

No.89 2007年夏号

外食よりも手料理 3割以上が毎日作る！
単身赴任サラリーマンの知られざる食生活事情

～単身赴任サラリーマンの食生活と妻の思い調査～

トピックス

< 単身赴任、夫の食事パターン >

「朝抜き」「遅い夕食」30代、「規則正しい」50代
「お酒のおかず系」「和定食系」「丼系」が多い外食のパターン
食費は月「3万3千円」、外食率は意外に低く4割
「バランス悪い」「好きなものばかり」「時間が不規則」...反省多々

< 妻の思いと夫の実践 >

夫に“おふれ”10ヵ条、「妻の思い」と「夫の努力」に大きな差
健康のため「夫が食べている」「妻が夫に食べて欲しい」食材のトップは、共に「納豆」
夫の約半数は「手作りの意欲あり」

< 単身赴任サラリーマンの料理作り実態 >

単身赴任きっかけに始める手料理、毎日作る本格派も多数
料理作りは普通のこと
帰省時には不足しがちな野菜メニューを食べたい

情報あらかると～意外と多い手作り！単身赴任サラリーマンの内食事情～

- ・単身赴任後に芽生える食への意識
- ・がんばる夫の「得意料理／よく作る料理」

2007年8月

調査概要

家族と離れて暮らす単身赴任のサラリーマン。妻として最も気がかりなのは毎日の食事です。ミツカンでは、30代～50代の単身赴任のサラリーマン370人に「食生活の意識と実態」を、単身赴任の夫を持つ30代～50代の妻309人に「夫の食生活に対する思い」を聞いてみました。メタボ予防・改善という視点からも注目されている食生活ですが、はたして単身赴任のサラリーマンはどんな食生活を送り、妻たちはどんな思いをしているのか、年代や地域別による違いも含めてご紹介いたします。

調査名：「単身赴任の夫の食事と妻の思い」に関する調査
調査方法：ネットによるアンケート調査
調査時期：2007年6月29日（金）～7月2日（月）
調査対象：30歳～59歳の単身赴任の既婚サラリーマン、
単身赴任のサラリーマンの夫を持つ30歳～59歳の妻
夫と妻は夫婦でない。

	合計	30代	40代	50代
夫	370	122	126	122
妻	309	103	103	103

	合計	首都圏	中京圏	関西圏	その他
夫	370	141	44	50	135
妻	309	73	35	64	137

調査結果のポイント

単身赴任のサラリーマンの半数以上が「規則正しい食生活」を送っており、50代ではほぼ7割に達しています。しかし30代では「朝食抜き」や「遅い夕食」が多く、規則正しい食生活は3人に1人。外食では、お酒のつまみの「おかず系」のほか「和定食系」「丼系」が人気のパターン。30代では「洋食系」のポイントも高く、外食の多さが伺えます。

食費は月平均「33,609円」で生活費に占める割合は35.0%、外食率は意外に低く「4.2割」。30代は「外食率が高いが、食費は少なめ」、50代と近畿圏では「外食率は低いが、食費は高め」となっています。単身赴任の食生活は「バランスが悪い」「好きなものばかり食べる」「時間が不規則」「出来合いの総菜が増える」「外食が増える」等々、メタボを連想するのか反省しきりです。理想の食生活とは程遠いと自ら認めている様子。

そんな夫の食生活を8割近くの妻は把握しており、そのため「野菜を多く」、「油脂分」「お酒」「塩分」を控えて、と健康を思いやる様々な“おふれ”を出し、「納豆」「豆腐」「お酢」を食べて欲しいと願っています。夫もそれに応えようと心がけてはいるものの、努力ポイントはまだ低く、妻の思いとの間には大きな差があるようです。

夫に「手作り料理の実践」を願う妻は66.0%で、「手作り」の意欲のある夫は47.2%。全体の約7割が単身生活で何らかの料理を作っており、3割弱は「単身赴任をきっかけに始めた」ということです。

手作りの実践は「2～3日に1回」が最も多く、「毎日作る」も3人に1人で、50代では4割以上もいます。作るのは「週末」に限らず「平日の夕食」も多く、「時間に余裕のあるときに作る」と「ふだんから作っている」という答えがほぼ拮抗。単身赴任のサラリーマンにとって、料理作りはごく普通で身近なことのようにです。

とはいえ正直、料理作りは「面倒だ」というサラリーマンは多く、約半数。しかし一方で、料理は「楽しい」という答えも4割ほどで、料理作りはエンジョイ派と敬遠派に2分されています。

我が家に帰ったときには、「野菜など、不足しがちなメニュー」や「自分の好きなメニュー」をリクエスト、迎える妻も、それに応えて「不足しがちなメニュー」を用意してくれています。

単身赴任、夫の食事パターン

「朝抜き」「遅い夕食」30代

「規則正しい」50代

単身赴任のサラリーマンとなると、まず気になるのは「ちゃんと食べているのか」ということですが、意外にも「規則正しく食べている」と答えた人が半数を超えました。

年代別では50代の7割近くが「きちんと食べている」のに比べ、30代では仕事優先なのでしょうが、「朝抜き」や「遅い夕食」が多く、規則正しい食生活は3人に1人でした。

	食事の摂取状況(MA)(%)	全体 N=370	30代 N=122	40代 N=126	50代 N=122
1	規則正しく食べている	53.0	33.6	56.3	68.9
2	朝食を抜くことが多い	27.6	37.7	25.4	19.7
3	夕食時間が遅くなることが多い	24.9	36.9	21.4	16.4
4	昼食時間が遅くなることが多い	6.8	9.8	5.6	4.9
5	間食をすることが多い	4.1	5.7	4.0	2.5
6	昼食を食べ損ねることが多い	3.5	5.7	4.0	0.8

「お酒のおかず」、「和定食」が人気の外食メニュー

よく食べる外食(夕食)のパターンは、一杯やりながらの「おかず系」、ごはん、味噌汁の「和定食系」、ラーメン、カツ丼などの「丼系」がトップ3です。50代では「おかず系」が多く、30代では「和定食系」が一番人気ですが、「丼系」や「洋食系」のポイントも高く、外食の多さが伺えます。

しかし、40代50代になると、「外食はほとんどしない」という声もあります。

	外食(夕食)で多いメニューパターン (MA)(%)	全体 N=370	30代 N=122	40代 N=126	50代 N=122
1	お酒を飲みながら食べる[おかず系]	36.2	32.8	34.9	41.0
2	ごはん、味噌汁、おかず[和定食系]	33.5	41.8	31.0	27.9
3	ラーメン、カツ丼など[丼系]	30.5	39.3	28.6	23.8
4	カレー、パスタ、ハンバーグなど[洋食系]	24.1	36.9	20.6	14.8
5	そば、うどんなど[和風麺類系]	21.4	29.5	20.6	13.9
6	ハンバーガーなど[ファストフード系]	9.5	14.8	7.9	5.7
	∴				
	外食はほとんどしない	11.1	2.5	14.3	16.4

食費は月「3万3千円」、外食率は意外と低く4割

「外食多いが、食費は儉約」の30代

そんなサラリーマンの食費は1ヶ月平均「33,609円」で生活費に占める割合は35.0%、外食率は「4.2割」でした。

年代別で見ると、30代が「外食率が高いが、食費は少なめ」です。手頃な価格のメニューを選んでいるのでしょうか。逆に「外食は少ないが、食費は高め」なのが50代と近畿圏です。50代は健康に気をつかい食材を吟味しているのでしょうか。

食費	1か月の食費	生活費に占める食費の割合	外食率	
全体 N=354	33,609円	35.0%	全体 N=370	4.2割
30代 N=117	30,368円	35.1%	30代 N=122	4.6割
40代 N=120	34,713円	35.5%	40代 N=126	4.3割
50代 N=117	35,718円	34.2%	50代 N=122	3.7割
首都圏 N=134	35,205円	35.1%	首都圏 N=141	4.5割
中京圏 N=42	30,667円	35.9%	中京圏 N=44	4.6割
近畿圏 N=49	35,204円	36.0%	近畿圏 N=50	3.8割
その他世帯 N=129	32,302円	34.0%	その他世帯 N=135	3.9割

1か月の食費が「3000円以下」と回答した16人を除く。

反省多々の食生活

「バランス悪い」「好きなものばかり」「時間が不規則」など

彼らは自分たちの食生活をどう評価しているかというと、「バランスが悪い」「好きなものばかり食べる」「時間が不規則」「出来合いの総菜が増える」「外食が増える」等々、良くない点が次々とあげられました。あえて良いのは「自分の都合で食事ができる」ことですが、健康面から考えると良いとは言いきれません。若い世代ほど反省ポイントは高く、自炊率の高い50代では「作りすぎ、買いすぎの無駄」が2位にランクされました。

一人暮らしの食生活の傾向 (MA)(%)

	全体 N=370		30代 N=122		40代 N=126		50代 N=122	
1	バランスの悪い食事になる	43.5	好きなものばかり食べる	51.6	バランスの悪い食事になる	42.9	バランスの悪い食事になる	37.7
2	好きなものばかり食べる	41.1	バランスの悪い食事になる	50.0	好きなものばかり食べる	38.1	作りすぎ、買いすぎで無駄が多い	34.4
3	食事時間が不規則になる	30.8	食事時間が不規則になる	42.6	自分の都合で食事できて気が楽	34.1	好きなものばかり食べる	33.6
4	出来合いの総菜・弁当が増える	30.0	出来合いの総菜・弁当が増える	32.8	出来合いの総菜・弁当が増える	33.3	食べ過ぎる	33.6
5	自分の都合で食事できて気が楽	29.7	カロリーの高い食事が多くなる	32.0	カロリーの高い食事が多くなる	30.2	自分の都合で食事できて気が楽	29.5
6	外食が多くなる	28.6	外食が多くなる	30.3	外食が多くなる	28.6	外食が多くなる	27.0
7	カロリーの高い食事が多くなる	27.8	食費がかさみ、やりくりが大変	27.0	食べ過ぎる	28.6	料理を自分で作るようになった	24.6
8	食べ過ぎる	27.3	丼ものなど、単品料理が増える	26.2	食事時間が不規則になる	27.0	出来合いの総菜・弁当が増える	23.8
9	作りすぎ、買いすぎで無駄が多い	24.3	自分の都合で食事できて気が楽	25.4	丼ものなど、単品料理が増える	25.4	食事時間が不規則になる	23.0
10	丼ものなど、単品料理が増える	22.7	食べ過ぎる	19.7	作りすぎ、買いすぎで無駄が多い	19.8	カロリーの高い食事が多くなる	21.3

情報あらかると ~ 単身赴任後に芽生える食への意識/フリーアンサーより ~

単身赴任する前に比べ、食生活に対する意識が高まったというサラリーマンは少なくありません。

また、妻にまかせっきりの生活では気付かなかった食生活の大切さを感じたという声が多く聞かれた一方「特に変わらない」という人も151人いました。

「野菜をとり、塩分や脂分を控えるなど、栄養バランスを考えるようになった」(63人)

「料理をしたり献立を考えるのは大変で、妻や家族の有り難味が分かった」(26人)

「健康に気をつかうようになった」(14人)

その他の少数意見としては以下のようなこともあげられ、単身赴任の食生活を楽しくできるかどうかは、本人のやる気次第ということでしょうか。

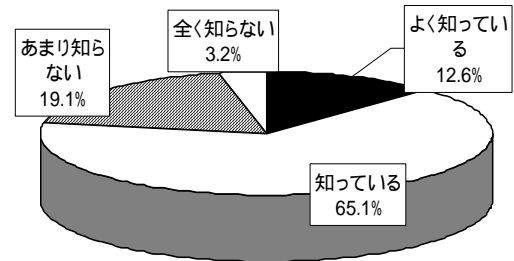
「嫌いなものも食べるようになった」(千葉県 58歳) / 「毎日自分で好きなモノを食べるのはいい」(東京都 30歳) / 「焼き魚がこんなに恋しいとは思わなかった」(千葉県 48歳) / 「買い物を通じて季節を感じる事も多いので楽しい」(山梨県 42歳) / 「食事が面倒になった」(神奈川県 37歳)

食の“おふれ”10カ条

「妻の思い」と「夫の努力」に大きな差！

では、送り出した妻たちの思いはどうなのでしょう。単身赴任の夫を持つ妻 309 人にきいたところ、「夫の食生活をよく知っている」または「知っている」妻は 77.7%で、8割近くの妻は夫の食生活を把握しているようでした。

夫の食生活の把握度 妻全体N=309 (SA)



その結果、夫には「野菜を多く」「油脂分」「お酒」「塩分」を控えて、と健康を思いやる様々な“おふれ”が出ている様子です。

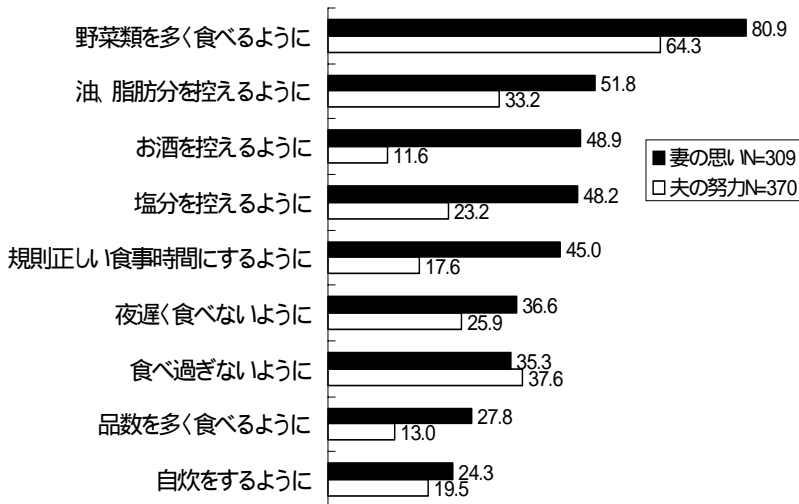
一方の夫たちは、その思いに答えるべく「野菜を多く」「食べ過ぎない」「油脂分を控えて」など、心がけてはいるものの、努力ポイントはまだ低く、特にお酒に関しては、半数近い妻が「控えて欲しい」と願っているのに対し、「控えようと心がけている」夫はわずか 1割ほど、という結果でした。妻と夫の間には大きな意識の差があるようです。

健康のため「納豆」「豆腐」「お酢」を

健康のため「食べて欲しい食品」として妻側からは「納豆」「豆腐」「お酢」「ヨーグルト」などがあげられ、夫も「よく食べる食品」として「納豆」「ヨーグルト」「豆腐」などをあげています。

夫に心がけて欲しいこと【妻の思い】

心がけていること【夫の努力】 (MA) (%)



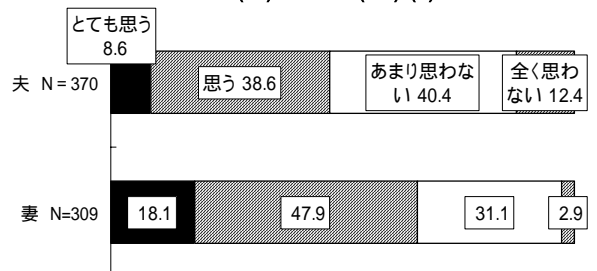
	健康のために 食べてほしい食品 妻N=309 MA %	健康のために よく食べる食品 夫N=370 MA %
1	納豆	67.6
2	豆腐	61.8
3	お酢	54.4
4	ヨーグルト	49.8
5	ごま	41.1
6	玉ねぎ	40.8
7	トマト	36.2
8	きのこ	34.0
9	お茶	33.7
10	にんにく	24.6
	納豆	48.9
	ヨーグルト	46.8
	豆腐	37.8
	お茶	23.2
	トマト	22.7
	お酢	21.4
	玉ねぎ	18.6
	バナナ	16.2
	ごま	15.7
	にんにく	14.6

約半数は「手作りの意欲あり」

そんな夫に「手作り料理を実践して欲しい」と願う妻は多く、66.0%です。一方の夫は、妻ほど積極的ではないものの、47.2%は自ら「手作り料理」をやっているという気持ちです。

反省すべき点が多い一人暮らしの食生活を改めるには、自分で料理するのが一番良い、ということなのでしょうか。

手作り料理実践の意向(夫) N=370 (SA) (%)
手作り料理実践の希望(妻) N=309 (SA) (%)

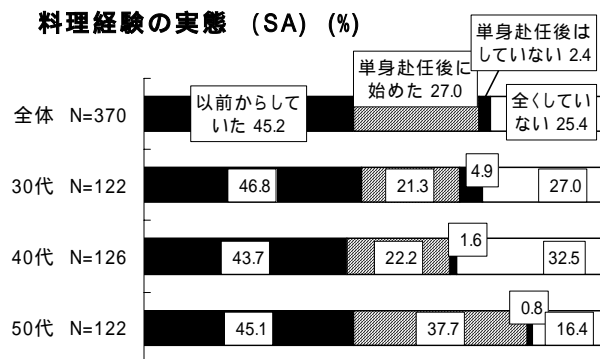


単身赴任サラリーマンの料理作り実態

単身赴任きっかけに始める手料理

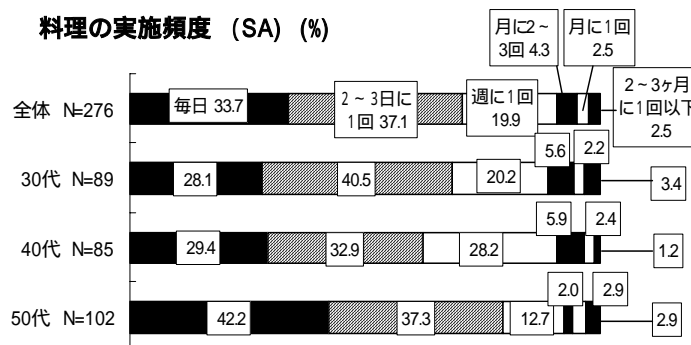
では実際に、単身赴任のサラリーマンは、どのくらいの頻度で台所に立っているのでしょうか。

「以前から料理をしていた」人は 45.2%ですが「単身赴任をきっかけに始めた」人も 27.0%と意外に多く、全体の約 7 割が何らかの料理を作っています。「料理を全くしていない」は 40 代に多く 3 割以上です。逆に 50 代では「単身赴任後に始めた」という人が多く(37.7%)、8 割以上が料理実践派です。忙しい 40 代を経て、時間に余裕ができたのでしょうか、それとも、メタボ対策で食生活重視なののでしょうか。



毎日作る本格派も

手料理実践派(276人)では「2～3日に1回」という声が多く、37.1%ですが、「毎日」作る人も3人に1人に上ります。50代では「毎日」作る料理に前向きなサラリーマンが4割以上で、主婦顔負けの結果です。



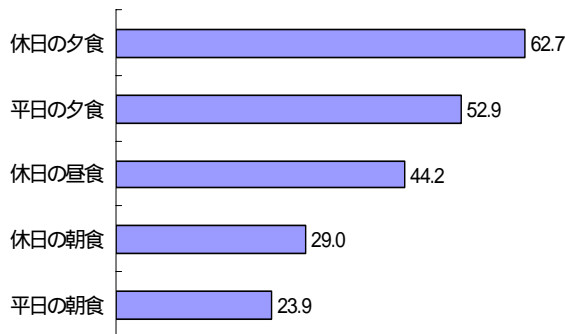
料理作りは普通のこと

料理を作るのは、「休日の夕食」が最も多く 62.7%ですが、次いで「平日の夕食」があげられました。週末だけでなく、日常的に作っているようです。

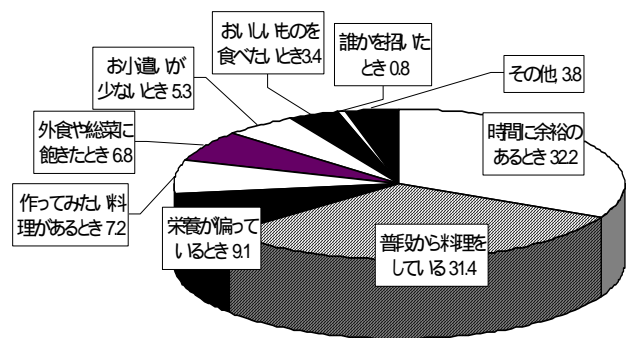
どんなときに作るのかという、「時間に余裕のあるとき」(32.2%)と「普段からしている」(31.4%)という答えがほぼ同率で並び、「作ってみたい料理があるとき」「外食や総菜に飽きたとき」「お小遣いが少ないとき」など、“特別な理由”はわずかでした。

単身赴任のサラリーマンにとって、料理作りはとても普通で身近なことのようです。

料理を手作りするとき N=276 (MA) (%)



どんなときに手作りするか N=264 (SA) (%)



帰省時に不足しがちな野菜を補給

正直、料理作りは「面倒だ」というサラリーマンは多く約半数にのぼりました。一人暮らして、日常的に料理を作るのは、やはり大変なことなのでしょう。しかし、一方では「楽しい」という答えも 4 割ほどで、料理作りはエンジョイ派と敬遠派に 2 分されるようです。

そして、我が家に帰ったときには、「野菜など、不足しがちなメニュー」や「自分の好きなメニュー」を希望しています。迎える妻も同様に、特に不足しがちなメニューをたっぷり用意しているようです。

料理作りの感想 N=370 MA %

順位	感想	割合 (%)
1	面倒だ	50.0
2	楽しい	41.1
3	簡単だ	17.8
4	やりたくない	8.1
4	何とも思わない	8.1

帰省時の夕食メニュー 「夫の希望」VS「妻の実践」	夫 N=370 MA %	妻 N=309 MA %
野菜など、不足しがちな食材のメニュー	34.3	44.3
自分が好きなメニュー	27.3	27.5
家族前って外食	10.3	2.6
事前に希望のメニューを聞く	5.7	14.9
特に気にしない	17.8	8.4

情報あ・ら・か・る・と

～得意料理、よく作る料理/フリーアンサーより～

単身赴任者の約7割は自ら台所に立って料理を作っています。
では、その得意料理はというと、「カレー」。次いで「野菜炒め」「チャーハン」
などがあげられました。鍋一つ、フライパン一つでボリュームのあるおかず
になる料理が人気のようです。

「カレー」(34人)

「野菜炒め」(30人)

「チャーハン」(28人)

「みそ汁」「目玉焼き、卵焼き」(9人)

「パスタ、スパゲティ」(8人)

「焼そば」「炒め物」(7人)

