

# 森永乳業の育児ニュース **エンゼル110** レポート VOL.60 「夕食の献立どうやって考えていますか？」

100人のママに聞きました

森永乳業は、時代とともに変わりつつある母親像の理解に役立つことを願い、1993年4月から「エンゼル110番レポート」を発行しております。この「エンゼル110番レポート」は、育児相談窓口「エンゼル110番」への相談内容から、毎回育児に関する傾向についてまとめています。

「エンゼル110番」は、「子育て奮闘中のママたちのために何かお役に立てることは…」と考え、1975年5月に開設した無料の育児相談窓口です。

最近では一般の人でも自分のブログで、自慢のレシピを公開しています。また人気ブログから出版された料理本も好評だそうです。子育てに追われるママたちは、毎日の献立をどのように考えているのでしょうか。情報源に変化はあるのでしょうか。その他、献立作りで工夫している点などを聞いてみました。

## 【主なアンケート結果】

1. 7割弱のお母さんが、夕食の献立を考えるのは「大変」だと感じている。
  2. 献立は、「毎日考える」と「数日分まとめて考える」という回答がほぼ同数であった。
  3. 「夫」をメインに想定し、献立を考えているお母さんが一番多く4割を占めた。
  4. 献立を考えるときは、新聞や雑誌の記事、料理本などの紙媒体を参考をしているという回答が一番多かった。
- その他に、ネットも活用しながら様々なメディアを上手に使い分けている。

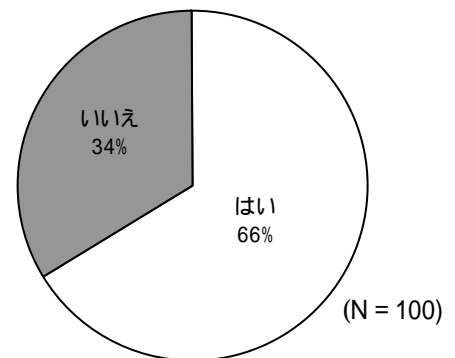
## 献立を考えるのに苦労しているママが多数

「夕食の献立を考えるのは大変ですか」の問いには、「毎日苦痛です」「誰か代わりに考えてほしい」など、66人が「大変」と答えていました。(図1)

子どもが小さいので「時間がない」「買い物に行けない」「毎日考えるのは負担」という物理的な理由や、「離乳食に取り分けられるもの」「母乳に良さそうなもの」を考えるなど、子育て中のママならではの悩みが伝わってきます。

「いいえ」と答えた34人の中には、料理好きで苦にならない人の他に、「実家の母に作ってもらっている」「夫が調理師」「簡単に済ませてしまう」「同じようなメニューなのでそんなに大変ではない」という声がありました。

図1. 献立を考えるのは大変ですか？



**献立は毎日考える人と数日分まとめて考える人が半々**

「献立はいつ考えますか」の問いには、「毎日」考える人が45人、「数日分まとめて」考える人が46人と、ほぼ同数でした。(図2)

また、「献立はどのように考えますか」の問いには「家にある食材をみて」が一番多く46人、「買い物に行く前」が26人、「お店で品物をみて」が23人、「宅配の注文書を出す時」が9人でした。(図3)  
「子どもが小さいので毎日買い物に行けない」という理由から「まとめ買い」という言葉も多く聞かれました。

その中には「安い食材を選んで1週間分まとめて買う。その食材を作る前を見て献立を考える」というような食材先行タイプと、「週末に1週間分まとめて買い出しに行くのでその前に献立を考える」というような献立先行タイプに分かれるようでした。

図2 献立はいつ考えますか？

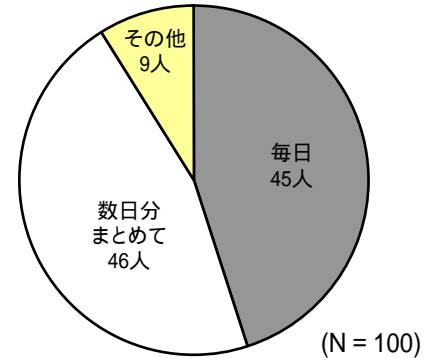
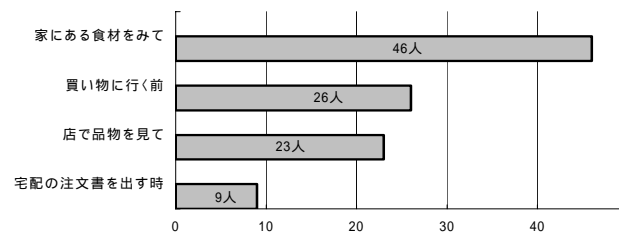


図3 献立はどのように考えますか？(複数回答)

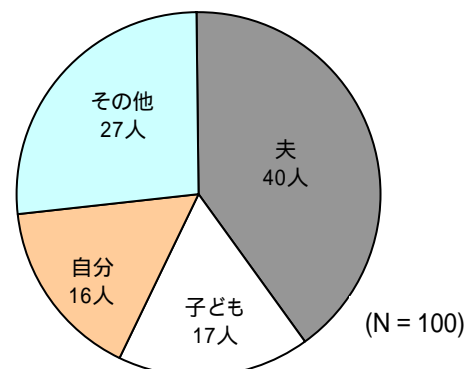


**夫を想定して献立を考えるママが40人**

次に「献立は誰をメインに想定して考えるか」を聞いたところ「夫」が最も多く40人でした。(図4)  
「前の日に夫に何が食べたいか聞く」「夫の好き嫌いが多く、食事にうるさい」「夫は社員食堂で昼食を取る。揚げ物が多いので、家では揚げ物以外のメニューにする」というように、まだ子どもが小さい家庭では、「夫」中心に考える人が多いようです。

一方で、「夫の食べたいものを子どもが食べられないこともあるので、今は子ども中心」「上の子に偏食があり、限られた食材になる」「子どもにしっかり食べてほしい」など、「子ども」中心という人が17人で、子どもの年齢が幼児のママに多くみられました。また、「自分」中心と答えた人は16人ですが、「夫が夜は家で食べないので」という人や、月齢の小さな赤ちゃんのママでは「今は母乳の出がよくなるようなものを。肉は週に2、3日。野菜を中心にしている」というように、自分とは言いながらも間接的には子どものためという人もいました。

図4 献立は誰を想定して考えますか？

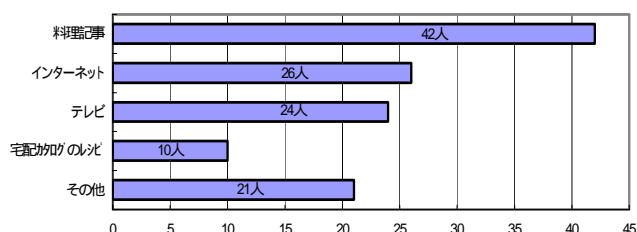


「その他」の中には「夫と子ども3人好みのものを一品ずつ作るようにしている」というように、「夫と子ども」「夫と自分」など複数の人を想定している人も多くみられました。また、「バランスよく、野菜は必ずいれるようにする」「インフルエンザが流行しているのでビタミンなどの栄養をきちんと摂る」など、特定の「誰」ではなく、家族全員の健康のために栄養バランスを考えるという人が多くみられました。

## 根強い人気の料理本、ネットも活用しながら様々なメディアを上手に使い分け

「献立を考える時に参考にしているものは何ですか」の問いで、一番多かった答えは「新聞、雑誌などの料理記事や料理本」で42人です。(図5)「いつも料理本を片手にということが多い」「テレビだとメモしないといけないから本が便利」「インターネットは立ち上げるのが手間」という声がありました。

図5 献立の参考にしているものは何ですか？(複数回答)



次に多かったのは「インターネット」。「簡単なメニュー、自分が食べたいものが載っている。投票型レシピサイトのクックパッドが中心。」「ネットは家にある材料をいれるとレシピがでてくるサイトを利用」「料理記事や本も見ているが困った時、冷蔵庫にある食材ですすぐ作するにはネットが便利」というように、インターネットのサイトやブログが26人でした。そして、テレビが24人、生協など宅配のカタログのレシピは10人でした。その他では「夫の母が料理上手なので教えてもらう」「母の作っていたものを思い出してアレンジする」という声もありました。

また「何か変わった食材がある時はネットで調べる」「結婚前からインターネットのサイトなどで気に入った料理をファイルし、自分のレシピブックを作っている」「テレビやネットのサイトから情報を得て、バランスよく野菜をとりいれるように考える」など、様々なメディアを上手に使い分けているようです。

## まとめて作り冷凍保存がママを助ける

最後に、「献立を考えるのが大変ではない」と答えたママに、献立を考えるヒントや工夫していることを聞いてみました。

「材料を使いまわすことを考える。豆腐ハンバーグを食べたいと思ったら多めに豆腐を買って、翌日は揚げだし豆腐にする」「経済的に考えて、もやし、豆腐、子どもが食べやすいひき肉が献立の中心。一度に多めに作り冷凍でストックしておく、時間がない時には便利」などの工夫している人が多いようです。

「前に作ったものを簡単にメモしておき、何をしようか迷った時はそれを見て思い出す」「外で食べたものをまねして作ってみたり、自分の好きなものを中心に考え始め、少しずつレパートリーを広げていくといい」という研究熱心なママからのアドバイスもあります。その一方で「難しく考えない、こだわらない」「ワンパターンにする」「シンプルな調理法を考える」というアドバイスもありました。

## まとめ

ベテランの主婦でも、毎日の献立を考えることを苦痛に感じている人は少なくないでしょう。実際、育児に追われているママたちの 66 人が「大変」と答えています。「時間がない」「買い物に行けない」中で、献立は「毎日考える」と「数日分まとめて考える」が半々でした。そして誰をメインに想定して献立を考えているかでは、まだ子どもの年齢が小さいせいか「夫」と回答したママが 4 割で一番多い割合を占めました。

一時期、包丁やまな板がない若い世帯が増えていると話題になったこともありましたが、「野菜を多く、肉と魚を交互に使う」「母乳の出がよくなるように」と、家族や自分の健康のために工夫を重ねているようです。

## 調査の概要

- 対 象 : 「エンゼル 110 番」に電話をいただいた子育て中のママ 100 人  
調 査 方 法 : 電話による聞き取り調査  
調 査 期 間 : 平成 21 年 11 月 24 日～平成 22 年 1 月 28 日  
対象者の属性 : 「母親の年齢」 20 代...22 人、30 代...68 人、40 代...10 人  
「母親の職業」 有職...24 人、無職...76 人  
「子どもの年齢」6 ヶ月未満...29 人、1 歳未満...38 人、2 歳未満...10 人、  
3 歳未満...3 人、4 歳未満...6 名、4 歳以上 14 名  
「居住地」 首都圏...62 人、首都圏以外...35 人、不明 3 名

[Hot Voice] \* アンケートにお答えいただいたお一人お一人の声を集めました

### 今は早くできるものを使用

- ・ 1 分でも早くできるよう冷凍食品を多く利用している。最近子どもが一人で遊べるようになったので楽になった。前はおんぶしながら料理していたので大変だった。でも、結局似たようなものばかり作っているのかなあ...。(20 代 6 ヶ月)

### 食材を使い切る工夫を

- ・ 家にある食材で早く使いきったほうがいいものから献立を考える。朝、昼、晩をまとめて考える。下ごしらえの必要なものは早めにしておき、夜は味付けのみにしておくこともある。(30 代 1 歳 1 ヶ月)

### 美味しい料理は実家で？！

- ・ 難しく考えなければ献立は楽。子どもが小さくて週に一度くらいしか買い物にも行けないので、バランスよく野菜をそろえ、タンパク質の食材をいくつか買っておき、足りないものがあれば買い物に行くというパターンでやっている。実家が近く、週に何回かはちゃんと凝ったものを食べられるのですごく助かっている(30代 3歳3ヵ月)

### 母の手書きのレシピ集

- ・ 参考にしているのは、私の母から結婚する時にもらった母の手書きのレシピ集。母の味が好き。毎日スーパーに行って、安いものや旬のものを選んで考えている。(30代 8ヵ月)

### 圧力なべが味方

- ・ 料理が好き。自分の両親と同居しているが、皆が「おいしい」とたらいげてくれる。料理は圧力なべを使ったり、時間に余裕がある時に作っておくと便利。(30代 9ヵ月)

以上

### エンゼル110番へのご相談

東京 03 - 3405 - 0110

大阪 06 - 6365 - 0110

相談時間:月曜日から土曜日まで(祝日・年末年始を除く)午前10時～午後2時

ホームページ:<http://www.angel110.jp/>

妊娠中から就学前のお子さんのご相談におこたえます