

Q4 | 食費支出全体と外食費

基本属性

(1) 1ヶ月の食費支出金額

「3～5万円未満」が最も多く全体の半数近くの46.0%。

「5～7万円未満」(27.4%)、「1～3万円未満」(17.7%)と続く。

(2) 外食費にかけているお金

「1～3万円未満」が最も多く全体の半数を超える50.9%。

「1万円未満」(38.8%)、「3～5万円未満」(7.8%)と続く。

お宅の1ヵ月の食費支出金額（外食費含む）は、どのくらいですか。（単一回答）
また、そのうち外食費にかけているお金は、どのくらいですか。（単一回答）
それぞれについてお答えください。

▽ 1ヵ月の食費支出金額
(外食費含む)



▽ 外食費にかけているお金



Q5 | 食に関する情報源

基本属性

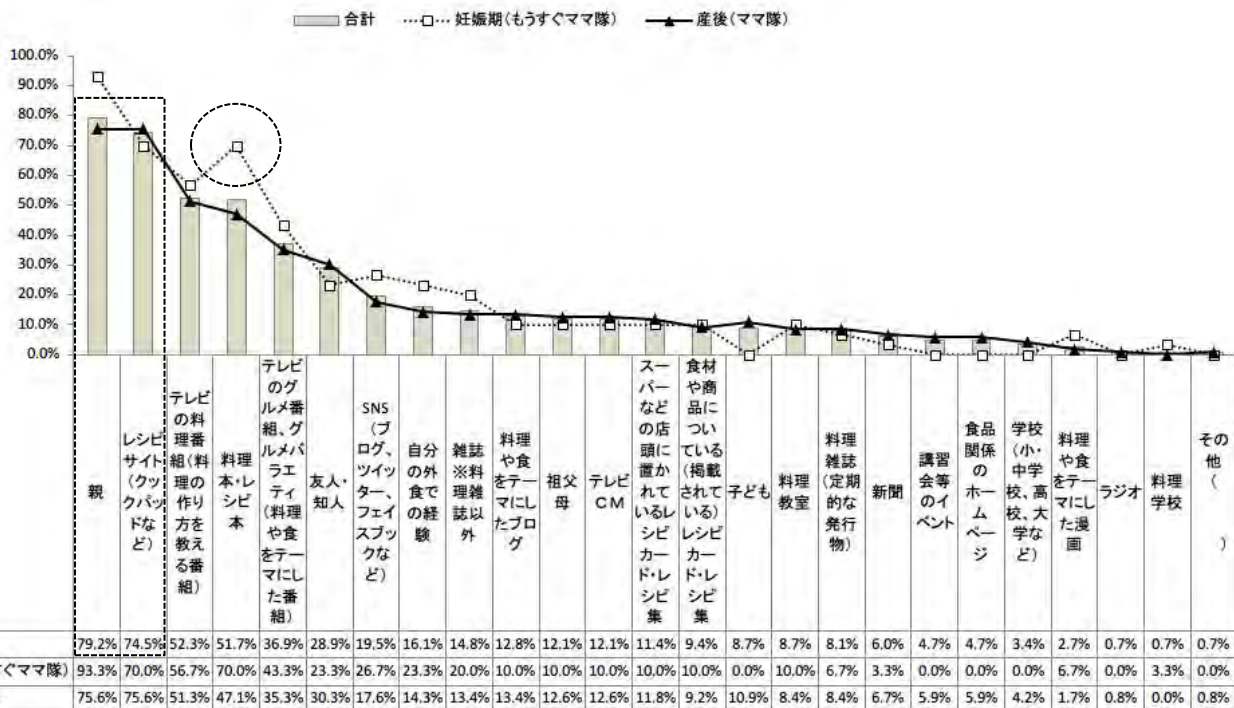
(1) 全体傾向

「親」が最も多く79.2%、次いで「レシピサイト」(74.5%)、少し差があり、「テレビの料理番組」(52.3%)と続く。

(2) 妊娠期者と産後者の比較

「妊娠期者(もうすぐママ隊)」は、最も多い「親」に次いで「料理・レシピ本」(70.0%)が挙がる。(「レシピサイト」も同率)「産後者(ママ隊)」は全体傾向とほぼ変わらない傾向にある。

あなたが、『食事』や『食べ物』、『料理』など「食」にまつわることについて、影響を受けている人や情報源、あるいは情報を共有しているものを、以下のなかから全てお選びください。



Q6 | 「和食文化」の遺産登録認知

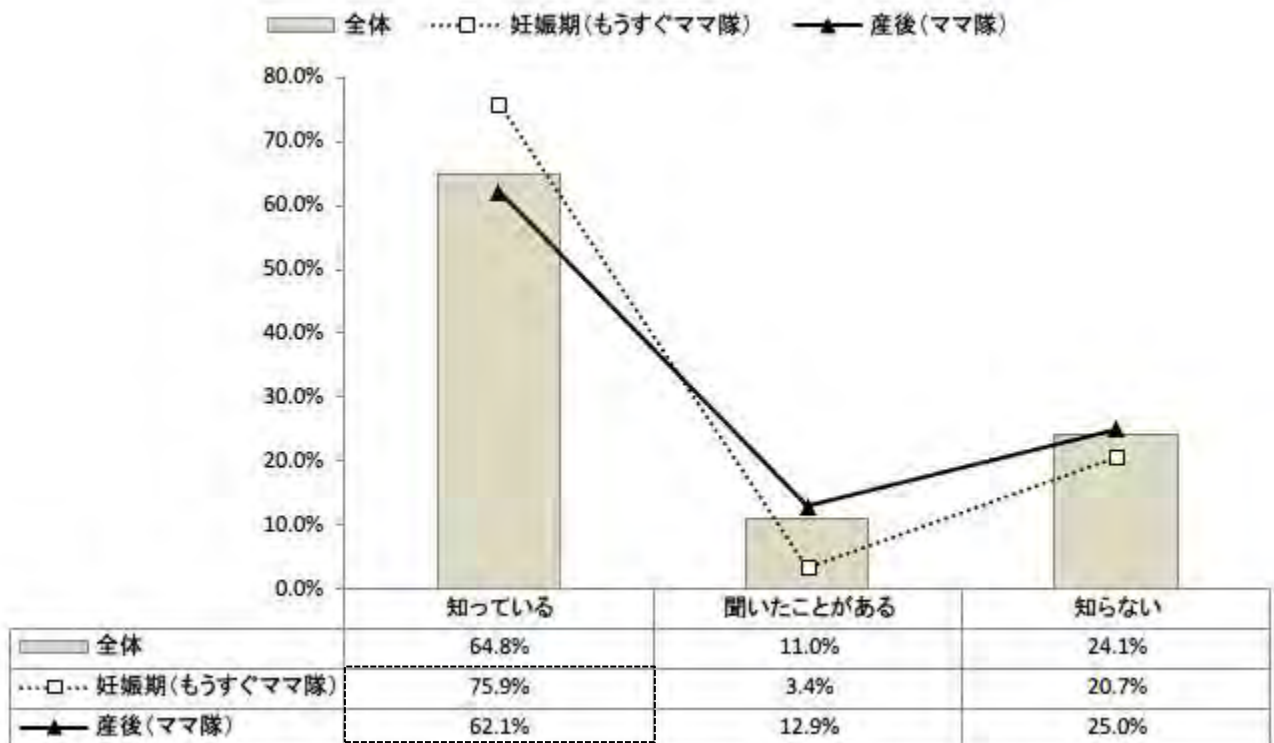
(1) 全体傾向

「知っている」のは全体の64.8%。

(2) 妊娠期者と産後者の比較

「妊娠期者(もうすぐママ隊)」のほうが「産後者(ママ隊)」より本件の認知が高く75.9%。(産後者は62.1%)

あなたは「和食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたのをご存じでしたか。



Q8 | 朝昼夜の食事頻度

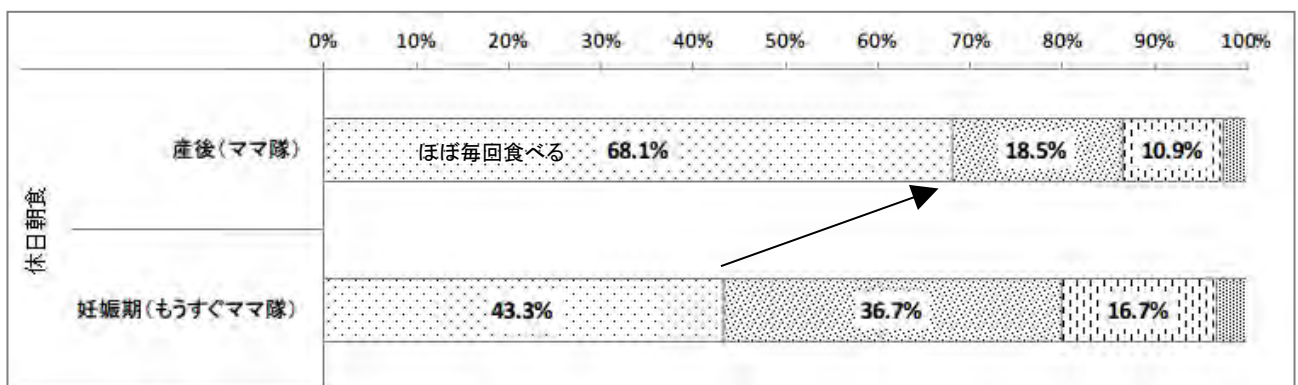
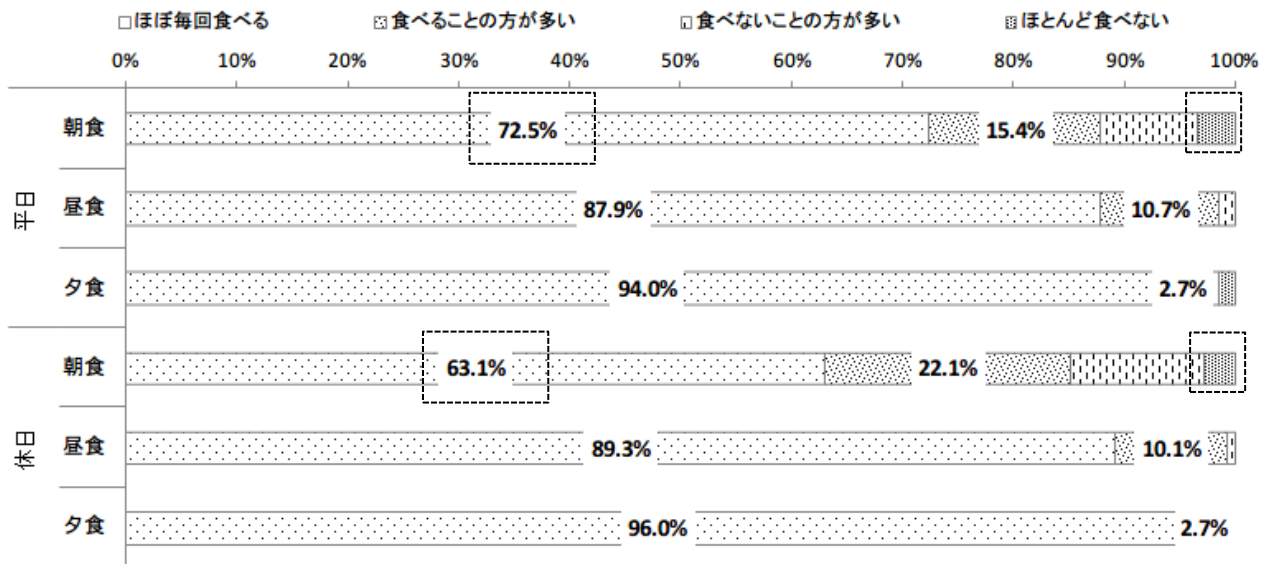
(1) 全体傾向

朝食は、昼食・夕食と比べると、平日も休日も頻度が低い結果。
朝食を「ほとんど食べない」という人も一定程度いることがわかる。
(平日朝食:3.4%、休日朝食:2.7%)

(2) 妊娠期者と産後者の比較(休日朝食)

「妊娠期者(もうすぐママ隊)」のほうが「産後者(ママ隊)」と比較して
休日朝食を「ほぼ毎日食べる」と答えた人が少ない傾向がある。

あなたはふだん、朝食・昼食・夕食をどのくらいの頻度で食べていますか。
平日・休日それぞれの朝食・昼食・夕食について、
以下のうち、もっとも近いものをお選びください。



Q9 | 食事のスタイル(内食等)

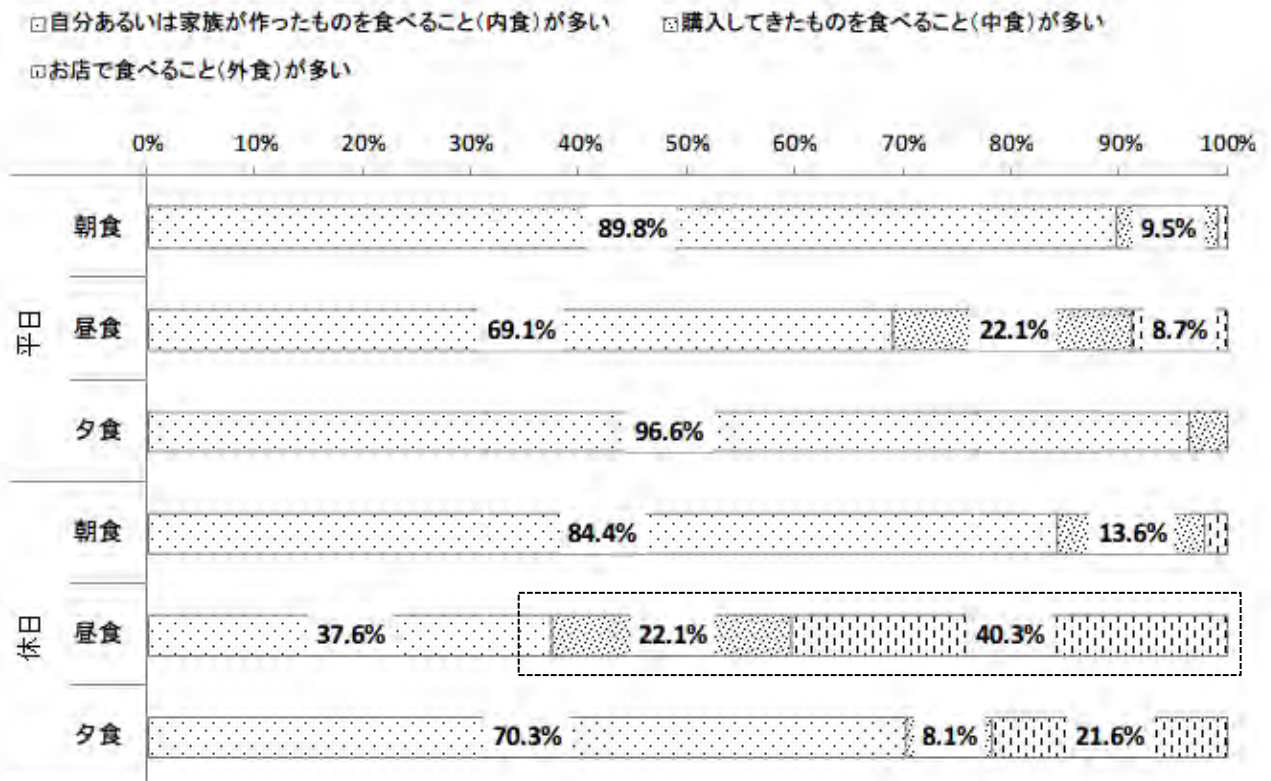
(1) 全体傾向

平日においては、朝食・夕食共に内食が多い。
ただし、昼食は中食スタイルの回答者が22.1%と増える。

休日においては、昼食に大きな変化があり、中食・外食が増える傾向がある。
(中食:22.1%、外食:40.3%:合計66.4%)

休日の夕食についても、平日より大幅に外食・中食が増える傾向
(中食8.1%、外食21.6%:合計29.7%)

では、あなたのふだんの食事について、
自分あるいは家族が作ったものを食べる事(内食)と購入してきたものを食べる事(中食)、お店で食べる事(外食)のどれがもっとも多いですか。
平日・休日それぞれの朝食・昼食・夕食について、以下のうち、もっとも近いものをお選びください。



Q10 | 一緒に食事をする人

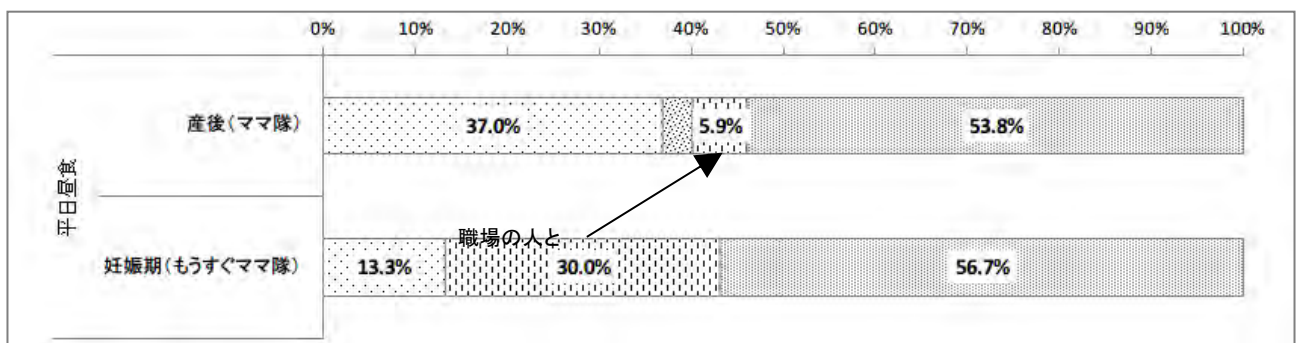
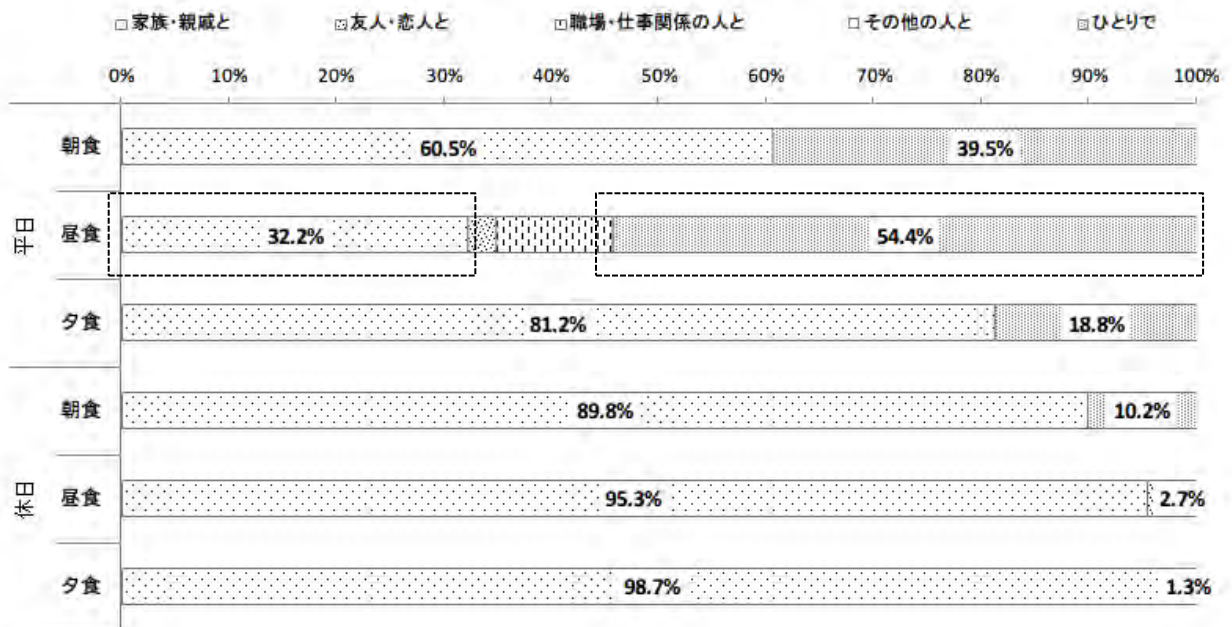
(1) 全体傾向

「平日の昼食」以外は「家族・親戚と」が最も多い。
 「平日の昼食」は「ひとりで」が54.4%と最も多く、次いで「家族・親戚と」となる。

(2) 妊娠期者と産後者の比較

「平日の昼食」において、「妊娠期(もうすぐママ隊)」は「家族・親戚と」が少なく、「職場・仕事関係の人と」が多くなる。※産休前等か

では、あなたはふだん、どなたと一緒に食事をするのがもっとも多いですか？
平日・休日それぞれの朝食・昼食・夕食について、以下のうちもっとも近いものをお選びください。



Q11 | 自宅での料理頻度

(1) 全体傾向

「ほぼ毎日」が81.2%で最も多く、次に「週に3～5日程度」と続く。

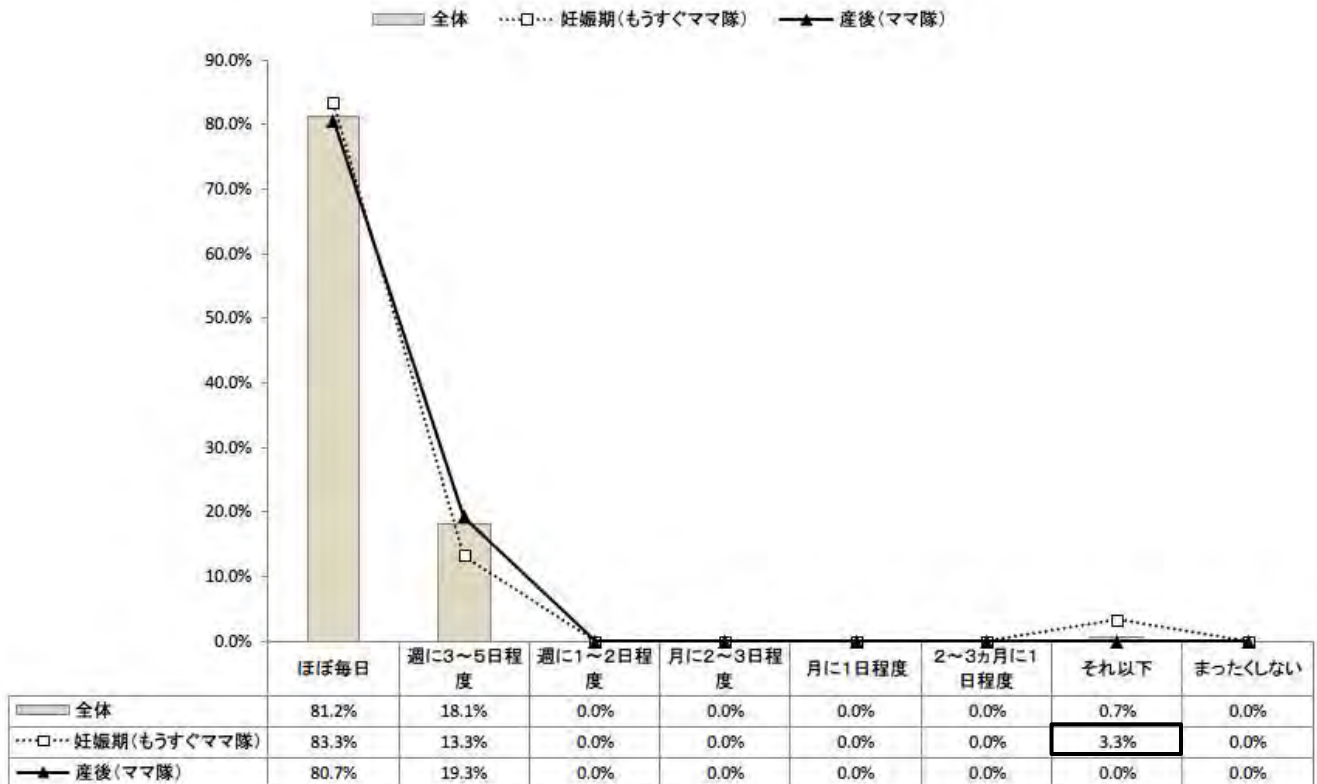
(2) 妊娠期者と産後者の比較

妊娠中に3.3%と少数ではあるが「2～3か月に1度以下」と答えた人がいるが、産後ママは週2日以下を選択した人はおらず、少なくとも週3回以上は料理していることがわかる。

あなたはふだん、どれくらいの頻度で、ご自宅で料理をつくりますか。

※ここでいう「料理」とは、米をとぐ、野菜を切る、肉を焼くなど、「食材に何らかの手を加えること」と考えてお答えください。

※カップラーメンや冷凍食品のように、お湯を注いだり電子レンジで温めるだけで食べられるものは、料理には含めません。



Q12 | 食への関心度

(1) 全体傾向

「食べること」と「つくること」を比較して、「食べること」への関心のほうが高い。

(2) 妊娠期者と産後者の比較

妊娠期・産後期ごとに比較すると、

「妊娠期(もうすぐママ隊)」の関心度が低く、「産後(ママ隊)」のほうが高い。

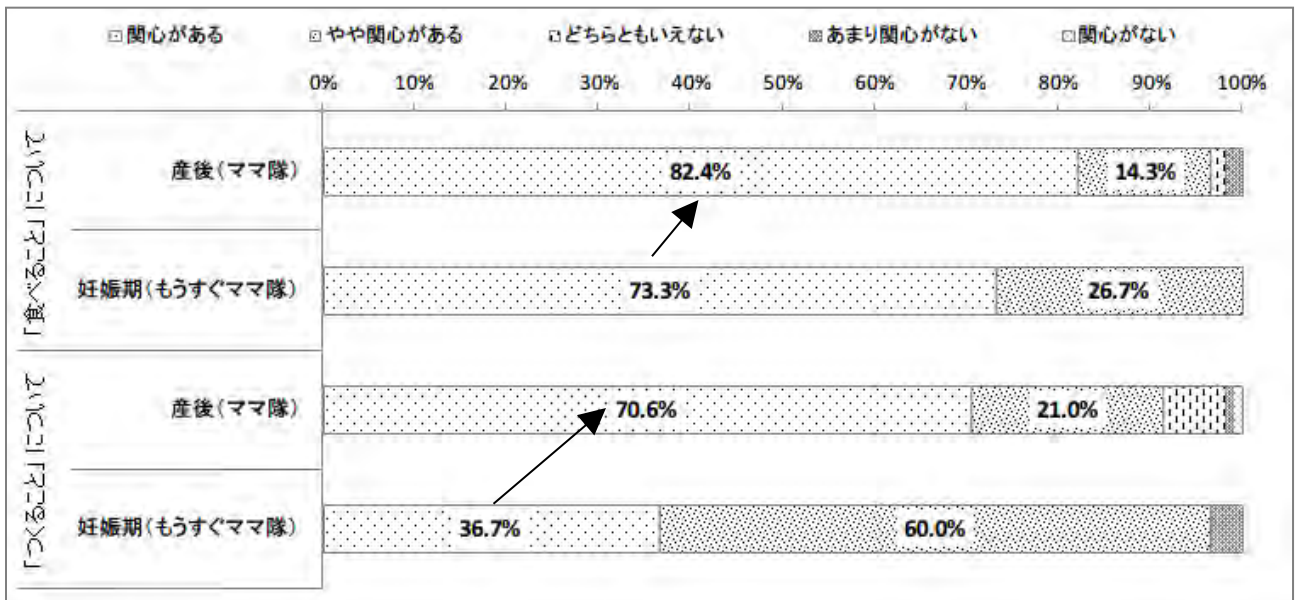
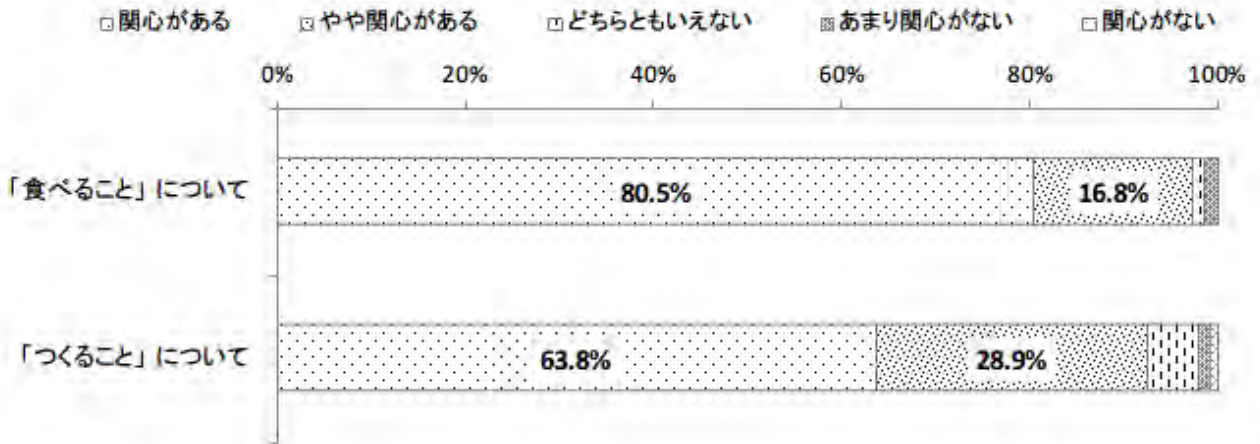
★「つくること」について(妊娠期:36.7%、産後:70.6%)

○「食べること」について(妊娠期:73.3%、産後:82.4%)

あなたは、「食」について、どの程度関心がありますか。

「食べること」と「つくること」のそれぞれについてお答えください。

※「つくること」については、ご自宅で料理をすることがある方のみ表示しています。



Q13 | 調理道具の利用状況

普段の食生活

(1) 全体傾向

「包丁」「まな板」「はさみ」等、調理に欠かせない道具が上位に並ぶ。

(2) 妊娠期者と産後者の比較

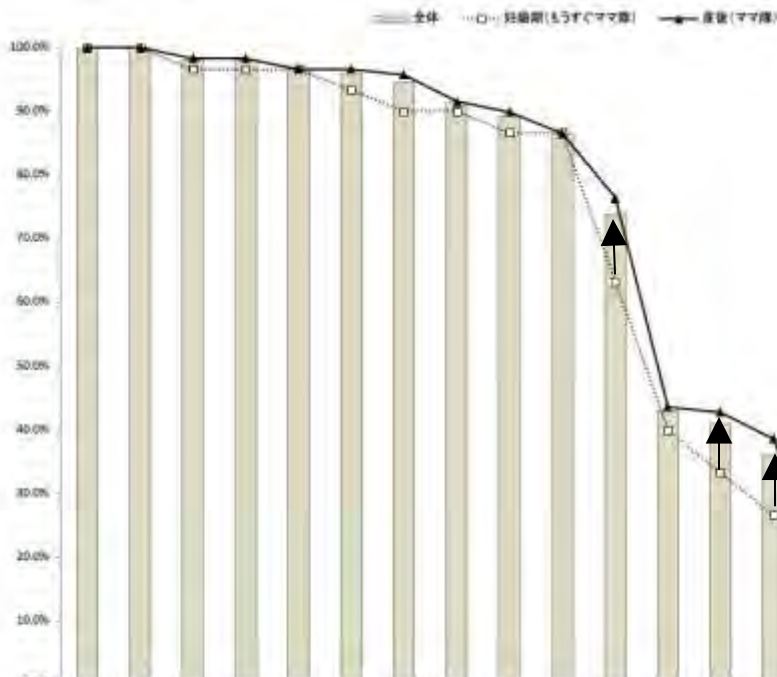
産後者と妊娠期者の差が大きいものは

「フライパン」「中華鍋」「圧力鍋」と、重い／大きい調理具に違いが見られる。

また、両者においてガスコンロ利用かIH利用か若干ではあるが差があるか。

(=産後者のほうがIHを利用、妊娠期者はガスコンロを利用)

以下にあげる調理道具について、
あなたがふだん 1週間に1回以上使うものはありますか。
あてはまるものを全てお答えください。



	包丁	まな板	はさみ (キッチン/バサミ)	ピーラー	おろし金	ポウチ	すり鉢	炭焼(はいばし)	おたま	しゃもじ	フライパン	お鍋(深鍋)	中華鍋	圧力鍋	ガスコンロ(1口)	ガスコンロ(2口)	ガスコンロ(3口以上)	IHクッキングヒーター(1口)	IHクッキングヒーター(2口)	IHクッキングヒーター(3口以上)	電子レンジ	ホットプレート	あてはまるものはない
全体	100.0%	100.0%	98.0%	98.0%	96.6%	96.0%	94.0%	91.3%	89.3%	86.6%	71.8%	43.0%	40.4%	30.2%	18.1%	15.4%	11.4%	6.0%	4.7%	3.4%	2.7%	1.3%	0.0%
○ 妊娠期(もうすぐママ様)	100.0%	100.0%	96.7%	96.7%	96.7%	93.3%	90.0%	90.0%	86.7%	86.7%	63.3%	40.0%	33.3%	26.7%	23.3%	20.0%	10.0%	3.3%	3.3%	3.3%	0.0%	0.0%	0.0%
● 産後(ママ様)	100.0%	100.0%	98.3%	98.3%	96.6%	96.6%	95.8%	91.6%	89.9%	86.6%	76.5%	43.7%	42.9%	38.7%	16.6%	14.3%	11.8%	6.7%	5.0%	3.4%	1.8%	1.7%	0.0%

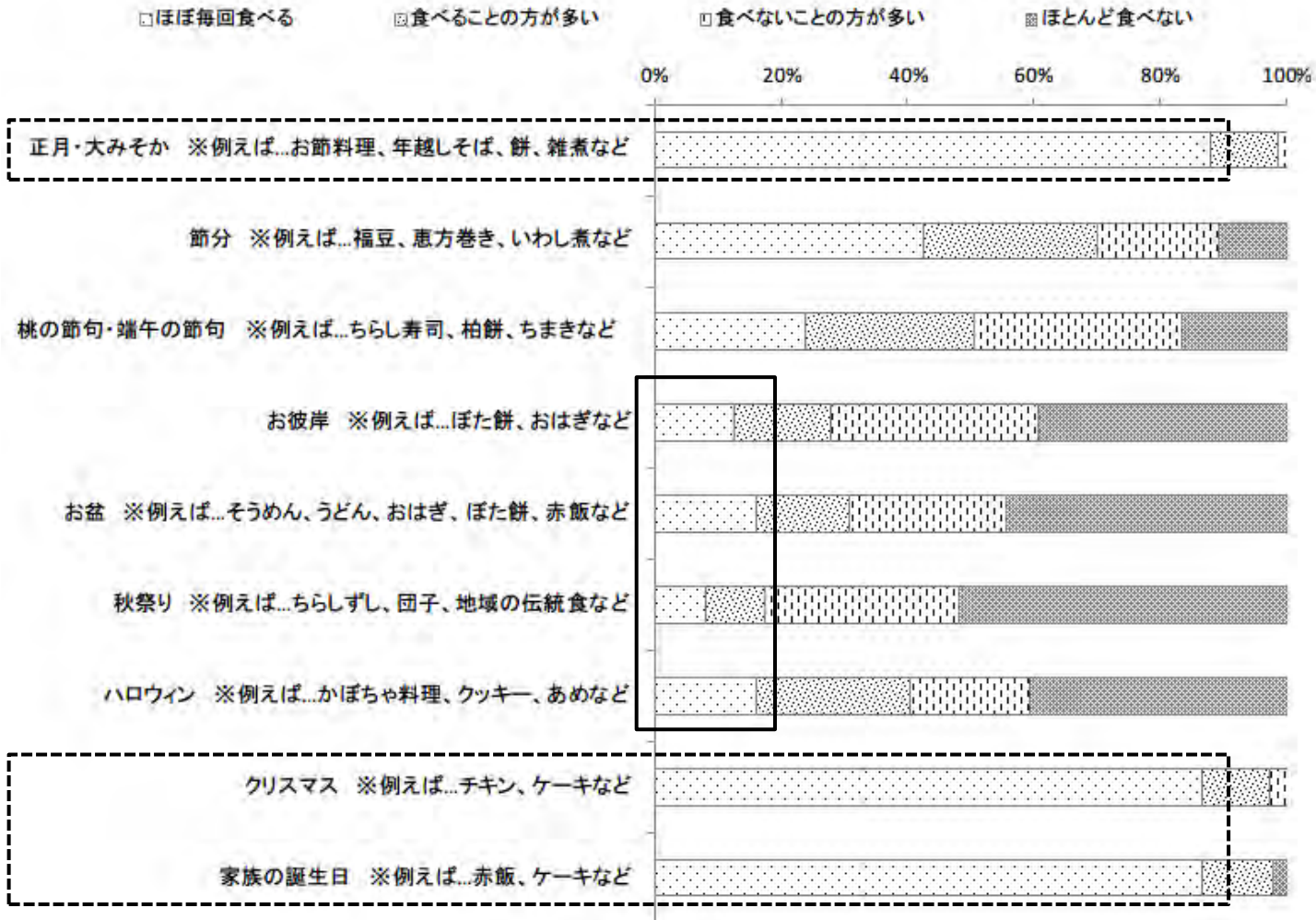
Q14 | 各行事ごとの食事実態

(1) 全体傾向

「正月・大みそか」「クリスマス」「家族の誕生日」この3つは他の行事と比較し、それに関連した食事をしている実態が見てとれる。

一方、「お彼岸」「お盆」「秋祭り」「ハロウィン」の食事においては、「ほとんど食べない」が多く、行事と食事に関連した食べ物をあまり食べていないことが見受けられる。

あなたは、季節の行事など特別な日に、その行事に関連した食べものを食べていますか。
下記にあげるそれぞれの行事について、以下のうち、もっとも近いものをお選びください。



Q15 | 各行事ごとの食事実態

普段の食生活

(1) 自分或いは家族が全て料理を手作り

「お盆」32.3%、「ハロウィン」31.7% と 全て料理を手作りすることの最も多い

(2) 自分或いは家族が手作りしたものと、購入してきたもの両方食べる

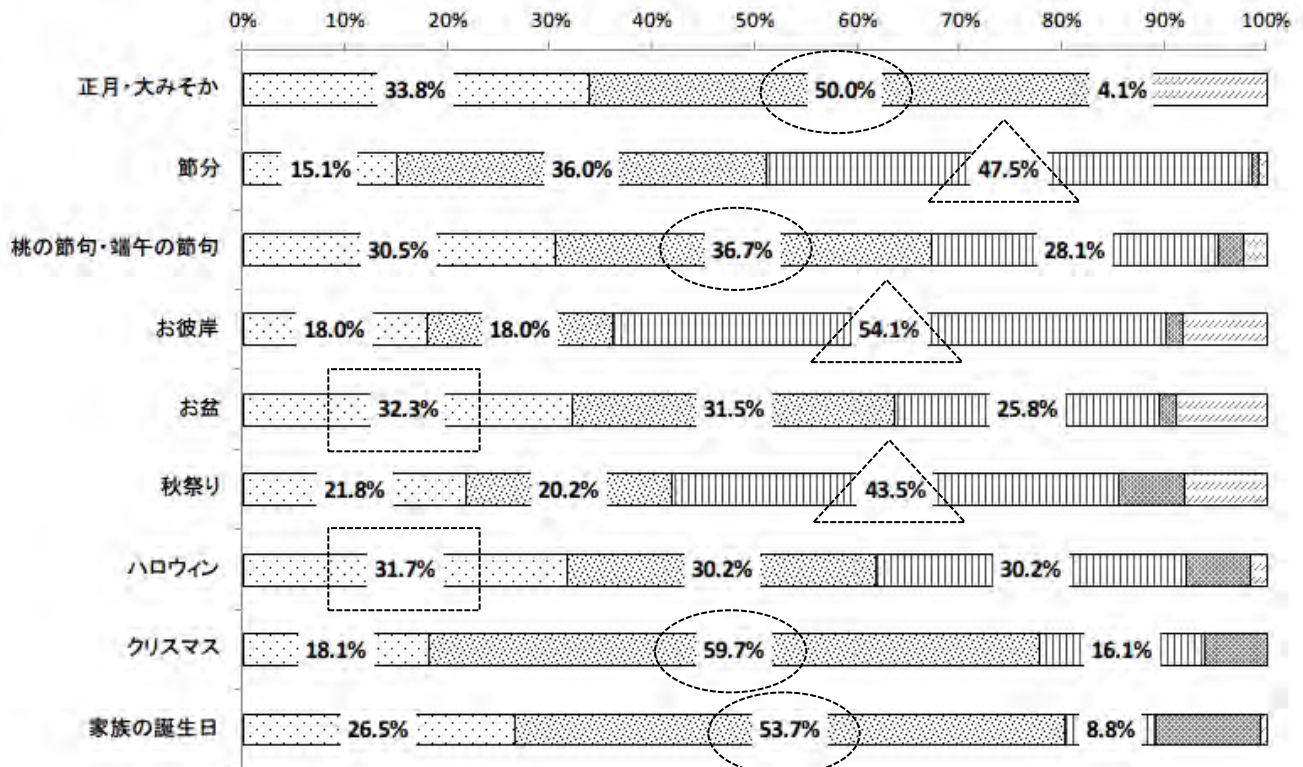
「正月・大みそか」50.0%、「桃の節句・端午の節句」36.7%、
「クリスマス」59.7%、「家族の誕生日」53.7% が多い。

(3) すべて購入してきたものを食べる

「節分」47.5%、「お彼岸」54.1%、「秋祭り」43.5% が多い

あなたが、季節の行事など特別な日に食べる、その行事に関連した食べものについて、
自分あるいは家族が、すべての料理を手作りすることと
自分あるいは家族が手作りしたものと、購入してきたもの、両方を食べること、
すべて購入してきたものを食べること、お店で食べること、
親戚や友人・知人の家で食べることのどれがもっとも多いですか。
下記にあげるそれぞれの行事について、以下のうち、もっとも近いものをお選びください。

- 自分あるいは家族が、すべての料理を手作りすることが多い
- 自分あるいは家族が手作りしたものと、購入してきたもの、両方を食べる人が多い
- すべて購入してきたものを食べる人が多い
- お店で食べる人が多い
- 親戚や友人・知人の家で食べる人が多い



Q16 | 行事の食事で重要なこと

普段の食生活

(1) 全体傾向

「手作りすること」63.8%、「準備に時間をかけること」47.7%、
「お金をかけること」41.6%と続く。

また、若干ではあるが、妊娠期の方が「手作り」への意識が高い(3.7%の差)。

(2) 妊娠期者と産後者の比較

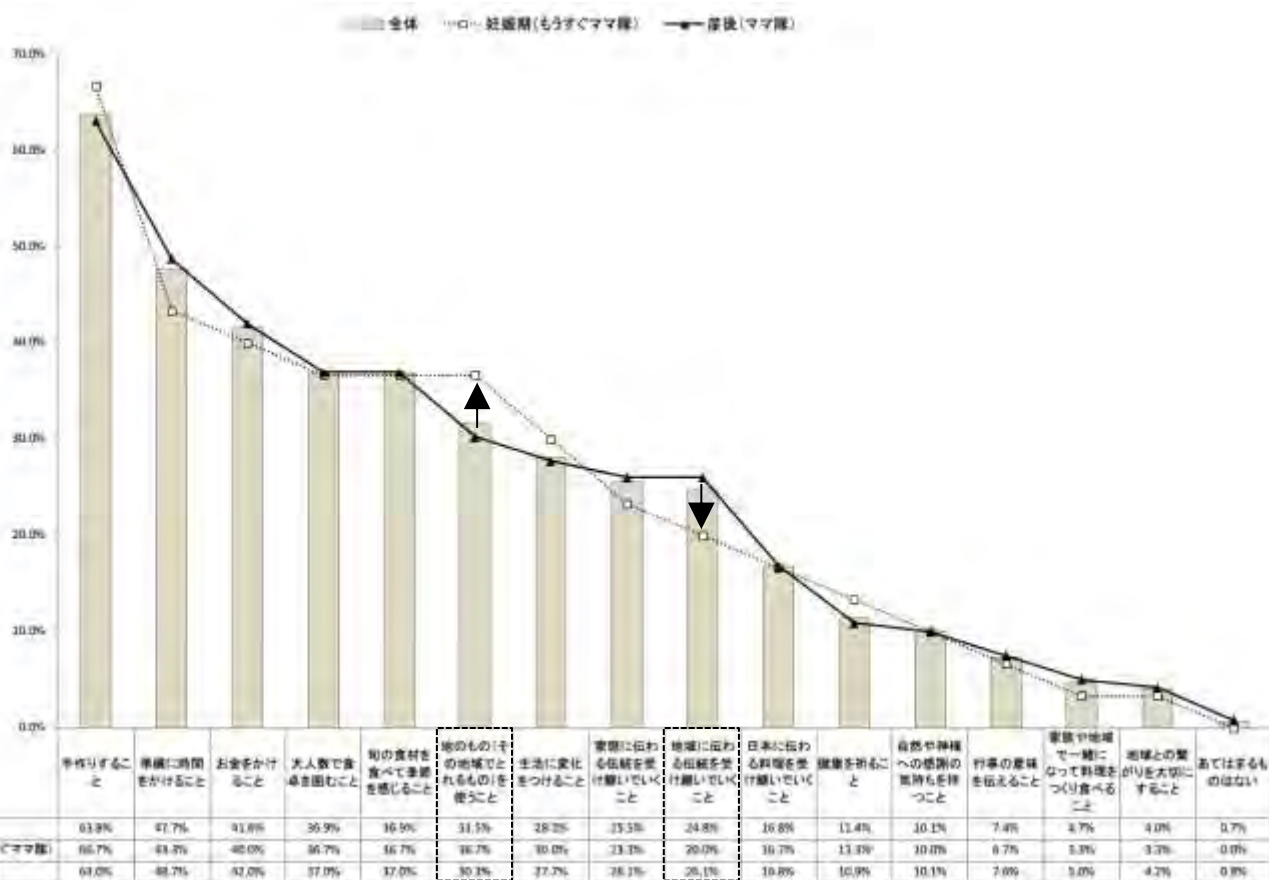
妊娠期者は「地ものを使うこと」への意識が高い

(妊娠期者:36.7% 産後者:30.3%)

また、産後者は「地域に伝わる伝統を受け継いでいくこと」への意識が高い。

(妊娠期者:20.0% 産後者:26.1%)

あなたが、季節の行事など特別な日に食べる、その行事に関連した食べものについて、重要だと思うことは何ですか。あてはまるものを全てお選びください。



Q17-a | 「食べる側」の立場で実施したこと

ご自身

食事時のこと

(1) 全体傾向

□最近1ヶ月間で実施したこと

「ごはん(米)を食べる」99.3%、また、「大豆加工品(豆腐、納豆など)を食べる」と「葉菜類(キャベツ、レタスなど)を使った料理を食べる」が並んで98.5%と上位。

(2) 妊娠期者と産後者の比較

約半数の18項目で、産後の方が妊娠期より5%以上高く(※黄色網掛け)なっている。

□特に両者の差異が著しいものはこちら

↳妊娠期の方が高い +7.3% 「漬物(梅干し、ぬか漬けなど)を食べる」

↳産後の方が高い +17.0% 「迷い箸、さし箸をしないなど箸のマナーを守る」

「食事の時などに日本茶やほうじ茶、麦茶を飲む」

以下の「食」に関する項目のうち、あなたが、「食べる側」の立場として、

a) 最近1ヵ月間に実施したことを、すべてお選びください。

b) また、実施しているか否かに関わらず、今後増やしていきたいと思うことを、すべてお選びください。

両者を比較して ▲5%以上差

両者を比較して +5%以上差

	n=134	n=26	n=108
	全体	妊娠期者 (もうすぐママ隊)	産後者 (ママ隊)
ごはん(米)を食べる	99.3%	96.2%	100.0%
そばやうどんを食べる	87.3%	88.5%	87.0%
パンを食べる	96.3%	92.3%	97.2%
漬物(梅干し、ぬか漬けなど)を食べる	87.2%	79.1%	85.7%
雑穀物(ちりめん、かまぼこなど)を食べる	84.9%	85.4%	84.8%
ハム、ソーセージを食べる	88.8%	80.8%	88.0%
大豆加工品(豆腐、納豆など)を食べる	98.5%	96.2%	99.1%
根菜類(人参、大根、ごぼう、レンコンなど)を使った料理を食べる	96.3%	92.3%	97.2%
葉菜類(キャベツ、レタスなど)を使った料理を食べる	98.5%	96.2%	99.1%
肉料理(ステーキ、しょうが焼き、から揚げなど)を食べる	93.3%	88.5%	94.4%
みそ汁やだし汁を食べる	83.3%	96.2%	92.6%
魚料理(刺身や煮魚、焼き魚、干物など)を食べる	85.5%	92.3%	96.3%
チーズやヨーグルトを食べる	95.5%	88.5%	97.2%
野菜を和え物、酢の物などで食べる	70.1%	85.4%	71.3%
野菜をサラダで食べる	81.8%	92.3%	81.7%
芋(里芋、さつまいもなど)を食べる	75.4%	69.2%	76.9%
すき焼き、てんぷらなどを食べる	59.7%	61.5%	59.3%
洋食(オムライス、コロッケ、カレーライスなど)を食べる	88.1%	88.5%	88.0%
和菓子を食べる	72.4%	65.4%	74.1%
洋菓子を食べる	89.6%	84.9%	90.7%
餃子やうどんなどを食べる	76.9%	76.9%	76.9%
シチューやコンソメなどを食べる	73.9%	76.9%	73.1%
丼料理(親子丼、牛丼、かつ丼など)を食べる	70.9%	68.4%	72.2%
インスタントラーメン、カップラーメンを食べる	47.8%	46.2%	48.1%
地域に伝わる料理を食べる	21.6%	11.5%	24.1%
テレビなどで話題の料理を食べる	24.6%	11.5%	27.8%
旬の食材を食べる	88.1%	84.9%	88.9%
食材を活かした料理の味を楽しむ	81.2%	50.0%	83.9%
バターやミルクなどを材料にしたソースを用いた料理の味を楽しむ	46.3%	34.6%	49.1%
卓上の調味料として醤油などを使う	73.9%	73.1%	74.1%
卓上の調味料としてソースやケチャップ、マヨネーズなどを使う	70.9%	73.1%	70.4%
一汁三菜の献立を食べる	70.1%	89.2%	70.4%
良く噛んで食べる	62.7%	53.8%	64.8%
家族や友人などと一緒に食べる	88.1%	84.6%	88.9%
「いただきます」「ごちそうさま」などを言う	83.3%	92.3%	83.5%
「はっきり食べ」「をせす」「ごはんとおかずを一緒に食べる」	82.1%	89.2%	85.2%
迷い箸、さし箸をしないなど箸のマナーを守る	79.1%	85.4%	82.4%
残さず食べる	85.8%	76.9%	88.0%
お新玉やお餅を持って食べる	81.0%	92.3%	80.7%
食事の時などに日本酒や焼酎を飲む	3.0%	0.0%	3.7%
食事の時などに日本茶やほうじ茶、麦茶を飲む	79.1%	89.4%	82.4%
食事の時などにビールやワインを飲む	9.7%	3.8%	11.1%
食事の時などにコーヒー、紅茶や牛乳、ジュースなどを飲む	46.3%	46.2%	46.3%
あてはまるものはない	1.5%	0.0%	1.9%

Q17-b | 「食べる側」の立場で今後増やしたい

ご自身

食事時のこと

(1) 全体傾向

□今後増やしていきたいと思うこと

「良く噛んで食べる」56.6%、「一汁三菜の献立を食べる」54.1%が高い。

(2) 妊娠期者と産後者の比較

1つ前の設問と変わり、両者それぞれ5%差異がある項目が半々程度。

妊婦は、「(いまはできていないけれど今後)現状よりも良い食生活を実現したい」という思いが強いと思われる。

□特に両者の差異が著しいものはこちら

↳妊娠者の方が高い +10.5% 「魚料理(刺身や煮魚、焼き魚、干物など)を食べる」

↳産後者の方が高い +13.1% 「食事の時などにコーヒー、紅茶や牛乳、ジュースなどを飲む」

以下の「食」に関する項目のうち、あなたが、「食べる側」の立場として、

a) 最近1ヵ月間に実施したことを、すべてお選びください。

b) また、実施しているか否かに関わらず、今後増やしていきたいと思うことを、すべてお選びください。

両者を比較して ▲5%以上差

両者を比較して +5%以上差

	全体 n=122	妊娠期者 (もうすぐママ隊) n=23	産後者 (ママ隊) n=99
ごはん(米)を食べる	19.7%	21.7%	19.2%
そばやうどんを食べる	9.8%	8.7%	10.1%
パンを食べる	7.4%	4.3%	8.1%
漬物(梅干し、ぬか漬けなど)を食べる	27.9%	21.7%	29.3%
種り物(ちくわ、かまぼこなど)を食べる	18.9%	13.0%	20.2%
ハム、ソーセージを食べる	8.2%	8.7%	8.1%
大豆加工品(豆腐、納豆など)を食べる	24.6%	26.1%	24.2%
根菜類(人参、大根、ごぼう、レンコンなど)を使った料理を食べる	21.1%	34.3%	30.3%
葉菜類(キャベツ、レタスなど)を使った料理を食べる	24.6%	26.1%	22.2%
肉料理(ステーキ、しょうが焼き、から揚げなど)を食べる	7.4%	8.7%	7.1%
みそ汁やだし汁を食べる	19.7%	17.4%	20.2%
魚料理(刺身や煮魚、焼き魚、干物など)を食べる	26.2%	▲34.3%	24.2%
チーズやヨーグルトを食べる	16.4%	13.0%	17.2%
野菜を和え物、酢の物などで食べる	32.0%	30.4%	32.3%
野菜をサラダで食べる	20.5%	21.7%	20.2%
すし(握りすし、巻きすしなど)を食べる	10.7%	13.0%	10.1%
すき焼き、てんぷらなどを食べる	15.6%	13.0%	16.2%
洋食(オムライス、コロッケ、カレーライスなど)を食べる	7.4%	8.7%	7.1%
和菓子を食べる	12.3%	17.4%	11.1%
洋菓子を食べる	5.7%	4.3%	6.1%
餃子やしゃぶしゃぶなどを食べる	7.4%	4.3%	8.1%
シチューやコンソープなどを食べる	13.1%	8.7%	14.1%
丼料理(親子丼、牛丼、かつ丼など)を食べる	10.7%	8.7%	11.1%
インスタントラーメン、カップラーメンを食べる	5.8%	4.3%	11.1%
形態に依る料理を食べる	36.9%	39.1%	36.4%
テレビなどで話題の料理を食べる	27.9%	21.7%	29.3%
旬の食材を食べる	32.0%	34.3%	31.3%
素材を活かした料理の味を楽しむ	36.1%	39.1%	35.4%
バターやミルクなどを材料にソースを用いた料理の味を楽しむ	13.9%	13.0%	14.1%
卓上の調味料として醤油などを使う	8.2%	13.0%	7.1%
卓上の調味料としてソースやケチャップ、マヨネーズなどを使う	5.7%	13.0%	4.0%
一汁三菜の献立を食べる	54.1%	47.8%	55.6%
良く噛んで食べる	56.6%	60.9%	55.6%
家族や友人などと一緒に食べる	34.4%	34.8%	34.3%
「いただきます」「ごちそうさま」などをする	35.2%	43.5%	33.3%
「ぱっかり食べ」をせず、ごはんとおかずを一緒に食べる	27.9%	30.4%	27.3%
迷い箸、さし箸をしないなどのマナーを守る	36.1%	34.8%	36.4%
精進食を食べる	26.7%	34.8%	27.3%
お茶碗やお箸を持って食べる	23.8%	17.4%	25.3%
食事の時などに日本酒や焼酎を飲む	21.3%	21.7%	21.2%
食事の時などに日本茶やほうじ茶、麦茶を飲む	19.7%	17.4%	20.2%
食事の時などにビールやワインを飲む	23.0%	30.4%	21.2%
食事の時などにコーヒー、紅茶や牛乳、ジュースなどを飲む	10.7%	0.0%	▲13.1%
あてはまるものはない	4.1%	0.0%	5.1%

Q18-a | 「食事を作る側」の立場で実施したこと

ご自身

調理時のこと

(1) 全体傾向

□最近1ヶ月間で実施したこと

「まな板、菜箸、包丁を使って料理を作る」95.6%、

「お米を主食にした献立を作る」94.8%、

「茹でる、あえる、焼くなどの調理をする」93.3% と続く。

(2) 妊娠期者と産後者の比較

前述の「食べる立場」の設問同様、半数の10項目で産後の方が妊娠期より5%以上高い。

□特に両者の差異が著しいものはこちら

↳妊娠期の方が高い | +6.7% 「漬物をつくる」

↳産後の方が高い | +29.2% 「昆布やかつお節、煮干しなどの出汁をとる」
+25.6% 「旬の食材を使った料理を作る」

以下の「食」に関する項目のうち、あなたが、「食事をつくる側」の立場として、

a) 最近1ヵ月間に実施したことを、すべてお選びください。

b) また、実施しているか否かに関わらず、今後増やしていきたいと思うことを、

	全体 n=135	妊娠期者(もうすぐママ) n=26	産後者(ママ隊) n=109
お米を主食にした献立を作る	94.8%	92.3%	95.4%
乾物を使った料理を作る	62.2%	46.2%	66.1%
近くの地域で生産された食材を使った料理を作る	46.7%	42.3%	47.7%
旬の食材を使った料理を作る	82.2%	61.5%	▲ 87.2%
素材を活かした料理を作る	61.5%	46.2%	65.1%
調味料やソースの味を楽しむ料理を作る	47.4%	30.8%	51.4%
醤油や味噌、みりん、酒などを使って調理する	90.4%	88.5%	90.8%
昆布やかつお節、煮干しなどの出汁をとる	46.7%	23.1%	▲ 52.3%
顆粒だしや液体だしを使って調理する	84.4%	76.9%	86.2%
合わせ調味料(めんつゆや〇〇の素など)を使って調理する	79.3%	76.9%	79.8%
てづくりの調味料やたれを使って調理する	40.0%	30.8%	42.2%
漬物をつくる	21.5%	▲ 26.9%	20.2%
まな板、菜箸、包丁を使って料理を作る	95.6%	92.3%	96.3%
料理に合わせて調理道具を使い分ける	85.9%	80.8%	87.2%
茹でる、あえる、焼くなどの調理をする	93.3%	92.3%	93.6%
油で炒める、揚げるなどの調理をする	87.4%	84.6%	88.1%
料理に合わせた食器を使い分ける	68.9%	57.7%	71.6%
季節に合わせた食器を使い分ける	18.5%	19.2%	18.3%
郷土に伝わる料理を作る	10.4%	11.5%	10.1%
家庭に伝わる料理を作る	31.9%	30.8%	32.1%
あてはまるものはない	1.5%	3.8%	0.9%

Q18-b | 「食事を作る側」の立場で今後増やしたい

ご自身

調理時のこと

(1) 全体傾向

□ 今後増やしていきたいと思うこと

「季節に合わせた食器を使い分ける」 60.3%、「昆布やかつお節、煮干しなどの出汁をとる」 57.8%

「素材を活かした料理を作る」 54.3% と続く。

(2) 妊娠期者と産後者の比較

1つ前の設問と変わり、両者それぞれ5%差異がある項目が半々程度。

妊婦は、「(いまはできていないけれど今後)現状よりも良い食生活を実現したい」という思いが強いと思われる。

□ 特に両者の差異が著しいものはこちら

↳ 妊娠期者の方が高い +12.9% 「昆布やかつお節、煮干しなどの出汁をとる」

↳ 産後者の方が高い +18.2% 「郷土に伝わる料理を作る」

以下の「食」に関する項目のうち、あなたが、「食事をつくる側」の立場として、

a) 最近1ヵ月間に実施したことを、すべてお選びください。

b) また、実施しているか否かに関わらず、今後増やしていきたいと思うことを、すべてお選びください。

両者を比較して ▲5%以上差

両者を比較して +5%以上差

	全体 n=116	妊娠期者(もうすぐママ) n=22	産後者(ママ隊) n=94
お米を主食にした献立を作る	24.1%	22.7%	24.5%
乾物を使った料理を作る	26.7%	36.4%	24.5%
近くの地域で生産された食材を使った料理を作る	39.7%	27.3%	42.6%
旬の食材を使った料理を作る	51.7%	59.1%	50.0%
素材を活かした料理を作る	54.3%	50.0%	55.3%
調味料やソースの味を楽しむ料理を作る	24.1%	22.7%	24.5%
醤油や味噌、みりん、酒などを使って調理する	18.1%	18.2%	18.1%
昆布やかつお節、煮干しなどの出汁をとる	57.8%	▲ 68.2%	55.3%
顆粒だしや液体だしを使って調理する	7.6%	9.1%	7.4%
合わせ調味料(めんつゆや〇〇の素など)を使って調理する	6.0%	4.5%	6.4%
てづくりの調味料やたれを使って調理する	42.2%	45.5%	41.5%
漬物をつくる	39.7%	31.8%	41.5%
まな板、栗箸、包丁を使って料理を作る	18.1%	22.7%	17.0%
料理に合わせて調理道具を使い分ける	16.4%	9.1%	18.1%
茹でる、あえる、焼くなどの調理をする	14.7%	9.1%	16.0%
油で炒める、揚げるなどの調理をする	12.1%	13.6%	11.7%
料理に合わせた食器を使い分ける	42.2%	40.9%	42.6%
季節に合わせた食器を使い分ける	60.3%	59.1%	60.6%
郷土に伝わる料理を作る	46.6%	31.8%	▲ 50.0%
家庭に伝わる料理を作る	53.4%	54.5%	53.2%
あてはまるものはない	3.4%	0.0%	4.3%

Q19 | 「食べる側」の立場で実施したこと等

お子様(乳児)

子どもの食事

(1) 全体傾向

□最近1ヶ月間で実施したこと

- 「ごはん(米)を食べる」64.5%、
- 「根菜類(人参、大根、ごぼう、レンコンなど)を使った料理を食べる」57.9%、
- 「大豆加工品(豆腐、納豆など)を食べる」51.4% と続く。

□今後増やしていきたいと思うこと

- 「残さず食べる」57.5%、
- 「一汁三菜の献立を食べる」「お茶碗やお椀を持って食べる」55.0%など、和食・日本食文化である一汁三菜や食事のマナーなどを子供に伝えたいと考えるママが多い。

※妊娠期者(もうすぐママ隊)は回答N数が少ないため比較を割愛

以下の「食」に関する項目のうち、同居されているお子様(乳児)が、「食べる側」の立場として

- 最近1ヶ月間に実施したことを、すべてお選びください。
- また、実施しているか否かに関わらず、今後増やしていきたいと思うことを、すべてお選びください。

	全体	
	a)【子どもの】最近1ヶ月間に実施した n=107	b)【子どもの】実施しているか否かに関わらず、今後増やしていきたいと思う n=80
ごはん(米)を食べる	64.5%	32.5%
そばやうどんを食べる	42.1%	32.5%
パンを食べる	48.6%	26.3%
漬物/梅干し、ぬか漬けなどを食べる	9.3%	33.8%
練り物(ちくわ、かまぼこなど)を食べる	20.6%	21.3%
ハム、ソーセージを食べる	23.4%	17.5%
大豆加工品(豆腐、納豆など)を食べる	51.4%	32.5%
根菜類(人参、大根、ごぼう、レンコンなど)を使った料理を食べる	57.9%	41.3%
葉菜類(キャベツ、レタスなど)を使った料理を食べる	45.8%	40.0%
肉料理(ステーキ、しょうが焼き、から揚げなど)を食べる	21.5%	26.3%
みそ汁やすまし汁を食べる	38.3%	42.5%
魚料理(刺身や煮魚、焼き魚、干物など)を食べる	44.9%	42.5%
チーズやヨーグルトを食べる	45.8%	28.8%
野菜を和え物、酢の物などで食べる	16.8%	35.0%
野菜をサラダで食べる	15.8%	40.0%
すし/握りすし、巻きすしなどを食べる	16.8%	20.0%
すき焼き、てんぷらなどを食べる	13.1%	22.5%
洋食(オムライス、コロッケ、カレーライスなど)を食べる	23.4%	21.3%
和菓子を食べる	20.6%	17.5%
洋菓子を食べる	21.5%	15.0%
餃子やしょうまいなどを食べる	19.6%	20.0%
シチューやコンソープなどを食べる	25.2%	22.5%
丼料理(親子丼、牛丼、かつ丼など)を食べる	18.7%	18.8%
インスタントラーメン、カップラーメンを食べる	3.7%	15.0%
地域に伝わる料理を食べる	5.6%	37.5%
テレビなどで話題の料理を食べる	3.7%	30.0%
旬の食材を食べる	35.5%	42.5%
素材を活かした料理の味を楽しむ	31.8%	36.3%
バターやミルクなどを材料にしたソースを用いた料理の味を楽しむ	12.1%	20.0%
卓上の調味料として醤油などを使う	15.0%	17.5%
卓上の調味料としてソースやケチャップ、マヨネーズなどを使う	15.9%	15.0%
一汁三菜の献立を食べる	17.8%	55.0%
ごはん+汁もの、おかず1種類を食べる	27.1%	28.8%
風呂敷で食べる	27.1%	53.8%
家族や友人などと一緒に食べる	44.9%	50.0%
「いただきます」「ごちそうさま」などを使う	41.1%	51.3%
「たっぷり食べ」をせず、ごはんとおかずを一緒に食べる	31.8%	51.3%
迷い箸、さし箸をしないなど箸のマナーを守る	16.8%	52.5%
残さず食べる	33.6%	57.5%
お茶碗やお椀を持って食べる	19.6%	55.0%
食事の時などに日本茶やほうじ茶、麦茶を飲む	38.3%	27.5%
食事の時などにコーヒー、紅茶や牛乳、ジュースなどを飲む	12.1%	16.3%
あてはまるものはない	32.7%	17.5%