

《アンケート調査》

# 家族が別々に食べる 「時間差ごはん」作りの悩み調査

---

- 調査概要：さまざまな家庭環境や生活スタイルにより、家族そろって食事をとることができない家庭は少なくありません。家族の帰宅時間が合わず夕食を別々に食べるという家庭では、一緒に食べる場合よりも、食事の用意や片付けが負担になっていると考えられます。ベターホーム協会では、家族が別々に（＝時間差で）とる食事を「時間差ごはん」と名づけ、「時間差ごはん」を作る人は具体的にどのような悩みを抱えているのか、その実態を調査しました。
- 調査時期：2017年6月
- 調査方法：インターネットによる調査
- 調査地域：全国

一般財団法人ベターホーム協会  
〒150-8363 東京都渋谷区渋谷 1-15-12  
2017年9月

## [事前調査結果まとめ]

20代～60代の既婚女性 8658人を対象に、家族そろって夕食をとる頻度と、別々に食べる家族の食事作りについて悩みを抱えている人がどの程度いるのかを調査しました。

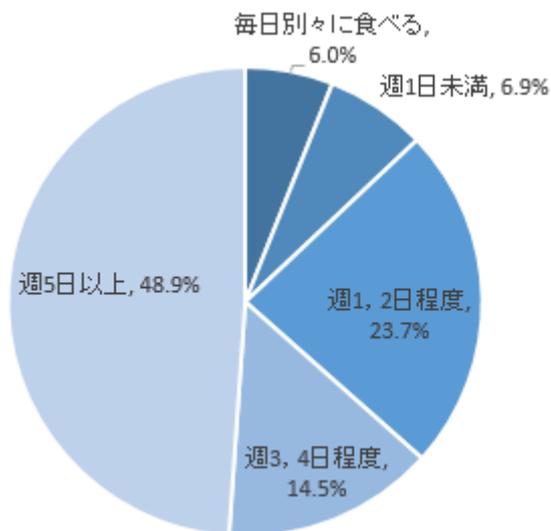
### ■ 既婚女性の3人に1人が、「夕食に家族がそろうのは週2日以下」と回答

#### 別々に食べる家族のごはんも手作り

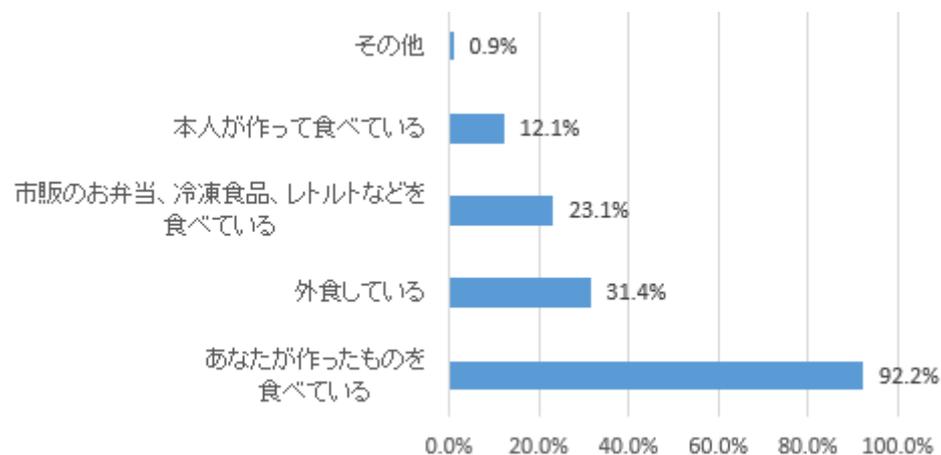
・家族そろって夕食をとる頻度を尋ねたところ、「週1、2日」程度と回答した人が23.7%でした。「週1日未満」「毎日別々に食べる」と回答した人と合わせると、36.6%。3人に1人は週2日以下しか家族がそろわず、週5以上は別々に夕食をとっていることがわかりました。

・別々に食べる家族の夕食も手作りしている人が92.2%と最も多く、「外食」（31.4%）や「市販のお弁当・冷凍食品・レトルト」（23.1%）も利用されていますが、手作り派が主流でした。

[家族そろって夕食をとる頻度] n=8658



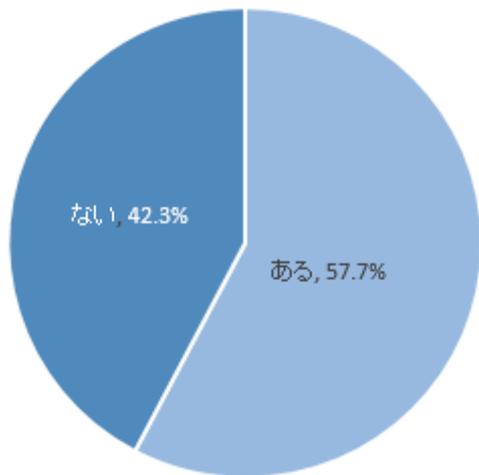
[別々に食べる家族の夕食をどのように準備しているか] n=8658



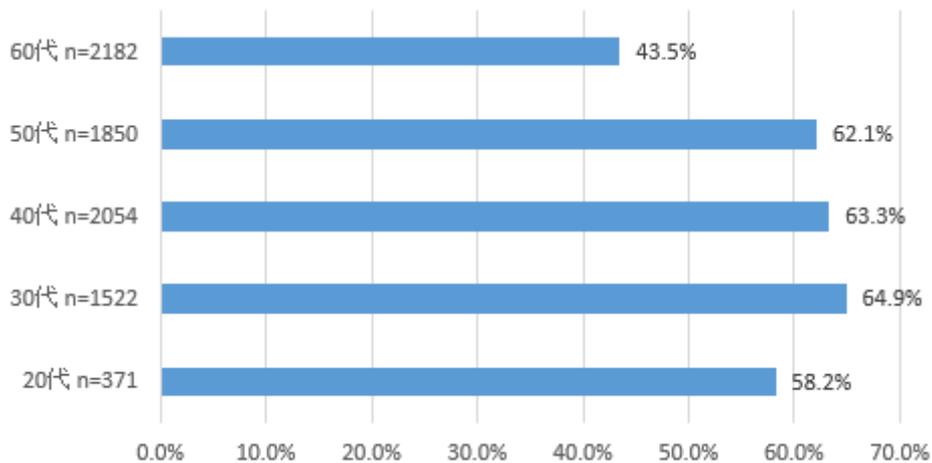
■ 別々に食べる家族の夕食作りに悩んでいる人が 57.7%

・別々に食べる家族の夕食を手作りしている人のうち 57.7%が、夕食作りに「悩むことがある」と回答しました。  
また、悩みがあると回答した人は、30代、40代、50代の順に多く、60代以外は5割を超えました。

[別々に食べる家族の夕食作りに悩むことがあるか] n=7979



[別々に食べる家族の夕食作りに悩むことがあるか (年代別)] n=7979



## [本調査結果まとめ]

事前調査の対象者のうち、別々に食べる家族の食事作りについて悩みを持っている 414 人を対象に、夕食を一緒にとらない家族とその理由、別々に食べる家族の夕食をどのように準備しているか、別々に食べる家族の夕食作りの具体的な悩みについて調査しました。

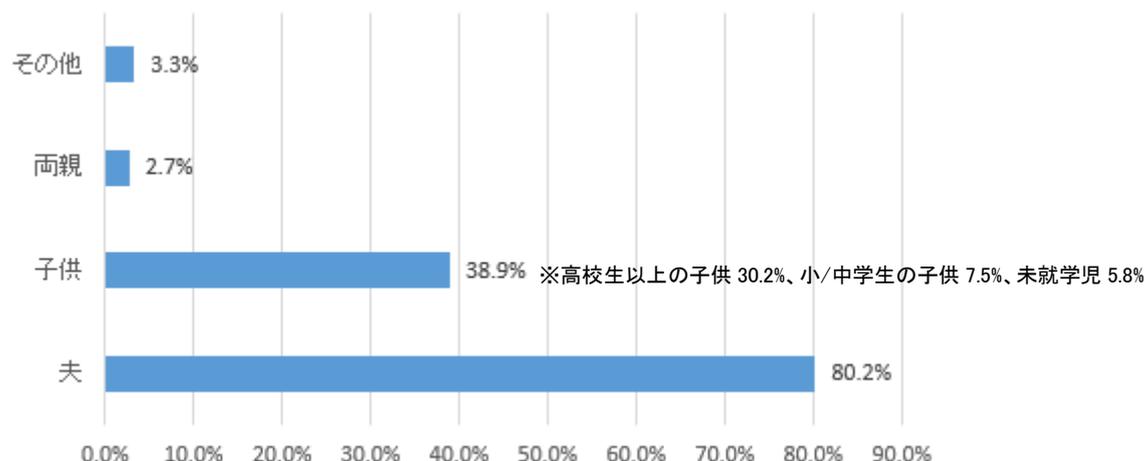
### ■ 夕食を一緒にとれないいちばんの理由は、夫が仕事で帰りが遅いこと。子供も大きくなると帰りが遅くなる

・家族のうち一緒に夕食をとらないことが多いのは、「夫」で 80.2%。一緒に食べない理由は、「仕事で帰りが遅いから」が 91.6%で、夫と一緒に夕食を食べない人のほとんどが、仕事が理由でした。次に多いのが「子供と早めの時間に食べるから」（15.1%）でしたが、夫の帰りが遅いために子供と早めに食べているとも考えられます。

・「子供」を選んだ人は 38.9%。一緒に食事をとらない子供は高校生以上が多く、理由は、仕事、アルバイト、部活やクラブ活動、塾や習い事など様々でした。

・60 代では、「夫」と一緒に夕食をとらないことが多いと答えた人の割合は 42.1%と他の世代より低く、「子供」と答えた人の割合が 61.4%と高くなっています。60 代は、仕事をリタイアする人が多い年代。夫の生活が変わり、夕食をともにできるようになったと考えられます。しかし、子供と同居している場合、大きくなった子供は仕事やアルバイトなどで帰りが遅くなる場合があります。夫と一緒に夕食をとれるようになっても、今度は子供の帰りが遅く家族が揃わないという家庭も少なくないようです。

[家族のうち一緒に夕食をとらないことが多いのは？] n=414



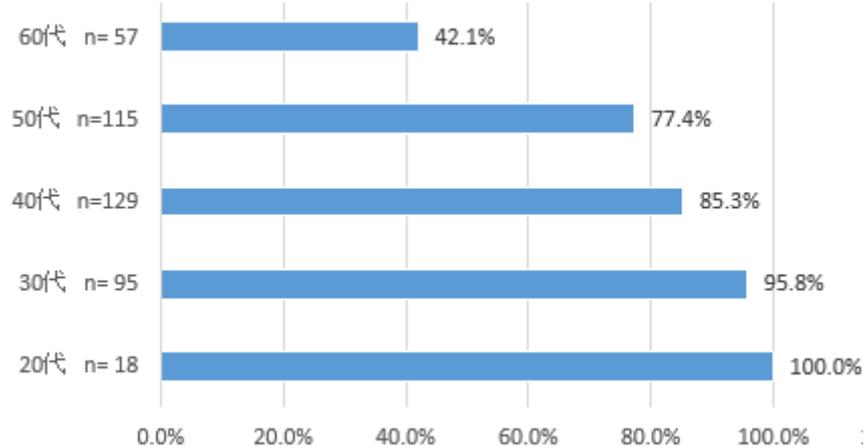
[夫と一緒に夕食をとらない理由ベスト3（複数回答）] n=332

① 夫が仕事で帰りが遅いから	91.6%
② あなたが子供と早めの時間に食べるから	15.1%
③ あなたが仕事で帰りが遅いから	4.2%

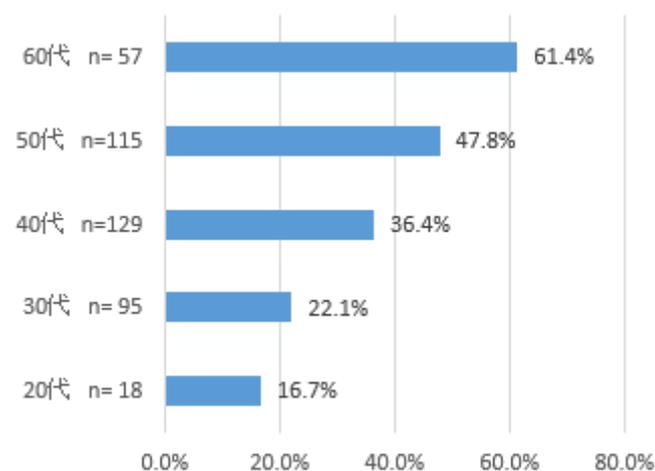
[子供と一緒に夕食をとらない理由ベスト3（複数回答）] n=161

④ 子供がアルバイトで帰りが遅いから	36.0%
⑤ 子供が部活やクラブ活動で帰りが遅いから	23.6%
⑥ 子供が仕事で帰りが遅いから	15.5%

[一緒に夕食をとらないことが多いのは「夫」と回答した人の割合（年代別）]



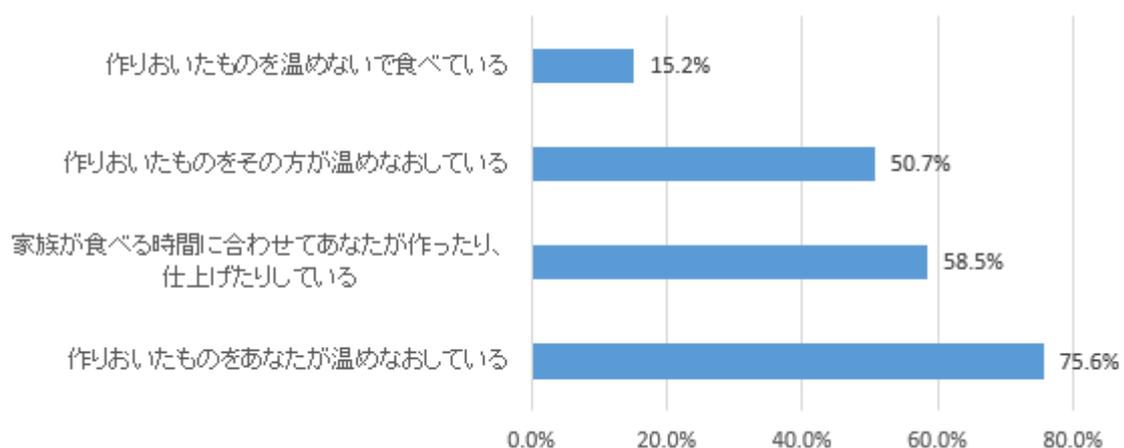
[一緒に夕食をとらないことが多いのは「子供」と回答した人の割合（年代別）]



■ 別々に食べる家族の夕食は、作りおきを温めて出すのが主流。家族が食べる時間に合わせて作る場合も

・別々に食べる家族の夕食の準備は「作りおいたものをあなたが温め直している」（75.6%）という回答が最多でしたが、「家族が食べる時間に合わせてあなたが作ったり、仕上げたりしている」（58.5%）、「作りおいたものをその方が温め直している」（50.7%）も半数以上が選んでいます。作りおき派が主流ですが、メニューや家族の帰宅時間などの状況によって、準備の方法を変えていると推測されます。

[別々に食べる家族の夕食をどのように準備しているか] n=414



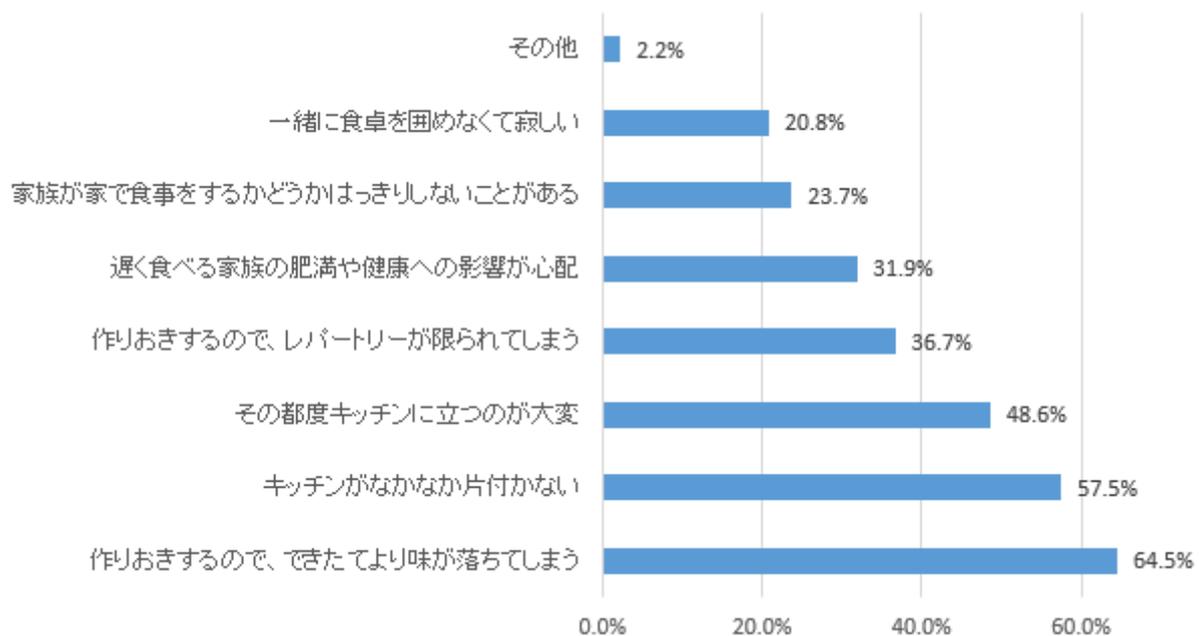
■ 別々に食べる家族の夕食作りの悩みは「作りおきするので味が落ちる」(64.5%)、「片付かない」(57.5%)、「都度キッチンに立つのが大変」(48.6%)。悩みは多く、負担は大きい

・別々に食べる家族の夕食作りの悩みは、「作りおきするので味が落ちる」(64.5%)が最多。料理は一般的に作りたてがおいしいもの。「せっかく手作りしてもできたてを出せないからおいしくない(30代)」「夜遅く調理するのは眠いし疲れているので、肉を焼いておいたらかたくなって食べられなかった(40代)」「お腹をすかせて帰ってくるので、すぐに出せるようにと作っておく。温め直して出すのでいい状態で出してあげられない(50代)」など時間の経過や温め直しによりおいしくなくなってしまうという悩みが挙げられました。特に麺類、揚げもの、炒めもの、鍋ものなどが作りおきではおいしい状態に出せないため、夕飯のレパートリーが限られてしまったり、別々に食べる家族が帰ってくるたびに作ることになり大変だという声も多くありました。

・次に多いのが「キッチンがなかなか片付かない」(57.5%)。「洗っても洗ってもお皿が増える(30代)」「食後の後片付けはあまり遅いとやりたくないのやってもらうが、いい顔をされない(50代)」「食洗機稼働のタイミングがむずかしい。夜遅くなると近所に気をつかう(50代)」など、洗いものの回数が増えることや、遅い時間に片付けを行うことが負担になっている様子が見えます。

・3番目に多かったのは、「その都度キッチンに立つのが大変」(48.6%)。「何度もキッチンに立つので、1日中キッチンにいるような気がする(30代)」「食事の用意や片付けが2度手間になり、他のことをやる時間がなくなるし、睡眠不足になる」(40代)「子供がバイト帰りだと23時を過ぎてからのご飯になる。キッチンが片付くのは24時を過ぎるので効率よく支度や片付けをしたいが・・・とても疲れます」(50代)など、台所仕事にかかる時間の長さや効率の悪さ、遅い時間にキッチンに立つことへの負担を訴える声が多く挙がりました。仕事などで帰りが遅くなる家族も大変ですが、そのために食事の準備や片付けをする人も大変であり、大きな負担になっているということが伝わってきます。

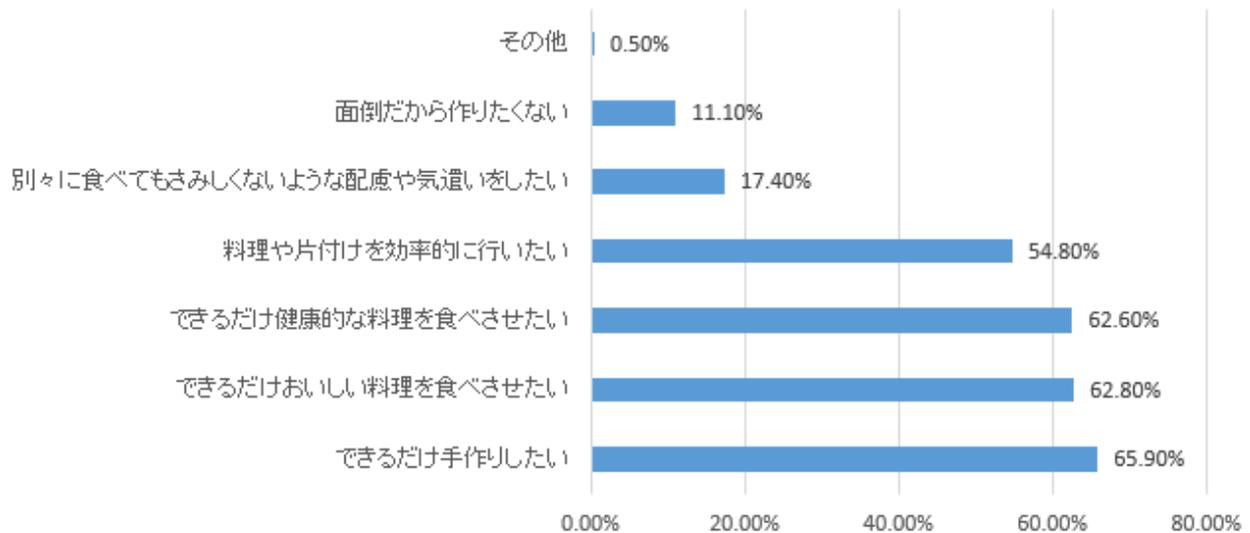
[別々に食べる家族の夕食作りの悩み] n=414



## ■大変だけど、家族のためにおいしくてヘルシーな食事を手作りしたい

・家族が別々に食べるごはんについて、どのように考えているかを聞きました。ベスト3は「できるだけ手作りしたい」（65.9%）、「できるだけおいしい料理を食べさせたい」（62.8%）、「できるだけ健康的な料理を食べさせたい」（62.6%）。別々に食べる時でも、家族にヘルシーでおいしい食事を食べさせたいという前向きな気持ちで料理をしている人が多いようです。

[家族が別々に食べるごはんについてどのように考えているか] n=414



## 【ベターホーム協会より】

・家族そろって夕食をとることができれば、できたての料理を食べることができ、準備や後片付けの効率もよく、家族団らんの時間を持つこともできます。しかし、現在の社会では、常に家族そろって食べるというのはむずかしい状況です。今回の調査結果からは、家族のバラバラな食事時間のために、食事の準備をする人に大きな負担がかかっていることが感じられました。あとで食べる家族のために料理を作りおくと味が落ちてしまうという悩みや、何度もキッチンに立ったり、後片付けが遅い時間になるのが大変だという声が多く寄せられました。

・料理は一般的にできたてがおいしいものですが、ちょっとした調理の工夫でおいしさを保つことができるものもあります。また、後片付けをらくにする工夫を伝え、作り手の負担も軽減できるような知識やレシピをベターホーム協会から発信していきたいと考えます。作り手の負担が減ることにより、食事中は家族のそばにいて話を聞くなど、コミュニケーションの時間を増やすこともできるでしょう。

・作り手の負担を減らすには、家族の協力も必要です。作りおきの料理を温めたり、自分が使った食器を洗って片付けるなどは、料理ができない家族でも取り組みやすい内容です。状況によりむずかしい場合もありますが、できることを自分でやるということは食の自立へつながります。また、料理を作る人を思いやる心も大切です。帰宅時間を事前に連絡したり、食事が不要な場合もできるだけ早めに連絡を入れれば計画的に準備ができ、せっかく作った料理が無駄になるということもありません。また、一緒に食事ができなくても、感謝の気持ちを伝えるなどのコミュニケーションをとることで、家族の絆は深まっていくことと思います。

●事前調査対象

全国の20～60代の既婚女性のうち、週に5日以上夕食を自分作っていると答えた8658人（1人暮らしを除く）

全体	20代	30代	40代	50代	60代
8658人	400人	1629人	2194人	2016人	2419人

[居住地域 (n=8658) ]

	北海道	東北地方	関東地方	中部地方	近畿地方	中国地方	四国地方	九州・沖縄地方
全体	5.8	5.5	35.1	15.7	22.2	5.1	2.4	8.2
20代	4.3	4.5	29.3	18.0	18.8	7.8	4.3	13.3
30代	5.9	6.3	33.0	18.0	19.8	5.2	2.3	9.6
40代	5.8	5.8	35.1	16.4	21.8	5.1	2.3	7.6
50代	6.1	4.8	35.9	15.0	23.8	4.6	2.6	7.2
60代	5.5	5.5	36.6	13.6	23.5	5.1	2.1	8.0

[職業 (n=8658) ]

	専業主婦	公務員・会社員	アルバイト・パート	その他
全体	61.6	10.3	22.3	5.8
20代	64.3	18.0	14.8	3.0
30代	61.8	16.6	18.4	3.3
40代	53.6	12.4	29.8	4.3
50代	54.9	9.4	29.1	6.7
60代	74.1	3.7	13.8	8.5

[子供の有無 (n=8658) ]

	子供あり	子供なし
全体	83.1	16.9
20代	74.5	25.5
30代	79.0	21.0
40代	78.5	21.5
50代	83.0	17.0
60代	91.4	8.6

[同居者 (n=8658) ]

	配偶者	未就学児	小学生/中学生の子供	高校生以上の子供	両親	祖父母	兄弟・姉妹	その他
全体	97.3	19.3	20.0	30.7	7.5	0.4	0.4	1.4
20代	99.5	70.5	5.0	0.3	4.0	1.3	1.3	0.8
30代	97.4	62.8	34.6	2.0	5.6	1.1	0.7	0.4
40代	95.4	16.1	47.3	33.5	7.7	0.4	0.1	0.6
50代	97.1	0.5	5.1	54.1	10.3	0.1	0.4	1.9
60代	98.6	0.2	0.2	33.2	6.9	0.0	0.2	2.4

※回答比率（％）は、小数点以下第2位を四捨五入したため、単数回答でも個々の比率の合計が100%にならないことがあります。

## 事前調査結果

※数字は回答比率 (%)

### (1) 自宅で夕食をとる時に、家族全員がそろうのはどれくらいの頻度ですか？

- ◆週5日以上夕食を家族そろって食べるという人は48.9%。約半数が、週に3日以上は夕食時に家族が揃わず、別々に食べている。
- ◆「週1、2日程度」と回答した人が23.7%。週3日以上別々に食べているという回答者の中では、家族が揃う頻度として最も多い。休日のみ夕食時に家族が揃うという家庭が多いと推測される。また、「週1日未満」「毎日別々に食べる」と回答した人と合わせると、36.6%。3人に1人は週2日以下しか家族がそろわず、週5以上は別々に夕食をとっている。
- ◆週5日以上夕食を家族そろって食べるという人の割合は40代が38.1%と最も低く、30代が40.0%、50代が43.3%と続く。一方60代は69.2%と高く、40代よりも31.1ポイント高いという結果になった。

			に 毎 満 週 日 週 日 週 上	食 日 週 週 週 週 週	べ 別 1 1 1 1 1	る 々 日 日 日 日 日	た 々 未 未 未 未 未	る 々 2 3 4 5	た 々 以
全体		8658人	6.0	6.9	23.7	14.5	48.9		
年代	20代	400人	4.3	5.8	24.5	14.0	51.5		
	30代	1629人	3.6	6.3	35.1	15.0	40.0		
	40代	2194人	5.4	10.0	29.7	16.8	38.1		
	50代	2016人	8.9	7.4	23.7	16.7	43.3		
	60代	2419人	6.0	4.3	10.4	10.3	69.2		

### (2) 家族が夕食に揃わない時、あなたと別々に食べる家族はどのようなものを食べていますか？ (複数回答)

- ◆「あなたがつ作ったものを食べている」という回答が最多で92.2%。外食派や市販品の利用もみられるが、多くの場合は、別々に食べる家族も、回答者の手作りの食事を食べている。

			食 べ 外 市 本 其	た 食 販 人 他	が して 販 の が 作 他	作 っ っ っ っ っ	た っ っ っ っ っ	た っ っ っ っ っ
全体		8658人	92.2	31.4	23.1	12.1	0.9	
年代	20代	400人	92.8	28.3	27.0	14.0	0.8	
	30代	1629人	93.4	32.6	27.2	11.4	1.4	
	40代	2194人	93.6	29.9	23.1	10.7	0.7	
	50代	2016人	91.8	34.5	23.0	12.4	0.4	
	60代	2419人	90.2	29.8	20.0	13.4	1.2	

---

**（３）あなたが作った夕食を、ご家族があなたと別々の時間に食べる場合、夕食作りに悩むことはありますか？ ※設問（２）\_①で「あなたが作ったものを食べている」を選択した人のみ回答**

---

◆「悩むことがある」という人が 57.7%。

◆60 代以外は「悩むことがある」という人が 5 割を超えた。

		全体	ある	ない
全体		7979 人	57.7	42.3
年代	20 代	371 人	58.2	41.8
	30 代	1522 人	64.9	35.1
	40 代	2054 人	63.3	36.7
	50 代	1850 人	62.1	37.9
	60 代	2182 人	43.5	56.5

●本調査対象

■調査対象：事前調査対象（全国の20代～60代の既婚女性のうち、週に5日以上夕食を自分が作っている/1人暮らしを除く）のうち、家族が別々にとる食事（＝時間差ごはん）を作る際の悩みがあると答えた4604人のうち414人

全体	20代	30代	40代	50代	60代
414人	18人	95人	129人	115人	57人

[居住地域 (n=414) ]

	北海道	東北地方	関東地方	中部地方	近畿地方	中国地方	四国地方	九州・沖縄地方
全体	6.5	5.1	35.3	19.1	22.0	2.7	1.4	8.0
20代	11.1	0.0	16.7	22.2	27.8	11.1	5.6	5.6
30代	6.3	6.3	38.9	20.0	16.8	3.2	0.0	8.4
40代	6.2	6.2	34.9	16.3	26.4	2.3	1.6	6.2
50代	6.1	4.3	34.8	20.0	22.6	2.6	0.9	8.7
60代	7.0	3.5	36.8	21.1	17.5	0.0	3.5	10.5

[職業 (n=414) ]

	専業主婦	公務員・会社員	アルバイト・パート	その他
全体	53.1	12.3	29.0	5.6
20代	61.1	22.2	11.1	5.6
30代	63.2	21.1	12.6	3.2
40代	43.4	10.1	40.3	6.2
50代	47.0	10.4	37.4	5.2
60代	68.4	3.5	19.3	8.8

[夕食に家族が揃う頻度 (n=414) ]

	食べる 毎日別々に	週1日未満	程度 週1、 2日	程度 週3、 4日
全体	12.6	13.3	48.8	25.4
20代	5.6	0.0	77.8	16.7
30代	6.3	9.5	56.8	27.4
40代	14.7	16.3	39.5	29.5
50代	15.7	11.3	48.7	24.3
60代	14.0	21.1	47.4	17.5

## 本調査結果

※数字は回答比率（％）

### （１）ご家族で、一緒に夕食をとらないことが多いのはどなたですか？また、一緒に夕食を食べない理由を選んでください。（複数回答）

◆家族のうち一緒に夕食を食べないことが多いのは、「夫」が80.2％と最多。年代別にみると、60代を除くすべての世代で「夫」と答えた人が最も多かった。一緒に食べない理由は、「仕事で帰りが遅いから」が最多で91.6％。「子供と早めの時間に食べるから」（15.1％）が次に多かったが、子供と早めの時間に食べる理由も、夫の帰りが遅いからであるとも考えられる。

◆一緒に夕食を食べないことが多いのは「子供」だと答えたのは38.9％。その中でも「高校生以上の子供」が30.2％と最も多い。60代では61.4％と、「夫」の42.1％を上回る。60代の夫は、仕事をリタイアして生活が変わり、一緒に夕食を食べられるようになってきていると考えられる。しかし、成長した子供が仕事やアルバイト、部活や塾などで帰りが遅くなり、引き続き夕食時に家族が揃わないという状況になっている家庭もあるようだ。

		全体	夫	子供	子供の内訳			両親	その他
					小学生以上の子供	小学生・中学生の子供	未就学児の子供		
全体		414人	80.2	38.9	30.2	7.5	5.8	2.7	3.3
年代	20代	18人	100.0	16.7	0.0	0.0	16.7	5.6	5.6
	30代	95人	95.8	22.1	0.0	13.7	16.8	2.1	3.3
	40代	129人	85.3	36.4	27.1	14.0	3.9	1.6	3.9
	50代	115人	77.4	47.8	47.8	0.0	0.0	1.7	4.3
	60代	57人	42.1	61.4	61.4	0.0	0.0	7.0	0.0

### 「夫」を選んだ方、一緒に夕食をとらない理由は？（いくつでも）

		全体	夫から	夫が仕事で帰りが遅い	あなたが子供と早めの時間に食べるから	遅いから	あなたが仕事で帰りが遅いから	趣味で帰りが遅いから	夫が習い事や趣味で帰りが遅いから	あなたが習い事や趣味で帰りが遅いから	いから	一緒に食べる習慣がないから	その他
全体		332人	91.6	15.1	4.2	2.4	1.5	1.5	3.0				
年代	20代	18人	100.0	22.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0				
	30代	91人	93.4	23.1	3.3	2.2	1.1	0.0	2.2				
	40代	110人	95.5	17.3	3.6	1.8	0.0	0.9	3.6				
	50代	89人	92.1	5.6	5.6	3.4	2.2	4.5	2.2				
	60代	24人	58.3	4.2	8.3	4.2	8.3	16.7	8.3				

\*その他の回答は、「自分が夕食をとらない」等

「子供」を選んだ方、一緒に夕食をとらない理由は？（複数回答）

		全体	遅いから 子供がアルバイトで帰りが遅いから	子供が部活やクラブ活動で帰りが遅いから	子供が仕事で帰りが遅いから	子供が塾や習い事で帰りが遅いから	あなたが仕事で帰りが遅いから	夫の帰りを待たため子供は先に食べさせているから	その他
全体		161人	36.0	23.6	15.5	13.7	9.9	9.9	13.7
年代	20代	3人	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	33.3	66.7
	30代	21人	0.0	4.8	0.0	23.8	9.5	33.3	33.3
	40代	47人	31.9	44.7	6.3	23.4	6.4	12.8	12.8
	50代	55人	49.1	29.1	16.4	9.1	10.9	3.6	9.1
	60代	35人	45.7	0.0	37.1	2.9	14.3	0.0	2.9

\* 20代は該当数が少ないため参考数値。

\* その他の回答は、「子供が小さいため、まだ食事をしない」「社会人で帰りに友人たちと食事をとってることがある」等

（2）家族があなたと別々にあなたが作った夕食をとるとき、あなたはどのように夕食を準備していますか？あてはまるものをすべて選んでください。（複数回答）

◆「作りおいたものをあなたが温め直している」が75.6%で最も多かったが、「家族が食べる時間に合わせてあなたが作ったり、仕上げたりしている」（58.5%）、「作りおいたものをその方が温め直している」

（50.7%）も半数以上の方が選んでいる。作りおき派が主流だが、メニューや家族の帰宅時間などの状況によって、家族の帰宅時間に合わせて料理をするか、作りおいて温めてサーブするか、温めるのも家族に任せてしまうかを決めている人が多いのだろう。

		全体	作りおいたものをあなたが温め直している	家族が食べる時間に合わせてあなたが作ったり、仕上げたりしている	その方が温め直している	作りおいたものを温めないで食べている
全体		414人	75.6	58.5	50.7	15.2
年代	20代	18人	61.1	66.7	33.3	0.0
	30代	95人	67.4	50.5	52.6	12.6
	40代	129人	81.4	58.1	49.6	17.1
	50代	115人	80.0	61.7	51.3	14.8
	60代	57人	71.9	63.2	54.4	21.1

### （３）家族があなたと別々にあなたが作った夕食を食べるとき、夕食作りや準備をする際の悩みは何ですか？（複数回答）

- ◆「作りおきするので、できたてより味が落ちてしまう」が64.5%と最多。料理は一般的には作りたてがおいしいもの。家族が食べる時に味が落ちてしまうのを残念に感じている人が多いようだ。
- ◆次に多いのが「キッチンがなかなか片付かない」（57.5%）。全員が食べ終わるまでキッチンを片付けることができず、時間が遅いと、後片付けも遅くなってしまい、大変でもある。
- ◆3番目に多いのは「その都度キッチンに立つのが大変」（48.6%）。仕事や部活、塾などで帰りが遅くなる家族も大変だが、そのために食事を用意する人も負担を感じている。
- ◆「家族が家で食事をするかどうかははっきりしないことがある」と答えた人の割合は、年代が上がるにしたがって高くなっている。特に60代（38.6%）は30代（13.7%）に比べて24.9ポイント高い（※20代は該当数が少ないため参考数値とする）。若い世代はスマートフォン及びメッセージングアプリを使いこなして夫とのコミュニケーションを気軽にとる傾向があるという一因が考えられる。また、本調査（1）では、60代では夕食を別々にとることが多いのは夫よりも子供という結果になっていることから、子供が親の干渉を煩わしく感じる年頃となり、連絡をしてこないからという理由も考えられる。いずれにせよ、料理の作り手からすると、作っておいても食べないと無駄になってしまうし、作った苦勞も報われない。また、いらないだろうと思って準備をしないでいたのに、帰ってきてから食べたいと言われるのも困ってしまう。
- ◆「一緒に食卓を囲めなくて寂しい」という人の割合は若い世代の方が高く、30代では35.8%。60代では7.3%と、30代より28.5ポイント低い。

		全体	作りおきするので、できたてより味が落ちてしまう	キッチンがなかなか片付かない	その都度キッチンに立つのが大変	作りおきするのでレパートリーが限られてしまう	遅く食べる家族の肥満や健康への影響が心配	家族が家で食事をするかどうかはつきりしないことがある	一緒に食卓を囲めなくて寂しい	その他
	全体	414人	64.5	57.5	48.6	36.7	31.9	23.7	20.8	2.2
年代	20代	18人	61.1	61.1	66.7	44.4	33.3	5.6	44.4	0.0
	30代	95人	64.2	65.3	44.2	36.8	28.4	13.7	35.8	4.2
	40代	129人	65.1	56.6	49.6	37.2	31.8	23.3	22.5	1.6
	50代	115人	62.6	57.4	53.0	32.2	33.0	27.8	9.6	2.6
	60代	57人	68.4	45.6	38.6	42.1	35.1	38.6	7.0	0.0

#### (4) 家族が別々に食べるごはんについて、どのように考えていますか？（複数回答）

- ◆ベスト3は「できるだけ手作りしたい」（65.9%）、「できるだけおいしい料理を食べさせたい」（62.8%）、「できるだけ健康的な料理を食べさせたい」（62.6%）。いずれも6割を超えた。  
前の設問で、別々に食べる家族の食事作りに悩みを抱えていたり、負担に感じている様子が明らかになったが、それでも、おいしくてヘルシーなものを家族に食べさせたいという前向きな姿勢で料理をしているようだ。
- ◆50代・60代では、「できるだけ健康的な料理を食べさせたい」が最多だった。
- ◆「面倒だから作りたくない」と回答したのは11.1%と、少ない。なかでも60代は3.5%と、どの年代よりも少なかった。回答者の職業を年代別にみると、60代は専業主婦率が68.4%と他の世代よりも高い。また子供も大きくなり自立している家庭も多い年代なので料理にある程度時間がとれ、長年の経験があることもあり、若い世代に比べて料理をすることに気負いが無いのかもしれない。

		全体	できるだけ手作りしたい	できるだけおいしい料理を食べさせたい	できるだけ健康的な料理を食べさせたい	料理や片付けを効率的に行いたい	別々に食べてもさみしくないような配慮や気遣いをしたい	面倒だから作りたくない	その他
	全体	414人	65.9	62.8	62.6	54.8	17.4	11.1	0.5
年齢	20代	18人	83.3	77.8	44.4	50.0	11.1	5.6	0.0
	30代	95人	70.5	61.1	60.0	52.6	20.0	12.6	1.1
	40代	129人	63.6	63.6	58.1	57.4	16.3	14.7	0.8
	50代	115人	64.3	60.9	69.6	54.8	14.8	10.4	0.0
	60代	57人	61.4	63.2	68.4	54.4	22.8	3.5	0.0

# 自由記入欄コメントより抜粋

家族が時間差で食べる食事作りについて、悩みやエピソードなど自由にお書きください

【おいしくなくなる】	年代	一緒に食事をとらないことが多い家族
せっかく手作りしてもでき立てを提供できないからおいしくない。	30代	夫
温め直しても、できたと変わらないものを食べさせたい。	30代	夫
煮たものはいいが、焼く料理は時間がたつと美味しくなくなる	30代	夫
自分は専業主婦で、夫の方が毎日仕事を頑張っているのに、できたと食べられる私の方がおいしい食事をしているのが悩み。煮込み料理はあらかじめ作っておいて、焼きもの・揚げものは自分用に1回、旦那の帰宅に合わせてもう1回改めて調理している。	30代	夫
できたとのおいしい状態で食べさせてあげられない。	30代	夫 / 小学生・中学生の子供
時間がたって温め直すと、見た目も悪くなり、味も落ちてしまう。	40代	夫
でき立てはおいしくても、時間がたつと味が落ちてしまうのが残念。	40代	夫
作りおきするので作るおかずが限られてくるのと、温め直すことで、美味しさや栄養価が下がるのではと気になっている。	40代	夫
お腹をすかせて帰ってくるので、すぐに出せるようにと作っておく。温め直して出すのでいい状態で出してあげられない。	50代	夫
何度も温め直し、味が濃くなる。光熱費がかかる。味が落ちる。	50代	夫 / 高校生以上の子供
レンジで温めるとかたくなったり味が落ちたりするので困る。かといって、三回になる夕食をいちから作ることはできないし、夫の定年まで、子どもが独立するまで、仕方ないかとあきらめ気分。	50代	夫 / 高校生以上の子供
電子レンジでチンすると、どんなメニューもおいしさが半減してしまうので、寒い時期は土鍋の小さいものを用意して温めて食べさせたり、夏場は冷しゃぶや、冷ややっこなど、温めなくても食べられるものにして、お味噌汁とご飯は温かいものを食べられるようにしたりしています。	60代	高校生以上の子供
できるだけ作りたてを食べさせたいが、できない時が多いので、時間とともに味が落ちてしまう。	60代	両親

【レパートリーが限られる】	年代	一緒に食事をとらないことが多い家族
レパートリーが少ないため同じものを作ってしまい、夫が仕事帰りに自分の食べたいものを買って帰ってきてしまう。	20代	夫
夫が帰って来てからすぐに食べられるような、かんたんなメニューを考えるのが大変。自分の分と一緒に作っても大丈夫な(後で温めたりできる)メニューに限られる。	30代	夫
温め直してもおいしい料理や、作りおきでもおいしい料理を考えるのが大変。	40代	夫
煮ものが多くなる。	40代	夫
温め直してもおいしく食べられる料理にしようとするメニューが限られ、肉や魚などその人の分だけ後で焼こうとすると、汚れたフライパンやグリルを何度も洗わなければならないのがとても面倒に感じています。	50代	夫 / 高校生以上の子供
どうしてもかんたんに食べられるようなカレーやシチューが多くなる。	50代	夫 / 高校生以上の子供

**特に味が落ちたり、作りにくいとして挙げられたメニュー**

<b>●麺類</b>		
麺を用意するときに、事前にゆでておきたいが、タイミングがむずかしい。	20代	夫
丼や麺類などは作りおきできないので、帰ってくる時間を聞いて仕上げる必要がある。	20代	夫
主人は麺類が好きだけど、時間差があるのでどうしても作れない	20代	夫
麺類だとタイミング命なので夫の帰宅に合わせなければならず、入浴できない。その結果寝るのが遅くなる。平日はほとんど毎日寝不足である。	30代	夫
パスタやうどんなど、麺類のメニューだと伸びてしまうのであまり作れず、夕食のメニューの幅が狭くなる。	30代	夫
パスタを使った料理は時間がたつと麺がパサパサになるので困っています。夫が帰宅する頃には私は寝ていることが多いので疲れて空腹で帰宅した夫に麺をゆでさせるのも気が引けます。	30代	夫
麺類の食事の場合、作りおきができないので、帰ってくる時間に合わせて茹でたりする。	40代	夫
麺類の時は、作りおきできないので面倒。	60代	高校生以上の子供
<b>●炒めもの</b>		
炒めものなどは、作りおきするとおいしくないように思う。	40代	夫
炒めものは時間がたつとべちゃっとするし、揚げものはかたくなる、おひたしは水っぽくなる。	40代	夫 / 両親
炒めものなどは時間がたつとおいしくなくなるのでその場で別に作った方がよいのはわかっているが、さすがにそこまでは面倒でできない。	50代	夫
温める料理が多い冬は楽だが、炒めものが多い夏は、その都度台所に立つのが大変。	60代	高校生以上の子供
<b>●揚げもの</b>		
揚げものはやっぱり揚げたてが一番おいしいので、手間だけど、もう一度揚げてあげるか迷います。	30代	夫
揚げものは油がまわってベトベトになる。	30代	夫
揚げものをその都度するのも面倒だが、先に揚げておくのもおいしくないで、いつもどうしようか悩む。帰ってきた時に揚げようと思って自分たちだけ食べ始めると、食べはじめてすぐに帰ってきたりする。逆にもうすぐ帰ってくるかなと思って一緒に揚げておくと、なかなか帰ってこない。	40代	夫
揚げものをその都度揚げているとキッチンが雑然としてしまう。帰りが遅くなると自分がシャワーを浴びた後に油を使った料理をすることになり、においにつきそうで気になる。	40代	夫 / 高校生以上の子供
揚げものが作れない。作ってもレンジで温め直しはおいしくない。主人の帰りが夜中の2時頃なので起きて待つのも無理。メニューがワンパターンになりがち。	50代	夫
揚げもの時は、やはり揚げたてがおいしいので、2度に分けて揚げなければならず、面倒だと思う。	50代	夫
揚げものが好きだが、遅く帰る人に合わせてその度に揚げるのは面倒。キッチンに何度も立つのがわずらわしい。	60代	夫
天ぷら等の揚げものは時間が経つと味が落ちるし、あんかけのトロミがゆるくなることもある。	60代	高校生以上の子供
<b>●鍋もの</b>		
鍋料理などは全員で食べたほうがいいが、個別だと後で食べる人が、食べ残しのようにになってしまう。ひとつの料理を全員でつつく料理は作れない。	40代	夫
自分が大好物な鍋ものは、確実に回数が減った。	40代	夫 / 小学生/中学生の子供 / 高校生以上の子供
鍋や焼肉をやりたいと思った時に困る。どうしても日曜日などと決まった曜日でないとならない。	40代	夫 / 高校生以上の子供
<b>●肉料理</b>		
お肉を焼いておくと、温め直すことでかたくなり、おいしい状態で出せないことが残念。	40代	夫
お肉を焼いて置いておくとかたくなっている	40代	夫

夜遅く調理するのは眠いし疲れているので、できるだけ手間を省くためお肉を焼いておいたらかたくなって食べられなかった。	40代	夫 / 高校生以上の子供
肉料理は作りたてがおいしいので、相手が帰ってきてから作る。一食を2度作っているの、片付けも遅くなるし、面倒。	40代	夫 / 未就学児(小学生未満の子供)

<b>●焼き魚</b>		
お魚を焼いておいて、帰ってからレンジで温めるとパサパサする。	20代	夫 / 未就学児(小学生未満の子供)
焼き魚をその都度焼くのがとても面倒。	30代	夫

<b>[大変・面倒]</b>	年代	一緒に食事をとらないことが多い家族
その都度料理を仕上げるためにキッチンに立つので、手間がかかる。何度も洗い物をしなければならない。	30代	夫
何回もキッチンに立つので、一日中キッチンにいるような気がする。	30代	夫 / 未就学児(小学生未満の子供) / 小学生/中学生の子供
兄弟の歳が離れているので下の子には早めに食べさせています。上の子はクラブ活動で帰りが遅いので学校から帰ったら軽食を食べさせて、その後クラブ活動から帰宅してからも(夜遅いので)消化の良いものを食べさせます。食事の準備や洗いものを何度もしなくてはならないのでとても面倒ですが、成長期なのでなるべく手作りで栄養バランスがよいものと考えています。自分が食事作りマシーンになったような気分になる事もありますが今のうちだけ、と頑張って頑張っています。	30代	夫 / 小学生/中学生の子供
料理が得意ではないため、できたての温かいものを食べてもらいたいと思うと、自分は残りものが多く、主人の帰宅に合わせて作る生活になります。夜遅い帰宅の場合は、睡眠時間が短くなり疲労がたまり困っています。	30代	夫
とにかく面倒なんだよなあ。	30代	夫
手を抜いた時に限って早く帰宅する。結局作り直すことがある。ずっと食事の心配するのが苦痛になる。	40代	夫
食事時間がそれぞれバラバラなので、多い時は3回、温めて、出して、後片付けをしています…。疲れる。	40代	夫
食事の用意や片付けが2度手間になり他のことをやる時間がなくなるし、睡眠不足になる。	40代	夫
上の子が塾の日は、上の子と主人と下の子が食べるタイミングが3回になる時があり、しょっちゅう台所に立たないといけない。	40代	夫
あたためるのも、片付けるのも、用意するのも全て2回ずつしなきゃいけないのが面倒。特に鍋などは片付かないからイライラする。	40代	夫
バラバラに帰ってくるので4時ごろからざっと9時まで結局台所で動いていないといけない。味噌汁などを鍋であたためると、冷めるまで冷蔵庫へ入れられない。冷めるまで寝ないで待つのが嫌。忘れて寝て腐ったことが何回もある。	40代	夫 / 小学生/中学生の子供 / 高校生以上の子供
家族の帰宅時間がバラバラで3回台所に立たなくてはならなくて、ほんとうに面倒。	50代	夫 / 高校生以上の子供
家族が休みの日で自分が遅番勤務の日は昼ご飯を出して、すぐ夕飯の作りおきをしなくてはならず、大変負担に思う。	50代	夫 / 高校生以上の子供
自分が入浴を済ませてから主人が帰宅、そのたびに食事の支度や温め直しをするので、せっかくお風呂に入ってもまた汗だくになってしまう。炒めものや揚げものの料理はできたてがおいしいが、入浴後にはそんな手料理はしたくない。	50代	夫 / 高校生以上の子供
子供がバイトだと23時を過ぎてからのご飯になる。子供の体調も心配だし、キッチンが片付くのは12時すぎるので、効率よく支度や片付けをしたいが…とても疲れます。	50代	高校生以上の子供
何回も台所に立つのが面倒。作るのは一度で済ませても、温めたり、片付けたり、気が休まらない。「今日夕飯いらない」と言われるとうれしい気分になる。	50代	高校生以上の子供
常に台所に立っていないと気が済まない状況が、精神的にも肉体的にも疲れる。	50代	両親
台所仕事からなかなか解放されない。	60代	高校生以上の子供

【キッチンが片付かない】	年代	一緒に食事をとらないことが多い家族
時間差ごはんになると、主人の夕ごはんが終わるまで片付かないので疲れる。お弁当箱を含む洗いを夜遅くにしないといけないのが辛い。	30代	夫
夫の帰宅時間が日によってちがうので、食事の準備や片付けがはかどらないことが多いです。	30代	夫
おかずが冷めるとおいしくないと言われ、鍋やフライパンなどで再加熱できるように、おかずを入れておくように変えた。その結果自分が皿洗いする時、調理器具を洗えないのが難点。	30代	夫
冷めたら美味しくないので、仕上げを主人が帰ってからしなくてはいけないので、コンロの回りがまたよごれたりして2度手間になってしまう。	30代	夫
洗っても洗っても、お皿が増える。	30代	夫 / 未就学児(小学生未満の子供)
食器を片付けた後に、また汚れたものが増える。	40代	夫
洗いのものがいつまでも終わらずストレス。	40代	夫
洗い物がまた新たに出てしまうので面倒です。家族一緒にできたての料理を食べるのが理想です。	40代	夫
家族と全く時間が合わない為、片付けがいつまでも終わらない。	40代	夫 / 高校生以上の子供
食洗機稼働のタイミングがむずかしい。夜遅くなると近所に気を使う。	50代	夫
常に台所が汚い。	50代	夫
食後の片付けもあまり遅いとやりたくないのでもやってもらうが、いい顔をされない。	50代	夫
子供だけでなく主人も帰りが遅い時期もあり、皆時間がバラバラで、帰って来てからお弁当箱や鍋や炊飯器等を洗わなくてはならない事が多いので、何度も洗いのをしなくてはならないので疲れます。翌朝に洗う時もあります。	50代	高校生以上の子供
お茶碗洗いを何度もするので、食器洗い洗剤が早くなくなる。	60代	夫
どうしても味が落ちるのでその都度作ることもあるが、やはりしんどい時はいっぺんに作ってしまう。でもなかなか片付かないし、なんとなく落ち着かないし、家事が終わった気がしない。でもそれは仕方がないことなので、メニューを考えながら作っている。	60代	高校生以上の子供

【食べるか食べないかわからない】	年代	一緒に食事をとらないことが多い家族
作りおきしたものの、結局主人が食べておらず、捨てることになる場合がある。	30代	夫
いらないと言われて用意していなかったら、やっぱりいると言われた。	30代	夫
作りおきしておいて結局いらなくなると、次の日さらに味が落ちたものを食べないといけない。	30代	夫
早く帰るといって支度をしていたが、外で食べて帰ってきたり、「飯いらね」と言われた時など、作ったものが無駄になることがある。逆に、遅くなるといっていたのに連絡もなく早く帰ってくることも。	40代	夫
急にご飯がいらなくなった時、下準備しておいた食材を翌日にうまく使いこなせない	40代	夫
せっかく作ったのに、急に夕飯を食べないと連絡があり、おかずが大量に余ってしまう。	50代	夫 / 高校生以上の子供
作りおきしておいても食べないことがあるので、あと片付けが大変だったり、残ったものは翌日食べなければいけないこと。	50代	夫 / 高校生以上の子供
どれぐらいの量をいつ食べるかわからず、残ったものを自分が夜遅くになって食べることもある。	50代	夫 / 高校生以上の子供
食べないと聞いていたのに、帰ってきてやっぱり食べたいと言われても、その時に限って何もなかったりする。	50代	夫 / 高校生以上の子供
外に出ている人は、家で食事を作り待っている人のいることをいつも念頭に置いてほしい。作っておいたのに食べてきてしまったり、帰宅時間の連絡がなかったりがとても困る。	60代	夫 / 高校生以上の子供
帰ってくるのか、食べるのかかわからないとき、イライラします。	60代	夫 / 高校生以上の子供
作っておいても食べない時があり、帰りが深夜になるので朝までそのままになっていることがある。季節によっては捨てなければならぬ事もあり、食品が無駄になる。	60代	高校生以上の子供

【帰宅時間がわからない】	年代	一緒に食事をとらないことが多い家族
帰る時間がわからないので、作りたてを出せないことが多い。	40代	夫
相手の帰宅時間が予想より早かったり遅かったりで、二度手間になる。	40代	その他の家族
思ったより早く帰ってきてまだ準備してなかったことがある。	40代	夫
帰宅時刻がいつも決まっていない。	50代	夫
帰宅時間の幅がありすぎ、何時ごろかも連絡がなく、待ちくたびれる。	50代	夫
帰ってくる時間がわからず、食べる準備も自分でしないので、寝る時間が遅くなる。	50代	夫
残業やつき合いで、帰宅時間の連絡がなく、頑張ってもおいしいタイミングで食卓に出せない。早めに知らせてくれたら、その日のメニューを変更できるのに。	50代	夫

【世話がやける】	年代	一緒に食事をとらないことが多い家族
主人が帰って来たのに気づいたが、睡魔の方が勝って用意できずそのまま寝てしまった。翌日、主人はご飯を食べずに寝たと言っていた。	30代	夫
遅い時間に主人が帰ってきて私が寝てしまっていた時、食べた食器を洗わずにそのままにされてコバエが出た。	30代	夫
旦那が食後にお皿を洗わずに流しに置いていて、朝からげんなりする気持ちになるときがあります。	30代	夫
カレーなど鍋のまま温める料理だと、食べ残ったものを冷蔵庫に入れてなくて翌朝捨てることになることがある。	30代	夫
主人が遅いので先に休んでいると、温めたら食べられるようにしておいた夕食を、温めるのが面倒だったらしくカップラーメンを食べていた。やりきれなかった。	40代	夫
食べ残しで、本来ならば冷蔵庫に入れるべきものが、そのままテーブルにあった。まったく手を付けていないときもある。	40代	高校生以上の子供
メモを残しておかないと、冷蔵庫に入れておいたサラダなどを食べ忘れているときがある。	50代	高校生以上の子供

【遅く食べるので健康が心配】	年代	一緒に食事をとらないことが多い家族
遅い時間にご飯を食べることになるので、おかずのみでなるべくヘルシーなものになるよう心がけている。	40代	夫
帰宅時間が深夜になる事が殆どなので、油っこくならないよう、重くなり過ぎないように体調の事を考えたメニューを毎日考えるのが大変。	40代	夫
自分と家族の食事を人数分作っても夫や子供の帰宅時間が遅くて「重たいものはこの時間に食べたくない」と言われ軽食を作り直すことになることがあるのですごく面倒。食べなかったものを、もったいないので次の日に自分で食べることになるのも腹が立つ。	40代	夫 / 高校生以上の子供
食べてすぐに寝てしまうようなので、消化の良いものや、カロリーが少しでも押さえられて満足度が高いメニューを食べさせたいが、たくさん思いつかない事が悩みです。	50代	夫
夫が遅い時間に夕食を食べた翌朝、お腹が空いていないと言い食べる量が少ない。そして、お昼までもたない。不規則になりがちで健康によくない、と思う。	60代	夫
家で食べる時くらいしっかり食べさせようと思っても帰りが深夜なのでなかなか食べてくれない。	60代	高校生以上の子供

【衛生面が心配】	年代	一緒に食事をとらないことが多い家族
夏は時間が経つと傷むことがあるので、メニューが限られてしまいます。	30代	夫
これから暑くなって、作りおきをすると食中毒などの細菌の発生が心配。	30代	夫
寒い時はいいけれど、暑い時期は傷んだりするのが心配。	60代	高校生以上の子供
暑くなってくると、腐らないように注意がいる。	60代	両親

[寂しい]	年代	一緒に食事をとらないことが多い家族
家族全員で交流する時間がなかなかとれないことが悩みです。	30代	夫
旦那が忙しすぎて、子どもたちはパパがごはんの時にいないのが当たり前になってしまっている。	30代	夫
子供たちと家族みんなで、食卓を囲むことができないのが寂しいです。	40代	夫
食事をしながら会話をするができない。	60代	高校生以上の子供

[その他]	年代	一緒に食事をとらないことが多い家族
子供たちが寝たあとに帰ってくるので、食事の準備や片付けの音で起きてしまう時があり、困っています。	30代	夫
時間がないので心にゆとりがない。	40代	夫
思いのほか子供が沢山おかずを食べて、主人の分がわずかしかなかったため、急いで追加で作った。	40代	夫
帰って来たと思って私が温めて準備しても、色々やっていてなかなか食べず、結局冷めてしまう。自分で温めさせた方がいいなと割り切って、やらないことにしました。	50代	夫
お酒のアテみたいなのが多いので、トータルどれだけ食べたかわかりにくい。	50代	夫
一緒に食べないと光熱費がかかる。	50代	高校生以上の子供
遅く帰宅する人を優先するため、先に食べる自分の食事内容が粗末になりがち。	60代	夫
仕事で遅いので仕方ないけど、晩酌が長いのが困る。	60代	夫

以上