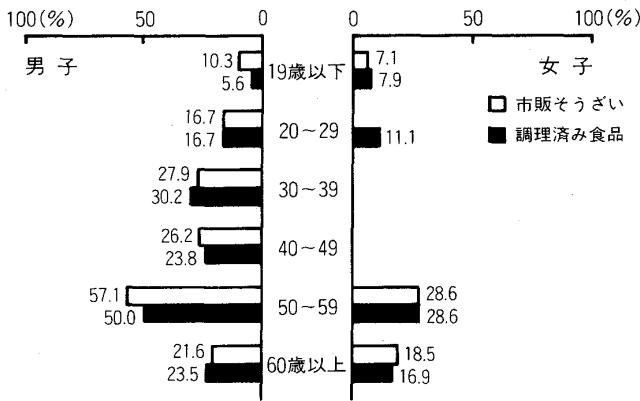


図5 利用を好まない者の割合 (調理担当者は除く)

表3. 利用頻度と家族の意識

利用頻度	市販そうざい			調理済み食品		
	世帯数 (戸)	利用を好まない家庭 (戸)	割合 (%)	世帯数 (戸)	利用を好まない家庭 (戸)	割合 (%)
週に3回以上	5	1	20.0	14	0	0
週に1~2回	34	12	35.3	56	19	33.9
ほとんど利用しない	90	36	40.0	67	31	46.3

(3) 嫌う食品

市販そうざい (20種類) および調理済み食品 (15種類) の利用にあたり、調理担当者がうしろめたさを感じる割合・家族が嫌う割合をそれぞれの食品について購入する家庭の割合と比較した。(図6)

購入割合に大差がみられるにもかかわらず家族が特に嫌う食品はなかった。強いて言うならば、市販そうざいではコロッケ、煮物、肉のから揚げなどであり、調理済み食品ではコロッケ、茶碗蒸しなどであるが、全体的には低い値である。これに対して、調理担当者がうしろめたさを感じる食品は、市販そうざいではコロッケ、フライ、煮物、調理済み食品では茶碗蒸し、ハンバーグ、コロッケであった。

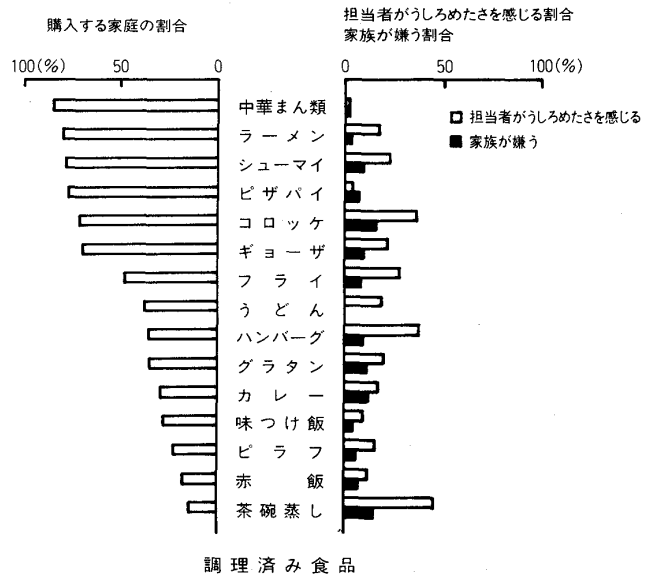
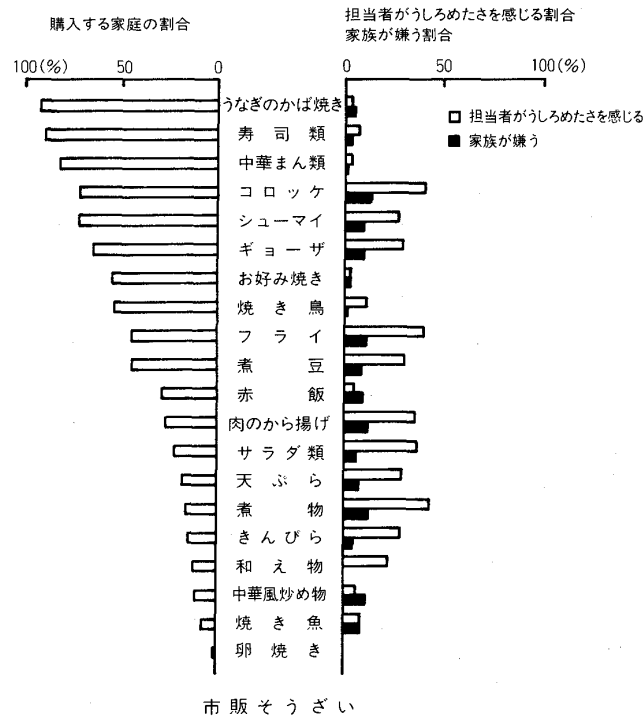


図6 食品の購入状況と調理担当者および家族の意識

調理担当者が「手抜きをしている」という思いをもっていても、家族は市販食品を利用されることについて、あまり抵抗を示していなかった。市販食品の利用については、調理担当者とそれを食する家族の意識との間に多少の相違はあるものの、市販食品が一般に広く家庭内に浸透し、食生活には欠くことのできないものとなっていることがうかがえる。

2. 今後の利用に対する意識

1) 利用頻度

(1) 現在の意識

利用頻度は市販そうざいと調理済み食品に差がみられ、個人別の利用度にも差があった。そこで、調理担当者の利用に対する現在の意識を調べた結果を表4に示す。

「利用している方だと思う」は5.5%と、かなり少なく、「利用していない方だと思う」は55.6%と過半数を占めた。

表4. ふだんの利用に対する意識

項目	人数(人)	割合(%)
利用している方だと思う	8	5.5
ふつうだと思う	55	38.2
利用していない方だと思う	80	55.6
無回答	1	0.7
合計	144	100.0

現在の利用に対する意識について、実際に利用している頻度による差を調べた結果を図7に示す。利用頻度の高い者ほど「利用している方

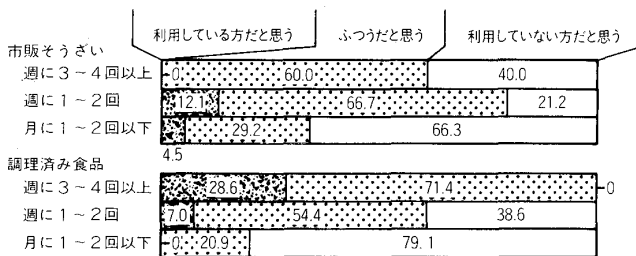


図7 利用頻度別現在の意識 (%)

だと思う」の割合が高い傾向がみられた。また、調理済み食品の方が市販そうざいに比べて、現在利用している方だと思う意識が高かった。前報の実態調査³⁾においても、利用頻度は調理済み食品の方が市販そうざいよりも高かった。しかし、中には利用頻度が同じであっても、個人個人によって、利用に対する意識の持ち方が異なっていた。

(2) 今後の意識

市販食品の今後の利用に対する意識について調べた結果を表5に示す。「もっと利用したい」と「現在利用していないが今後は利用したい」は0%で積極的に利用したいと考えている者はいなかった。

「今後は利用しない」も0%で利用をやめたいと思う者もいなかった。

「今後とも利用しない」は6.9%あり、利用に対して批判的であった。

「できるなら減らしたい」「できるだけ減らしたい」は合わせて約60%あり、時間的ゆとりがないのでやむを得ず利用をしているという気持ちがあがわられた。

本調査の「もっと利用したい」「今後も現在くらい利用したい」「現在利用していないが今後は利用したい」を合わせた29.2%に対して、昭和61年国民栄養調査結果⁴⁾は37.8%で、また、「できるなら減らしたい」「できるだけ減らしたい」「今後は利用しない」を合わせた59.1%に対して国民栄養調査は42.3%であり、本調査

表5. 今後の利用

項目	人数(人)	割合(%)	*国栄(%)
もっと利用したい	0	0	0.9
今後も現在くらい利用したい	42	29.2	35.7
現在利用していないが今後は利用したい	0	0	1.2
できるなら減らしたい	25	17.4	16.8
できるだけ減らしたい	60	41.7	23.6
今後は利用しない	0	0	1.9
今後とも利用しない	10	6.9	16.8
その他	7	4.8	3.1
合計	144	100.0	100.0

*昭和61年国民栄養調査結果

の方が利用を減らそうとする気持ちが強く表れている。

年代別にみると図8のように、20歳代は30歳代・40歳代より、「今後も現在くらい利用したい」が低く、「できるなら減らしたい」が高い割合であった。利用頻度の実態は20歳代の方が、30歳代・40歳代よりも高い結果であったが、今後減らそうという気持ちが表れているのであろうか。40歳代の「できるだけ減らしたい」が半数を占めるが、利用頻度が低いにもかかわらず減らしたいと思っている。

全体に「できるだけ減らしたい」が多かったのは、対象が食物栄養専攻の卒業生であるため、手作りが良く、市販食品は利用しない方が良いという意識が強いからであると思われる。

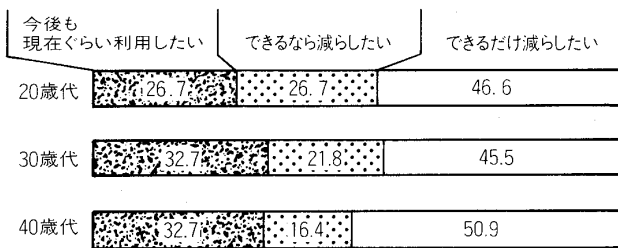


図8 年代別今後の利用 (%)

(3) 今後と現在の意識

市販そうざい・調理済み食品について現在の利用頻度別に、今後の利用に対する意識を調べた結果を図9に示す。

「週に3～4回以上」の者の「今後も利用し

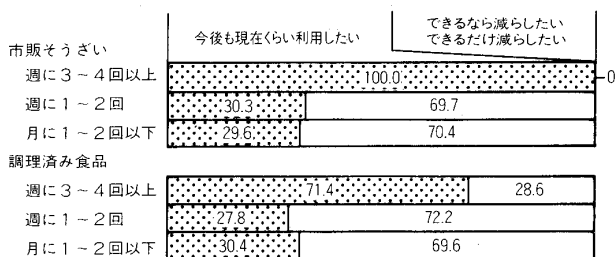


図9 利用頻度別今後の意識 (%)

たい」は、市販そうざいで100%、調理済み食品で71.4%と、それぞれ高い値を示した。「週に1～2回」と「月に1～2回以下」はいずれも「今後も利用したい」が、30%前後であった。利用頻度が高い者ほど、今後の利用に対して積極性がみられる。

2) 利用したい食品

「今後も現在くらい利用したい」者の、今後利用したい食品の順位を表6に示す。

市販そうざいでは、うなぎのかば焼き、中華まん類、シューマイ、ギョーザで、調理済み食品では、ラーメン、ピザパイ、中華まん類、シューマイの順となり、利用状況の結果と類似していた。現在よく利用されている食品以外にあらたな食品を増やそうという傾向はみられず、上位の食品については各家庭での利用がほぼ定着しているものと考えられる。

表6. 利用したい食品

順位	市販そうざい	順位	調理済み食品
1	うなぎのかば焼き	1	ラ ー メ ン
2	中 華 ま ん 類	2	ピ ザ パ イ
3	シ ュ ー マ イ	3	中 華 ま ん 類
4	ギ ョ ー ザ		シ ュ ー マ イ
5	コ ロ ッ ケ	5	コ ロ ッ ケ
	煮 豆	6	フ ラ イ ド ポ テ ト
7	ハ ン バ ー ガ ー	7	ミ ー ト ボ ー ル
8	焼 き 魚		フ ラ イ
	サ ラ ダ 類		ギ ョ ー ザ
	寿 司 類	汁 物	
	き ん ぴ ら	11	春 卷 き
12	ミ ー ト ボ ー ル		カ レ ー
	ム ニ エ ル	ピ ラ フ	
	焼 き 鳥	14	グ ラ タ ン
フ ラ イ	ミ ン チ カ ツ		
16	和 え 物	肉 の 空 揚 げ	
	酢 の 物		ハ ン バ ー ガ ー
	煮 物		シ チ ュ ー
	お 好 み 焼 き		う ど ん
	弁 当		ス パ ゲ テ ィ
そ の 他	ど ん ぶ り 物 の 具		
		寿 司 ・ 五 目 飯 の 素	
		そ の 他	

3) 調理素材・インスタント調味料の利用

(1) 利用状況

調理素材（冷凍・缶詰・びん詰など）の利用状況は表7に示す通り、コーン78.4%、魚類の水煮・油漬（缶詰）76.4%がもっとも多く利用されている。これらはサラダ、付け合わせ、弁

表7. 調理素材の利用状況

n=144

順位	食品名	人数(人)	割合(%)
1	コーン	113	78.4
2	魚類の水煮・油漬	110	76.4
3	ミックスベジタブル	64	44.4
4	ポテト	49	34.0
5	マッシュルーム	44	30.6
6	アスパラガス	30	20.8
7	グリーンピース	27	18.8
8	枝豆・さやいんげん・さやえんどう	26	18.1
9	かぼちゃ	19	13.2
10	大豆の水煮	16	11.1
11	ぎんなの卵	13	9.0
	うずらの卵	13	9.0
13	肉類	12	8.3
14	トマト	7	4.9
	なめこ	7	4.9
16	貝類の水煮	6	4.2
17	その他	10	6.9

表8. インスタント調味料の利用状況

n=144

順位	食品名	人数(人)	割合(%)
1	カレールー	131	91.0
2	焼肉のたれ	98	68.1
3	シチューの素	87	60.4
4	ミートソース	42	29.2
5	中華風合わせ調味料	41	28.5
6	めんつゆ	37	25.7
7	おでんの素	23	16.0
	炒飯・ピラフの素	23	16.0
9	すしの素	11	7.6
10	ホワイトソース	4	2.8
11	その他	18	12.5
	無回答	1	0.7

当のおかず、コロケの具、シチューなど用途が多様であるためと思われる。また生鮮食品にない利点をもったものが多く利用されている。

インスタント調味料の利用状況は表8に示す通りで、カレールー91.0%、焼肉のたれ68.1%、シチューの素60.4%と多く利用されている。カレールーなど種類も多彩に出回っており、家庭では出せない味であるため多く利用されると思われる。

(2) 利用率

図10に示すように「利用する」(月に1~2回以上)は調理素材が91.7%で市販そうざい・調理済み食品よりよく利用されている。調理素材はおかずの1品としてではなく、おかずをつくる材料としての利用であるから利用率が高いと考えられる。

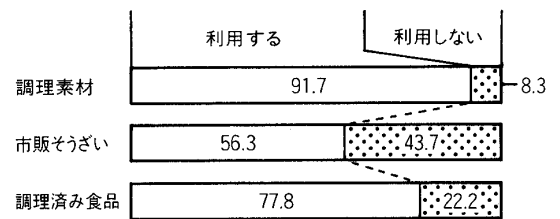


図10 利用率 (%)

(3) 利用する理由

表9に示すように「季節に関係なく使える」が45.1%と最も多い。「下ごしらえの時間的ゆとりなし」が35.5%と次いで多く、これは市販そうざい、調理済み食品の理由と同様であった。

野菜などの生鮮食品は季節に関係なく豊富に出回っているが、季節はずれの食品は供給が不安定で高価であることが多い。その点、これら

表9. 調理素材を利用する理由

	人数(人)	割合(%)
季節に関係なく使える	28	45.1
下ごしらえの時間的ゆとりなし	22	35.5
生で買うより経済的	5	8.1
下ごしらえがめんどう	4	6.5
形がそろう	0	0
その他	3	4.8
合計	62	100.0

の調理素材は値段、供給ともに安定しており市販そうざい・調理済み食品と同様、手軽に利用できることで食生活の多様化に対応できる。また、見た目のおいしさや珍しさ、献立のバラエティなどの欲求を満たしてくれるため利用されていると思われる。

3. 展望

社会情勢の変化は食生活に多大な影響を及ぼし、食に関する意識も変わりつつある。

今回の調査では市販食品の今後の利用に対して調理担当者の意識にまだ抵抗感があり、「今後も現在くらい利用したい」と思う者は30%未満で、できれば減らしたいという意向が強く表れていた。これは、市販食品の利用は料理の手抜きになるといううしろめたさが強く影響し、今後の利用に対して消極的になっているためと思われる。しかし消費者のニーズに答えるべく豊富な食品が出回っている食品市場の現状をかんがみると、現在より利用が減少する可能性は低い。さらに前報の調査³⁾で若い主婦に市販食品を多用する傾向がみられたことや、現代の若者たちが市販食品に囲まれている現状からも、今後は市販食品に対する抵抗感は次第にうすらぎ、彼らが高齢になってからも依存していくものと思われる。

食生活の外部への依存度が大きくなっていくと健康面、心理面で市販食品が身心に及ぼす影響が大きくなると思われる。

家庭で作る食事において、調理担当者は食事の内容や家族の健康を配慮して整えているが、市販食品が家庭の食事での大きな位置を占めるようになれば、調理担当者が市販食品を選択する場合、簡便性だけでなくそれぞれの価値観により求める要素が異なってくる。例えば、Ca強化、低塩、低エネルギー食品など健康志向のものや、本物志向にみる高級食品などである。

また、現在の個食化に拍車をかけた一人用のものばかりでなく、家族単位のものやライフステージ別に選択できるような商品が多くなると思われる。

本調査における調理済み食品の利用目的の第

1位が弁当の副菜であったことから今後さらに弁当用のものが多種類開発されると思われる。また、核家族化による高齢者のみの世帯の増加にともない、高齢者の市販食品の利用が増加すると思われる。現在、高齢化社会に備えてシルバーマーケットは拡大しつつあるが、今後より多様で豊富なものにと充実していくであろう。

市販食品に心配される安全性についても新しい技術の開発により改善されていけば、さらに一般的になり市販食品の利用が増加するものと思われる。

市販食品は手軽でよく利用されている現状にあっても、調理担当者など利用しているものが充分満足しているとは言えない。食品の本当のおいしさ、満足できる食事を作ることは市販食品ではまだまだ困難なことであるうえ、食事に対する嗜好は個人差が大きいので、それぞれに適したおいしさは家庭でないと作れないであろう。作りたてのおいしさは家庭での手作りに勝るものはなく、手作りすることは調理担当者の家族に対する愛情の表れではないだろうか。

手作りに関しては、調理担当者が非常にこだわっていることが今回の調査でわかった。それは多くの調理担当者が手作りしないことに対するうしろめたさを感じていることからもうかがえる。市販食品の手の加え方にはいろいろあるが、ある程度手を加えられるものに利用度が高い傾向がある。インスタント調味料・調理素材は手作りの要素を多く含みながらも、時間の節約という簡便性があり、これからさらに利用されると思われる。

今後、市販食品はますます利用されると思われるが、その一方で手作りのよさは残されるであろう⁵⁾。そして手作り自体が一部市販食品利用のものとなっていくと思われる。

今後の食生活の望ましいあり方を考えるにあたり、市販食品を時に応じて上手に取り入れる知恵と、市販食品を正しく選択するために材料の特性、調理法などの基礎的な知識の伝授が重要と思われる。真に豊かな食生活を築くためにも、市販食品をいかに利用するかが今後の課題となるであろう。

要 約

- (1) 調理担当者が市販そうざい・調理済み食品を利用する時に、調理を手抜きしたよううしろめたさを感じる割合は、「感じることもある」が最も高く、半数を占めた。
利用方法を「加熱のみ」と「ひと手間加える」別にみた「うしろめたさを感じる」割合は、調理済み食品の「加熱のみ」85.5%が、他よりも高く、うしろめたさを「全く感じない」は、調理済み食品の「ひと手間加える」がわずかに高かった。
- (2) うしろめたさと利用する理由は、「いつも感じている」「感じることもある」「全く感じない」のいずれも、「作る時間的ゆとりなし」が最も多く、「感じることもある」では「調理することがめんどろ」も理由にあがり、「全く感じない」者は、「作るより経済的」「家族が好む」をもあげていた。
- (3) うしろめたさを感じる割合の高い食品は、コロッケ、フライ、肉の空揚げなどおかずになるような食品で、低い食品は、寿司、赤飯、中華まん類、ピザパイなどの軽食になる食品が多かった。
うしろめたさと購入の関係は、購入の多いことが、うしろめたさを感じないものであるとは一概には言えなかった。
- (4) 市販食品の利用を好まない家族は、全体の1/3を上回り、「ほとんど利用しない」家庭が多かった。年代別にみると、50歳代は市販食品を好まない割合が他よりも高く、若い年齢の者ほど好まない割合が低かった。
家族が嫌う食品は、コロッケ、煮物、茶碗蒸しが少々目だつ程度で、全体的には低い値であった。
- (5) 現在の利用に対する意識は「利用していないほうだと思う」が55.6%を占め、「ふつうだと思う」を上回った。
利用頻度の実態と現在の意識は、利用頻度の高い者ほど「利用しているほうだと思う」割合が高かった。

- (6) 今後の利用に対する意識は、「もっと利用したい」「今後は利用したい」がひとりもなく、「できるなら減らしたい」「できるだけ減らしたい」が合わせて約60%あった。
- (7) 現在の利用頻度別今後の意識は、「週に3～4回以上」利用している者の「今後も利用したい」割合は、市販そうざいで100%、調理済み食品で71.4%と、利用頻度の高い者に、利用に対しての積極性がみられた。
- (8) 「今後は現在くらい利用したい」者の今後利用したい食品の順位は、市販そうざいではうなぎのかば焼き、中華まん類、シューマイ、ギョーザなど、調理済み食品ではラーメン、ピザパイ、中華まん類、シューマイなどとなった。
- (9) 調理素材の利用状況は、コーン78.4%、魚類缶詰76.4%が最も多く、インスタント調味料ではカレールー91.0%、焼肉のたれ68.1%が多かった。調理素材の利用率は91.7%を占め、利用する理由は、「季節に関係なく使える」「下ごしらえの時間的ゆとりなし」が多かった。
- (10) 今後は市販食品の利用が伸び、市場には健康志向、高級志向、高齢化に対応し、選択性に富んだ多品種の商品が出まわると思われる。
しかし、手作りに対する魅力も根強いものがあり、手作りと簡便性の両方が満たされるインスタント調味料、調理素材の利用が増えるものと推測される。

参考文献

- 1) 日本栄養士会：栄養日本，第34巻，第10号，1991年
- 2) 日本栄養士会・栄養指導研究所：栄養・食生活情報，第5巻，第4号，1992年
- 3) 本間恵美，他：市販そうざい・調理済み食品に関する調査—その1，利用実態，東海女子短期大学紀要，第18号，1991年
- 4) 厚生省保健医療局健康栄養増進課：国民栄養の現状，昭和61年国民栄養調査成績，第一出版，1988年
- 5) 国民栄養協会：食生活，1月号，1992年