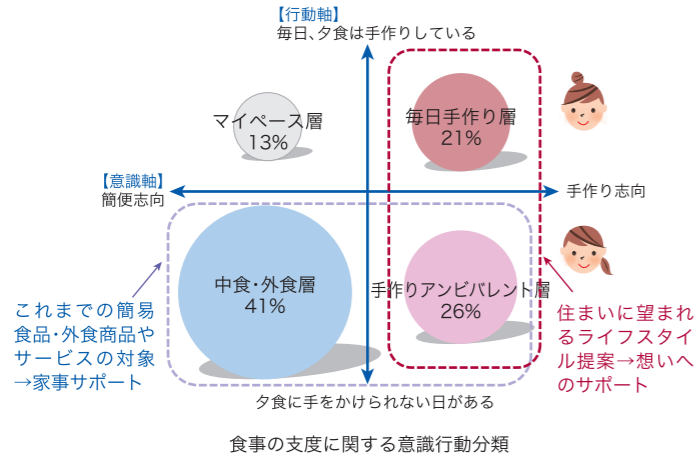




「毎日手作り層」と「手作りアンビバレント層」は、同様に食の手作り志向があり、ですが、インテリアを好みに設えたり、衣服を手作りしたりと、身の回りを自分好みに手をかけて住まう傾向もあり、「食生活」だ



「毎日手作り」+「本当は手作りたい」層は生活全体を楽しむ傾向
夕食に手をかけられない日がある人は67%と多数で、現代では家事サポートとして様々な中食・外食サービスが提供されています。しかし、そのような人たちは一様ではなく、本当は手作りたいと思ってる人とそうでない人、つまり「手作りアンビバレント層」と「中食・外食層」に分かれます。「手作りアンビバレント層」はその手作り志向と、実際にできない時に生まれる感情の間でゆれながら暮らしています。



「食べる・つくる」時間を大切に —暮らしを楽しむ家族—

家族のコミュニケーションや文化を育む役割を果たしている「食」にまつわる意識と行動の実態について調査しました。家事にかかる時間は減り、食の簡便化が進む一方で、手作り志向や、食を通じて暮らしを楽しみたいという意識を持つ人も、毎日食事を手作りする家族は、暮らしの満足度も高いことを発見しました。



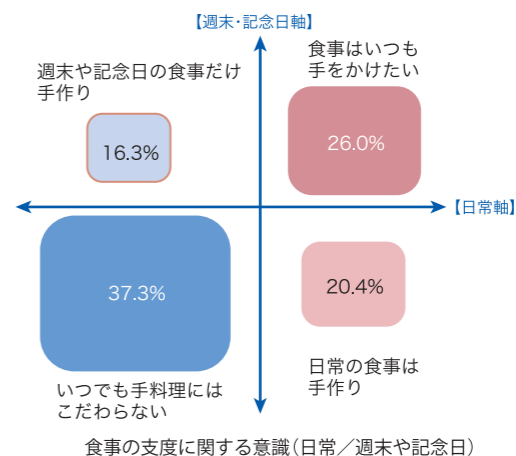
食べるという行為により、暮らしの心地よさが媒介され、醸成される

心地よい光景は30〜50代で「食べる・食事」が1位



※旭化成ホームズ株式会社くらしノバージョン研究所 調査報告書『家庭でつくれる文化としての「食」・季節の「食」』平成26年11月参照

当社くらしノバージョン研究所が、2011年に実施した「いごち調査報告書」いごちのよい暮らしをつくり出すために「心地よい光景」として30代〜50代で1位は「食べる・食事」、2位は「外を眺める」があげられました。食べることは食事の時だけでなく、外を眺めたり、ぼーっとしたり、家族と遊んだりする光景の中にも登場します。つまり、食べるという行為は、心地よい光景のなかに散りばめられており、暮らしの中心にあるともいえます。家族それぞれの起床在宅時間が減り、家族の時間の持ち方も変わってきています。家庭の「食」にまつわる行動や意識、文化としての「食」、季節の「食」の中から変わるもの、受け継がれるものを明らかにし、そこから見えてくる「家族を大切に想う、だから一緒に食べる・つくる時間を大切にしたい」という想いを受け止める家について考えます。では、まず日常の食事の支度の実際は、どのようになっているのかみてみましょう。



また、日常の食事の支度の簡便化・外部化が進んでいます。
○「毎日夕食を手作りする」人は3割強
○「購入した冷凍食品や惣菜だけで夕食することに抵抗を感じない」人は約3割
○40代で「出汁をとって味噌汁を作る」、「魚をさばく」人は約2割
○「汁二菜以上が必ずある」人は約1割
年代別では、年代が高いほど毎日手作りする人たちが増える傾向にあり、就業状態別には顕著な違いはみられません。

食事の支度に対する意識は両極化毎日手作り?こだわらない?
最も多いのは、平日も休日・記念日もいつでも手料理にはこだわらないです。次いで「食事はいつも手をつけたい」が多いことがわかりました。意外にも、普段は手をつけなくても週末や記念日には手料理を出したいと考える人は最も少なく、食事の支度に対する意識は、手をかけたい人とそう思わない人で両極化しているようです。

「毎日手作り層」と「手作りアンビバレント層」が毎日の食について感じていることをみると、共通して家族を想う気持ち、食の手作りを通して、大切なことを共有し暮らしたいという気持ちが読み取れます。

具体的には、手作りの梅干しや糠漬、味噌などの季節を感じる保存食や、時間のある時にたくさんつくる常備菜などの言葉がみられ、食材を仕込み、時間をかけて味わう様子がうかがえます。特に『手作りアンビバレント層』は、季節の保存食や常備菜を作ることによって自分の気持ちを保ち、心のより所としていようです。

※アンビバレント＝相反する感情が同時に存在するさま。

「毎日手作り層」の気持ち

- ・家族が成長し、全員が一度に食事をすることが難しいときもあるが、手作りの梅干しや糠漬があると、家庭の味でつながっている気がする。
- ・自分で作ることが一番安全だし、子どもに季節感を味わわせてあげたい。
- ・味噌作り、梅干し、らっきょうなど面倒だが、変な味付けがされていないので美味しい。出来上がって食べる喜びは格別。
- ・子ども達のリクエストで作った食べ物を美味しくそうに食べて「ありがとう」と言ってくれれば、こちらこそ「ありがとう」と思います。
- ・四季の歳時記は大切にしたい。祖父の手製の竹かごの中で赤い梅干しが干してあった光景が頭の中にある。酸っぱいにおいがした。



「食生活」を大事にしたい気持ち 食文化として受け継ぎたい傾向

母や祖母・姑などから教わった「わが家の伝統料理・母の味」があるという人は41.8%です。年代別にみると、60代に次いで30代以下で多くなる傾向がみられます。30代以下は、簡便化の流れを受ける一方で、素材を味わい、家族の味を大切にしたいという意識がその上の年代よりもやや強いようです。

梅酒を漬ける、糠漬、味噌を仕込む、もちつきなどの食の生産を、子どもの頃に祖父母や両親が行っていた体験のある人は、自身も大人になってから行う傾向があります。食の生産体験は親から子に受け継がれているといえます。

「手作りアンビバレント層」の気持ち

- ・冷蔵庫に作り置き常備菜があると安心、「私にはこの“とりそば”がある!」、私の精神安定剤。
- ・簡単調理用調味液を使うと、「今日は負けた」感がある。その代わりに、忙しい中で食材から品数を多く作れた時は「私ってエライ」と自己満足。
- ・糠床は私の心のより所、子どもも大好きでサラダ代わりによく食べるし、手軽な一品になる。
- ・子どもには安全なものを食べさせたい。野菜も有機野菜にこだわり、忙しくて食事がきちんと作れない時には、ミートボールを冷凍したり、野菜を茹でたり刻んで冷凍したりしている。これがあれば、いつもきちんとしたものを食べさせたい、という自分の気持ちを保てられる、心のより所。
- ・採れた果物でジャムを作ったりする。季節を感じられて素敵だし、丁寧に日々を過ごしている感じが伝わります。自分の子どもにも伝えたい。



手作り意識と簡便化の流れの中で ゆれる手作り志向

季節の保存食や成り立ちのわかる野菜。手作り志向をもつ『毎日手作り層』と『手作りアンビバレント層』は、『中食・外食層』に比べてそれらの経験も多くある様子がわかります。また、暮らし全般の満足度も「中食・外食層」と比べて高いことがわかります。同時に、配偶者との関係や同居の子との関係にも満足している割合が高くなります。

夕食後の過ごし方の様変わり 新しい家族のコミュニケーション

現代では日常的な夕食後の時間に、家族が一緒にリビングで専用テレビを見て楽しむ光景は多くありません。多くはLDKで、テレビを見る人、勉強をする人、モバイル機器を使う人、家事をする人、後から帰ってきて夕食を食べる人等がそれぞれ、互いの存在を感じながら、会話をしながら、過ごす時間となっています。

子ども達は、メディア接触がテレビから一部インターネットに移行しており、そのことから夕食後の過ごし方の様変わりがつかえます。

リビングの設えの主役はテレビとソファであることが一般的ですが、今やテレビは、かつての家族全員のコミュニケーションの中心からパーソナル化し、代わって「食べる・つくる」時間が、その他の行為と混ざりあって家族のコミュニケーションの場を担っています。

くらしノベーショナル研究所では、豊かな家族の時間を過ごすために、リビングゾーン、ダイニングゾーン、キッチンゾーンのあり方を次のように提案しています。

ダイニングゾーンとキッチンゾーンはそれぞれが重なり合って一体化し、家族の空間の中心となります。ダイニングキッチンゾーンは、「つくる」場であるとともに「食べる」場であり、かつリビングゾーンに解き放たれることにより、「集う・仲む・楽しむ」場ともなります。食を慈しみ、暮らしを楽しむ家族のために「食べる・つくる」空間を暮らしの真ん中に据えてみましょう。

暮らしを楽しむ家族のための 住空間アイテムの提案

食を大切にすることは、家族を大切にすること。暮らしを楽しむ家族は、一緒に食べるために、一緒に大切につくりまします。

「集う・仲む・楽しむ」空間と調和し豊かに過ごすダイニングキッチンゾーンを重視したつくりにはいかがでしょうか。

● 食しごと®の場

一緒に季節の食べものを仕込む、仕舞う、呑み食し、食のなりたちを感じ慈しみまします。一緒につくる、一度にたくさんつくるために必要な、座って力を込める・食材を広げるような作業ができる場を設けてはいかがでしょうか。

● おいしい収納®

保存食として仕込んだ食べものや使う道具は、大きくてかさばるため、パントリーや収納を工夫します。仕込んだおいしいものは、見えるところに収納して、目でも味わいましょう。

● タイルなどの床

重いものや泥付きのものを置いたり、引きずったり、収納や移動にも傷や跡が付くことを気にせずに使える床の空間があると便利です。

● 屋外空間

ダイニングキッチンゾーンと連続した屋外空間がある間取りの場合、食事を外でしたり、食しごとをベランダなど外に持ち出して、楽しんでみましょう。



「食べる・つくる」要素

一緒につくる・いつも感じる、味わえる

- ・日本の食文化や 母・父と一緒に食に関わる経験と記憶を子どもに伝えたい
- ・季節の行事として食の仕込みを楽しむ



家族の中心にあるダイニングキッチンゾーンの提案



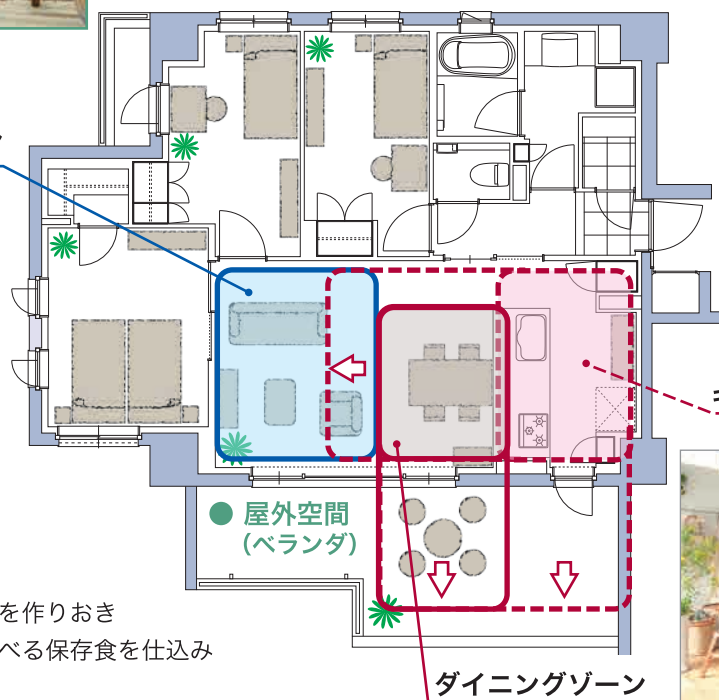
● 食しごと®の場



● おいしい収納®

「食べる・つくる」要素
心のより所とするために
一度にたくさんつくる

- ・週末に翌週に食べたいものを作りおき
- ・旬にこれから一年かけて食べる保存食を仕込み



● タイルなどの床

キッチンゾーン



ダイニングゾーン

※リフォームをする場合は、マンションの規約等をご確認のうえ順守ください。