変わった食器棚の中身

中食の普及と食器量の減少

以前は、食器棚はその名のとおり「食器用」でしたが、この数年の女性の社会進出、中食および郊外店の成長により、食器は減り、食料品のストックが増加しました。そこで今回は、『中食』を活用した具体的な毎日の食事の例と食品庫としても利用する食器棚の中身について見ていきます。

ゆっくりしたいから自宅で夕食 自宅での夕食方法は市販品も利用

『自宅での夕食頻度はどのくらいですか?』という調査によると、「毎日」という人は約45%、「週に3回以上」自宅で夕食を取っている人は90%以上となります。また、『自宅で夕食をすます理由』は、「自宅でゆっくりしたい」男性：女性＝70%：60%、「割安だから」22%：27%となっています。(下段図参照)

『自宅での夕食方法』では、55%以上が「自宅での調理と市販品との組み合わせ」、「市販品のみ」は10%：5%となっています。(下段図参照)

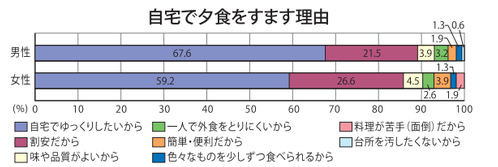
男女共に、自宅でゆっくり食事をしたいと思っている人が多く、そのためには、手作りだけでなく、市販品(中食)も上手に活用するということがわかります。

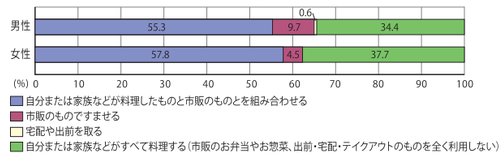
『中食』(市販品)を活用した毎日の食事の工夫

毎日の食事の用意は、家族の健康管理をする上でとても重要です。どのご家庭でも、美味しく、栄養のある食事を、楽しく食べてもらうために色々な工夫をしているものです。

その工夫の一つに、『中食』の活用があげられます。『中食(なかしょく)』とは、家庭外で調理された食品を購入して持ち帰り、家庭の食卓で食べる食事の形態のことを言います。持ち帰り弁当、スーパーやコンビニエンスストアの弁当・惣菜、冷凍食品、レトルト食品、出前、宅配ピザなどが含まれます。家庭内で調理して食べる『内食』、家庭外で調理されたものを家庭外で食べる『外食』との中間に位置することからきた造語です。

それでは、ある家族の一日の食事の様子をみてみましょう。





出典：ビストロメイトリサーチ中食

1 ガラスなしの扉
食器棚の扉からガラスをなくし、中身が見えないようにしました。開き戸の中には内引き出しを設置。

ARECS 食器棚の考え方

気持ちのいいオープンなLDKも、雑然としたキッチンの中が見えてしまうのはちょっと困りもの。ARECS(旭化成収納システム)の食器棚とキッチンセットには、カウンターの上やキッチンの床に置きっぱなしになっている物のかくし場所がたっぷり組み込まれています。

4 資源ゴミ置き場
地板なしスペースを、置き場に困っていた資源ゴミの定位置に。扉裏のアミカゴには、ゴミ袋などを置いて。

5 奥行き50cm家電カウンター
食器棚のカウンターは、大型電子レンジも置ける奥行き50cm。多様化する家電製品の置き場や配膳台にもできます。

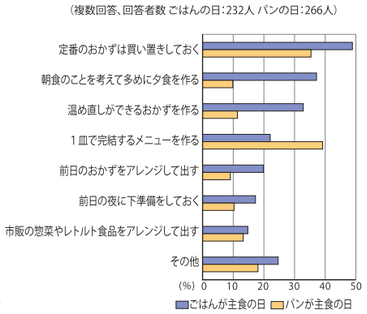
3 内引き出し
レトルト食品や乾物など奥の物が取り出しにくくなりがちな常温保存食品は、引き出しで整理。

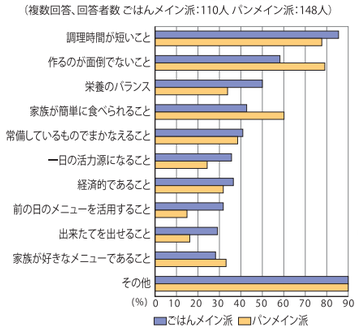
2 地板なしスペース
下段には地板なしスペースを確保。ペットボトルやビールなど、まとめ買いしたものをストックできます。

朝食

多くの方が、朝食のために定番おかずを買い置きしたり、夕食のおかずを多めに作っておくなどの工夫をし、市販の惣菜、レトルト食品の利用も浸透しているようです。一皿で完結するメニューは、特にパン食で多くなっています。

朝食のメニューを決めるのは調理時間が短いこと、作るのが面倒でないことが決め手です。食べやすいことや、温かいこと、栄養にも気を配っている様子がわかります。レトルト食品やフリーズドライのスープ類は、こうしたニーズに合っているので利用が浸透しているのです。





出典：朝ごはん実行委員会

お弁当

お弁当には、冷凍食品のおかずが便利です。1回分が切り取れるトレイに入っていて、電子レンジで1分加熱すればよいだけのものもあり、とても手軽です。1分でも惜しい朝の忙しさの中で、冷凍食品やフリーズドライ製品などの中食は大変便利で役立ちます。

昼食

専業主婦の場合、平日の昼間は一人なので、簡単に済ませることが多いようです。レトルトのパスタソースやカレーなどが便利。外出した帰りにはデパートの食料品売り場でお惣菜のパックを買ってきて、家にあるものをプラスして食べたり、お弁当を買うこともあります。

おやつ

粉末のプリンやゼリーの素は、お湯や牛乳で溶いて冷やし固めるだけで簡単に作れます。ボリュームのあるおやつが必要な時は夕食までのつなぎに、小さい丼物やハンバーガーを用意。レトルトの牛丼の具やカップ麺は常備しておきます。子どもでも作れます。

夕食

奥様が忙しい日などは、なかなか食事の準備に時間をかけることができません。こうした時はデパ地下のお惣菜にひと手間かけ、ボリュームのある一品にします。買い置きの材料で手早く作るにはレトルト調味料も活躍します。これは、用意した材料と炒め合わせるだけでよいので助かります。

食器洗浄乾燥機に適した食器 減っている食器

忙しい時は、食事の用意だけでなく食器の片付けも簡単にしたいものです。最近は、食器洗浄乾燥機が普及しているので洗い物にかかる時間は少なくなりましたが、食洗機に入れられる食器には制限があり、薄手のガラスや塗り物、備前焼のような陶器には使えません。傷がつきにくく重ねやすいコレールなどが食洗機には適しています。

また、一日に何度も食洗機を使うより、まとめて洗う方が環境にも優しいのです。一日の食器をまとめ洗いすることで水や電気の無駄使いを減らします。朝食の場合はワンプレートに盛りつけ、みそ汁もスープと同じようにカップを使い、夕食の場合でも、おかずを大皿盛りにして各自の皿に取り分け、食器を少なくする工夫をしているようです。

中食の保管場所は食品庫!? 食品庫がない場合は!?

このように、日々の食生活に中食の活用が浸透しています。レトルト食品、フリーズドライ食品、即席麺(カップ麺など)のいずれも常温で長く保存することができ、忙しい日常の食事をサポートする常備品として中食の保管場所が必要となっています。保管場所は食品庫として十分なスペースが欲しいところですが、食品庫がない場合や、すぐに取り出せる使い勝手の良い場所として、食器が減りスペースの空いた食器棚がその保存スペースとして利用されています。

日本の食事と食器

日本の食生活は、食材にも食器にも季節を取り入れ、変化を楽しむ文化です。

さらに、和食だけでなく、中華、洋食、エスニックまで様々な食を楽しめるようになっています。そのため、和食器も洋食器も、さらに夏はガラスで涼しさを演出し、冬は鍋物用の食器など…、と食器は増え続けてしまいます。

そうした反省から、どのような料理とも相性の良いシンプルな食器を数少なく持つ方が増えています。

また、来客という点からも、従来の前菜に始まり、何種類もの食と酒でもてなすスタイルは減り、気の置けない仲間とのパーティスタイルが多くなって来ていることも家庭で持つ食器が減っている要因でしょう。季節感を大切にしながら、シンプルに暮らすことを選ぶ方が増えているようです。

■アレックス食器棚、リフォームなどのご相談、お問い合わせは、マンションアフターサービスセンターへ
TEL 0120・937・558