

Ⅲ インドの食習慣

1. 食習慣とその変化

1.1 食習慣とその変化: 対象者プロフィール

■対象者概要: 25-40代共働き夫婦

都市	No.	対象者年齢		家族構成	職業		世帯年収	ベジ・ノンベジ		アルコール飲用	
		夫	妻		夫	妻		夫	妻	夫	妻
Delhi	1	39歳	33歳	息子(11、7歳)、 夫の母	自営業(家具商)	夫の仕事の手伝い	150万ルピー	ベジタリアン	ベジタリアン	飲む	飲む
Delhi	2	36歳	35歳	息子(12、10歳) 夫の母	自営業(インテリア)	ブティック経営	250万ルピー	ベジタリアン	ベジタリアン	飲む	飲まない
Delhi	3	39歳	35歳	息子(18歳)、娘 (14歳)	自営業(工芸品)	小学校教師	62.5万ルピー	ノンベジ	ノンベジ	飲む	飲まない
Delhi	4	30歳	28歳	夫の両親	自営業(靴製造)	ソフトウェア会社勤務 教育ヘッド	200万ルピー	ベジタリアン	ベジタリアン	飲まない	飲まない
Delhi	5	31歳	29歳	娘(5歳)、夫の 両親	コンピュータ関連企業 勤務 サービスマネジャー	ITコンサルタント	125万ルピー	ベジタリアン (ジャイナ教)	ベジタリアン (ジャイナ教)	飲まない	飲まない
Mumbai	1	39歳	35歳	娘(13、9歳)、 夫の母	CA(公認会計士)	公認会計士事務所勤務 シニアアカウント	100万ルピー	ノンベジ	ノンベジ	飲む	飲まない
Mumbai	2	45歳	40歳	娘(18歳)、息子 (15歳)、夫の母	自営業(色関連のビジ ネス)	夫の会社 マネジャー	240万ルピー	ベジタリアン	ベジタリアン	飲まない	飲む
Mumbai	3	32歳	28歳	息子(8ヶ月)、 夫の両親	信託銀行勤務 シニアマネジャー	金融系会社勤務 マネジャー(出産のため 自宅勤務)	600万ルピー	ノンベジ	ベジタリアン	飲む	飲まない

都市	No.	カフェチェーンの利用	カジュアルレストランチェーン の利用	良く利用するRTEブランド	食品購入に行く店舗名	良く作る外国の料理	使用サプリメント
Delhi	1	CCD/Barista、週1回	Dominos / Pizza Hut / McDonalds /KFC、2~3週に1回	Maggi, Top ramen, Tomato Soup (Chinese/Western)	Big Bazaar/Sabka Bazaar/Reliance Fresh	Pasta/noodles/Macroni	Protinex
Delhi	2	CCD、週1回	McDonalds、2~3週に1回	Maggi, McCain (Chinese/Western)	Spar/ Big Bazar	Manchurian(中華)/Maggi	Revital
Delhi	3	CCD/Barista、週1回	Dominos / Pizza Hut/ McDonalds、2~3週に1回	Mccain, Maggi (Chinese/Western)	Big Bazaar/ Reliance Fresh	Chopsi(チャプスイ・中華)	Revital
Delhi	4	Barista/CCD、週1回	Dominos / Pizza Hut / McDonalds /KFC、週1回	Maggi, Sunfeast (Chinese/Western)	Big Bazaar/ 24X7	Pasta/noodles/Macroni	Redbull
Delhi	5	Barista/CCD、週1回	Mc Donalds /KFC、週1回	Maggi, McCain (Chinese/Western)	Big Bazaar/ Reliance Fresh	Pasta/noodles/Macroni	Revital
Mumbai	1	Café coffee day、週1回	McDonald、2~3週に1回	Pampara(チキン)	Reliance fresh	Mughlai Chicken	Revital
Mumbai	2	Bru world café、週1回	Subway、週1回	MTR (Indian/Chinese)	Star Bazar	Mexian Enchillada	Shalcal
Mumbai	3	Costa coffee、週1回	McDonald、週1回	MTR (Indian/Chinese)	Big Bazar	Veg Fried Rice	なし

1.1 食習慣とその変化:対象者プロフィール

■対象者概要:20-24歳独身有職者

都市	No.	対象者年齢	性別	家族構成	職業		世帯年収	ベジ・ノンベジ	アルコール飲用
Mumbai	1	22歳	女性	両親、弟(学生・12年生)	ソフトウェアエンジニア	父:公認会計士、母:専業主婦	48万ルピー	ベジタリアン(ジャイナ教)	飲まない
Mumbai	2	22歳	女性	両親	銀行バックオフィス	父:建設業(自営)、母:専業主婦	45万ルピー	ノンベジ	飲まない
Mumbai	3	24歳	男性	両親、弟(大学生)	ファイナンスアカウント	父:テキスタイル関係(自営)、母:専業主婦	45万ルピー	ベジタリアン(外ではノンベジを食べる)	飲む
Mumbai	4	22歳	男性	両親、妹(10年生)	CA(公認会計士) ※見習い中	父:機械関連(自営)、母:専業主婦	49万ルピー	ベジタリアン(ジャイナ教)	飲まない
Delhi	1	24歳	男性	両親、祖母	IT企業・アシスタントマネジャー	父:製造業(自営)、母:専業主婦	48万ルピー	ノンベジ	飲む
Delhi	2	21歳	女性	両親、姉(学生)、弟(11年生)	メーカー・経理	父:大理石関連(自営)、母:専業主婦	45万ルピー	ノンベジ	飲む

都市	No.	カフェチェーンの利用	カジュアルレストランチェーンの利用	良く利用するRTEブランド(インスタントヌードル・パスタ除く)	過去6ヶ月以内に利用したレストラン名・ジャンル
Mumbai	1	週1回、Caf'e Coffee Day	週1回、Mumbai mirchi /Five spice	週1回、MTR Palak Paneer	Mumbai mirchi /Five Spice(インド料理/中華)
Mumbai	2	週1回、Barista	週1回、McDonalds	週1回、Rasoi magic chole	Flags(オリエンタル)
Mumbai	3	週1回、Café Coffee Day	週1回、KFC	週1回、MTR muter paneer	Mainland China(中華)
Mumbai	4	週1回、Café Coffee Day	週1回、Domino's Pizza	週1回、MTR Palak Paneer	Shivsagar(イタリアン)
Delhi	1	週1回、Café Coffee Day	週1回、KFC	週数回、McCains	TGI Friday(アメリカン)
Delhi	2	週1回、Café 27	週1回、KFC	週数回、McCains	Ichiban(中華)

1.2 食習慣とその変化：普段の食生活

- 平日：3度の食事＋スナックタイムは欠かさない
朝食とスナックは新しい食習慣参入のチャンスあり

	朝食	昼食	スナック	夕食
時間帯	7－9時	13時半 - 14時 台	16時半 - 19時	21－22時
内容	<u>トースト</u> 、 <u>シリアル</u> 等＋インド式朝食	妻・母お手製イン ド料理弁当(サブ ジ、チャパティ) ドライなもの	飲み物＋ビスケット、 <u>チップス</u> 、サモサ等。 <u>ハンバーガー</u> 、 <u>サンド</u> <u>イッチ</u> の場合もあり	インド家庭料理。調 理は妻・母。 昼メニュー＋豆料理、 ライス、ヨーグルト
場所	自宅	オフィス	オフィスまたは自宅＋ 帰り道	自宅
世代間 格差	若い世代ほど チャイよりコー ヒーを好む	若い世代はたま に外食	未婚女性は帰りに友人 と外食 オフィスにもスナックが 用意されているが、若 い世代は外に行くことも	未婚男性は帰りに 友人と外食

1.2 食習慣とその変化：普段の食生活

■ 平日：デリー共働き夫婦

都市	Delhi	Delhi	Delhi	Delhi	Delhi
No.	1	2	3	4	5
家族構成	息子(11、7歳)、夫の母	息子(12、10歳)、夫の母	息子(18歳)、娘(14歳)	夫の両親	娘(5歳)、夫の両親
平日朝食	8時～8時半、夫婦+祖母一緒に。夫婦はシリアル+ミルクや、バタートースト+紅茶。祖母はコーンフレークとトースト+ミルク。子供(11歳・7歳)は学校があるため6時～6時半にバナナ、ゆで卵等とミルクの軽い朝食。	夫婦は9時にパラタとオムレツ+紅茶。コーンフレーク+ジュースの日もある。子供(12歳・10歳)は学校があるため7時半に祖母と朝食。親と同じものを食べるが、紅茶ではなくミルクとジュース。祖母はオムレツを食べない。	夫婦は8時に食べる。夫はシリアル(コーンフレークやオーツ)とフルーツ、妻はサンドイッチやトースト。飲み物は紅茶。Upma(セモリナ粉で作ったかゆ状のもの)を食べることも。子供(18歳・14歳)は学校があるため7時半に朝食。ブレッドピザやサンドイッチとミルク・アイスコーヒー。親同様Upmaを食べることも。	10時に家族全員でトースト、果物とジュースまたはコーヒー・紅茶をとる。	7時に家族全員で食べる。トーストとフルーツ、飲み物はコーヒー・紅茶。両親はオレンジジュース。
平日スナック1	夫婦はオフィスで11時頃フルーツを食べる。子供・祖母は10時半にフルーツを食べる。子供はフルーツに加え、Maggiやパスタを食べることもある。	食べない	食べない	食べない	食べない
平日昼食	夫婦は13時半～14時にオフィスにて、お弁当として持参したビリヤニや野菜、ヨーグルト等を食べる。ジュースなど冷たい飲み物と一緒にとる。子供と祖母は家で同じものを食べる。時間は14時～14時半。	夫婦は14時にそれぞれのオフィスにて。弁当を持参。主にチャパティと野菜。飲み物は水。子供、祖母も家で同じものを食べる。時間は14時。	14時半に子供が学校から帰ってから家族揃って食べる。ダル、野菜、パニールプラスサラダとチャパティ/ロティ、米。ヨーグルトを食べることも。飲み物は水の時とラッシーを飲む時がある。	夫婦は14時～14時半に、それぞれのオフィスでテイクアウトで好きなものを食べる。ダルやバラタなどインド料理が多い。両親は自宅で調理した野菜、ダル、米、サラダ、ヨーグルト等を食べる。時間は13時半頃。	夫婦は14時にオフィスで持参した弁当を食べる。野菜やパニールとチャパティ、ライス、ヨーグルト。両親は14時にコックもしくは夫の母が調理した野菜、豆、パニール、サラダ、とチャパティ、米を食べる。
平日スナック2	夫婦は、16時半にハンバーガーやサモサ等少し重めのスナックとコーヒー・紅茶をオフィスにてとる。毎日ではないが、夕食前20時過ぎにフライドポテトなどを食べることも。この時夫はウイスキーを飲む。子供には18時半にナッツとミルクを与える。祖母は17時にビスケットやナムキーン(インドのスナック)と紅茶。	毎日ではないが、妻は20時(夕食前)にビスケットと紅茶を祖母ととる。夫は家に不在。子供はビスケットなど自分と同じものかAloo Tiki(ジャガイモのお焼き)等を与えるが、時間は18時～18時半と少し早目。飲み物はジュース。	17時半～18時半にかけ、それぞれが家で食べたいものを食べる。夫婦はビスケットやサンドイッチ、フルーツと紅茶だが、子供はMaggi(インスタント麺)やパスタに、飲み物はミルクに麦芽飲料を混ぜたものかジュース。家族全員で同じものを食べる時もあるが、子供は少し重めのものを好む模様。	夫婦はそれぞれ、17時半～18時にオフィスでチップスやビスケット、サモサ、ピザなどを食べる。オフィスの近くで調達。飲み物はペプシやコーヒー。両親は自宅でフルーツやビスケット、ナムキーンと、ジュース、紅茶をとる。時間は18時頃。	19時にテイクアウトした様々なスナックをコーヒー、紅茶とともに食べる。サモサやピザ、ヌードルなど。
平日夕食	22時～22時半に家で。昼と同じものを食べることも多い。昼ビリヤニだった日は、イドゥリ(蒸しパン)、米、サンバル(スパイスの効いた野菜スープ)。子供と祖母は同じものだが、夫婦より早めに食べる。子供は21時半、母は20時。	21時に家族全員で家で食べる。ダル、ロティ、米などインド料理。子供にはミルクも与える。	21時半に家族全員で家で食べる。金・土曜は肉(マトン、チキン)とサラダにチャパティ、ライス。娘はマトンを食べないのでパニールを代わりに食べる。土曜の夜夫はアルコールを飲む。肉がパニールなどに変わることはあるが、チャパティとライスは同様に食べる。	21時半に、夫の母親が作った料理を家族全員で食べる。Matar Paneer(パニールとグリーンピースのカレー)やMalai Kofta(野菜ボールのカレー)と、チャパティ、米。飲み物は、子供夫婦はミルクが多い。	21時に家族揃ってコックの作った料理を食べる。ダル、ヨーグルト、野菜とチャパティ、米、パパド(薄いせんべいのような食前スナック)等。飲み物はミルク。

1.2 食習慣とその変化：普段の食生活

■平日：ムンバイ共働き夫婦

都市 No.	Mumbai 1	Mumbai 2	Mumbai 3
家族構成	娘(13、9歳)、夫の母	娘(18歳)、息子(15歳)、夫の母	息子(8ヶ月)、夫の両親
平日朝食	子供は7時半に、大人(夫婦+祖母)は8時から食べる。サンドイッチやパン、パラタにジュース、紅茶かミルク(子供のみ)。祖母はオートミールのミルクがけ。	夫以外7時半に朝食。夫は30分~1時間遅れで食べる。メニューは大人はBhakari(インドのパン)やコーンフレークと紅茶、子供はパンケーキやコーンフレークとミルク。	8時に全員(8ヶ月の子供は除く)でコックの調理した朝食を食べる。Idoriとチャツネ、ナッツ、フルーツ+ミルクといった軽めの朝食。妻はフルーツとナッツしか食べない。 妻と両親はたまに遅い朝食をとる場合も(10時)。
平日スナック1	食べない	食べない	食べない
平日昼食	夫婦は13時~13時半に持参したお弁当をオフィスで食べる。メニューは野菜や豆料理、ロティ、サラダなど。飲み物はバターミルクかラッシー。 子供は学校から帰宅して12時半から両親と同じものを食べる。飲み物がマンゴージュースの時もある。祖母も家で同じものを食べるが、子供より若干遅めの時間。	両親は14時にオフィスでお弁当を食べる。ダル、野菜、サラダ、Bhakariまたはロティと軽め。飲み物はバターミルク。夫は昼食を食べない時もある。 子供と祖母は13時半に家で食べる。メニューはダル、野菜、ロティ、米で、飲み物はバターミルク。(飲まないこともあり)	妻は仕事があれば職場、なければ自宅で14時前後にコックの調理した料理を食べる。家にいれば両親と一緒に食べる。ロティ、野菜、ダル、米などだが、妻はロティ、野菜のみ。 夫は同じものをオフィスで食べるが、妻同様軽め。
平日スナック2	18時にレストランでサンドイッチとコーヒー、自宅でMaggiや、オフィスで買ったハンバーガーとコーラを食べることもある。 子供と祖母は16時半に祖母の用意したMaggiやPohaを食べている。飲み物は、子供はミルクチョコレートやマンゴージュース、祖母は紅茶。	夫婦は16時半~17時に会社でビスケットと紅茶やSev puri(インドのスナック)を食べる。 子供は17時頃にビスケットとナムキーンや、祖母の作ったPohaをミルクと一緒に食べる。祖母も同じものを食べるが飲み物は紅茶。	食べない
平日夕食	21時半に家族全員で食べるが、子供と大人のメニューの違うことがある。大人はインド料理だが、子供はMaggi。 外食することもあり、Pav Bhaji(パンとカレーのセット)とコーラやマンゴージュースなどのソフトドリンクを注文。	20時半に家族全員で食べる。カレー、野菜、ロティ、米とバターミルク。夫が外食の場合、軽めにPav Bhajiとコーラという場合もある。 外食で夫はベジのフライドライス食べている。	21時に家族全員(子供除く)で、自宅(コックが調理)か外食。日記の際はイタリアンレストラン。自宅の場合はロティ、野菜、Plao(インド風焼き飯)、バーガーと、昼食同様のメニュー。家ではジュースを飲んでる。

1.2 食習慣とその変化：普段の食生活

■平日：男性独身有職者

都市	Mumbai	Mumbai	Delhi
No.	3	4	5
年齢・性別	24歳・男性	22歳・男性	24歳・男性
家族構成	両親、弟(大学生)	両親、妹(10年生)	両親、祖母
平日朝食	8時半に両親と一緒に。弟は1時間遅い時間にとる。 両親はUpma(セモリナ粉で作ったおかゆ状のもの)と紅茶だが、自分と弟はパン＋バターとコーヒー。	9時半に家で。両親は8時半に、妹は7時半に食べる。 食べるものは家族全員同じで、Poha(乾燥米の炒め物)。両親は紅茶だが自分と妹はコーヒーを飲む。	9時半に家で、家族揃って食べる。Aloo parantha(ジャガイモの入ったパン)、紅茶。 祖母だけメニューが違い、カブの炒め物とチャパティ。
平日スナック1	食べない	食べない	食べない
平日昼食	14時半にオフィスにて、お弁当として持参したサブジ、ダル、ロティ、サラダを食べる。 食べる時間・場所はバラバラだが、両親・弟も同じものを食べる。父はサブジとロティのみと軽め。	13時半にオフィスにて、お弁当として持参したサブジ、ロティ、パニールを食べる。父もオフィスで同じメニュー。 母と妹は、上記メニューにダルライスとサラダが加わり、パニールは食べない。	14時半にオフィスにて。お弁当として持参したチャパティとパニールとサブジ。 両親、祖母も時間・場所は異なるが同じメニュー。
平日スナック2	16時半にレストランにて、ピザとコーヒーをとる。 父は街角で紅茶を、母と弟は18時半にビスケット・ナムキーンと紅茶をとる。	17時半にレストランにて、グリルドサンドイッチとコーヒーをとる。 父は17時頃街角で紅茶を、母と弟は18時半にビスケット・Chivada(インドのスナックの一種)と紅茶をとる。	16時半にオフィスにて。テイクアウトしたパコラ(野菜などのフリッター)、サモサと紅茶をとる。 母と祖母は17時に家でビスケットと紅茶を、父は少し遅れて18時に家でテイクアウトしたサモサを紅茶とともに食べる。
平日夕食	21時半に家族揃って家で食べる。Pav bhaji(マハラシュトラ式コロケバーガー)。両親は特に何も飲まないが、自分と弟はコーラと一緒に飲む。	20時半に家族揃って家で。メニューは南インド料理であるドーサ(薄いクレープ状のもの)にジャガイモ等が包まれたものと甘いライムジュース。	22時に同僚とレストランにて。ホワイトソースパスタと飲み物はVirgin Mohit。 他の家族は家で21時にサブジ、ダル、チャパティ、ライスを食べる。両親はミルクを飲むが、祖母は飲まない。 自分は帰宅後、23時半にチョコレートケーキとコーヒーをとる。

1.2 食習慣とその変化：普段の食生活

■平日：女性独身有職者

都市	Mumbai	Mumbai	Delhi
No.	1	2	6
年齢・性別	22歳・女性	22歳・女性	21歳・女性
家族構成	両親、弟(学生・HSC)	両親	両親、姉(大学生)、弟(11年生)
平日朝食	8時に父と一緒に。母親と弟は1時間早い時間にとる。 メニューはコーンフレークとコーヒー。	8時に両親と一緒に。メニューはAloo Parata(ジャガイモのパラタ)とマンゴージュース、コーヒー。	8時に家で両親と食べる。姉と弟は1時間前。メニューはブレッドパコラ(パンのフリッター)と紅茶。姉と弟は紅茶ではなく牛乳を飲む。
平日スナック1	食べない	食べない	食べない
平日昼食	14時にオフィスにて、お弁当として持参したロティ、サブジ(野菜炒めカレー風味)とサラダ等を食べる。 父もオフィスに同じお弁当を持参。母と弟は14時半に自宅で同じメニューを食べる。	14時にオフィスにて、お弁当として持参したChole batura(ひよこ豆のカレーと揚げパン)、ヨーグルトサラダ。 食べる時間・場所はばらばらだが、両親も同じものを食べる。	13時にオフィスにて。お弁当として持参したチキンマンチュリアンとヌードル。飲み物はコーラ。 父は別メニューだが同じくお弁当を持参。メニューはパランタと卵。飲み物は紅茶。 他の家族は14時頃、自分と同じメニューを家で食べる。
平日スナック2	16時半にオフィスにて、オフィスで提供されるクッキーやコーヒーをとる。 他の家族は18時半頃に家でビスケットやナムキーン、紅茶を飲む。	16時半にオフィスにて、オフィスで提供されるコーヒーをとる。 父は街角で紅茶を、母は18時半にビスケットと紅茶をとる。	18時にオフィスでビスケットと紅茶を飲む。 父もオフィスで同じものを17時にとる。 他の家族は家でラスクやビスケット、チョコ味のコーンフレークなどを食べる。
平日夕食	21時に家で、家族揃って食べる。昼と同じもの+ダル、米など少し昼よりもメニューが多め。食事と一緒にバターミルク等を飲む。	21時半に家族揃って家で食べる。メニューはPaneer makhanwala(パニールカレー)とロティ。特に一緒に飲み物はとらない。	22時にテイクアウトしたバターチキンとナンを家で家族揃って食べる。飲み物はコーラ。

- 休日：唯一の妻・母の休日＝料理を作らない日であり、外食中心。
 - 日曜は家族中心で過ごす日。
 - しかしながら未婚者は、家族より友人を優先しがちな傾向。

	土曜	日曜
内容	若い世代は「友人と出かける日」。外食・テイクアウト中心	家族で過ごす日。 妻・母の休日＝「料理を作らない日」
食事場所	カジュアルレストラン(インド・中華・欧米系)	カジュアルレストラン(インド・中華・欧米系)、インド料理レストラン
世代間格差	子供が大きくなるにつれ、家族より個人中心で行動するように	子供がある程度大きい家族：きちんとしたインド料理レストラン 子供の若い家族：フードコート、カジュアルレストラン 未婚男性：家族と外食しない人も

1.2 食習慣とその変化：普段の食生活

■休日：デリー共働き夫婦

都市 No.	Delhi 1	Delhi 2	Delhi 3	Delhi 4	Delhi 5
家族構成	息子(11、7歳)、夫の母	息子(12、10歳)、夫の母	息子(18歳)、娘(14歳)	夫の両親	娘(5歳)、夫の両親
休日朝食	9時～10時に家族揃って(祖母は別)。詰め物をしたバラタ(インドのパン)に大人はコーヒー・紅茶、子供はジュース。祖母は8時にバラタ、トーストとミルク、ジュース。	10時半に家族揃って、パコラ(パンや野菜などに衣をつけて揚げたもの)を食べる。飲み物は紅茶・ジュース。	11時に家族揃って軽い食事をやる。この日はPuri Chole(揚げパンとひよこ豆カレー)。飲み物は親紅茶、子供はコーヒー。	13時に家族揃ってPuri Choleを食べている。家で作ったものではなく買ってきたもの。飲み物はジュース、コーヒー。	9時に家族全員で食べる。トーストとフルーツ、飲み物は妻はコーヒー、夫はミルク、両親は紅茶。
休日昼食	15時～16時に家族揃って(祖母は別)。レストランでインド料理(米、パニール、ダル、サブジ(野菜炒めカレー風味)。飲み物はコーラ。祖母は14時頃家でダルとロティ。	15時に家族揃って家で。赤インゲンライスとヨーグルトサラダ。飲み物は水。	食べない	食べない	食べない
休日スナック	20-21時に外(テイクアウト)で各自好きなものを食べた。夫婦はグリルサンドイッチと飲み物(夫はウイスキー)、子供はレンチフライやパスタとコーラ。祖母は17時頃家でビスケットと紅茶。	食べない	16時半に、夫婦はドーサ(南インドのクレープ状スナック)とヌードルを自分で作ったものを食べる。一方子供はマクドナルドのハンバーガーをテイクアウトしている。それぞれ冷たい飲み物とともに食べる。	17時に家でフルーツやチップス、ビスケットなどをコーヒーとともに食べる。	13時に家族揃って家で作ったサンドイッチを食べる。夫はそれに加えMaggiも食べ、妻はテイクアウトしてきた菓子パン、サモサを食べている。飲み物は妻はコーラ、夫はコーヒー。17時にもチップスとビスケットを食べている。飲み物はコーヒー。
休日夕食	22時～23時に家族揃って(祖母は別)。レストランで親はインド料理(ベジ)、子供はマクドナルドのベジバーガーとコーラ。祖母は20時頃家でダル、米とロティ。	20時に家族揃って(祖母は別)。マクドナルドでベジミールを冷たい飲み物と一緒に。	20時半にフードコートにて家族で食事。夫婦と息子はKFCのチキンだが、娘はドミノピザのチーズピザ。	21時にレストランで食事。両親と一緒にだからインド料理。パニールのカレー2種とナン、フライドライス。飲み物は夫婦がペプシ、両親がマンゴージュース。	21時に家族揃ってレストランで食事。ダルやパニールなどのインド料理。Uttapam(南インドのお好み焼き風パン)やトマトスープなど、家では食べないものも。

1.2 食習慣とその変化：普段の食生活

■休日：ムンバイ共働き夫婦

都市	Mumbai	Mumbai	Mumbai
No.	1	2	3
家族構成	娘(13、9歳)、夫の母	娘(18歳)、息子(15歳)、夫の母	息子(8ヶ月)、夫の両親
休日朝食	10時に家族揃って全員同じものを食べる。グリルドサンドイッチとオムレツにジュース。	9時半に家族揃って食べるが、週末もシリアルとジュース。祖母のみミューズリーにトーストを合わせる。	8時に全員(8ヶ月の子供は除く)でコックの用意したフルーツを食べる。飲み物はミルク。
休日昼食	14時半に家族揃ってレストランで食事。夫婦はバターチキンとロティ、スープ、祖母はダルとスープ、チャパティ、ライス。一方の子供はヌードルとマンチュリアン(中華)を食べている。飲み物は最年少の子供以外コーラ。	13時半に家族全員でエンチェラーダ(メキシコ料理)を作って食べる。一緒にKheer(ライスプディング)を食べ、バターミルクを飲む。	13時半～14時に家族で昼食。ダル、野菜、ロティ、米だが妻はロティと野菜のみ。特に飲み物はとらない。
休日スナック	11時に夫婦のみ、ビスケットと緑茶を飲んでい。17時には自家製Pohaを家族全員で食べている。飲み物は大人は紅茶、子供はミルク。	大人は17時にドライスナックとお茶を飲む。子供は18時頃と少し遅め。日中別々に行動しているためと思われる。	食べない
休日夕食	21時半に家族揃って中華レストランで食事。チャーハン、マンチュリアン等で、夫婦は辛みの強いものを選択し、ビールを注文。子供・祖母はコーラやマンゴージュースなどのソフトドリンク。	20時にレストランで食事(祖母を除く)。メニューはPalak(ほうれん草)rice, ラザニア、サンドイッチ、ブラウニーなどインドと西洋料理が混ざっている。飲み物は夫婦はダイエットコーク、子供はスープ。祖母は家で軽めのインド料理(ヨーグルト、アチャール(インドの漬物)、Thepla)を食べる。飲み物はミルク。	21時に家族で食事(子供除く)。中華料理レストラン。

1.2 食習慣とその変化：普段の食生活

■共働き夫婦－土曜など家族の一部が休日

都市 No.	Delhi 1	Delhi 5	Mumbai 1	Mumbai 2
家族構成	息子(11、7歳)、夫の母	娘(5歳)、夫の両親	娘(13、9歳)、夫の母	娘(18歳)、息子(15歳)、夫の母
朝食	8時～8時半に家族そろってプーリ(インドの揚げパン)とジャガイモ。飲み物は夫婦はコーヒー・紅茶、子供と祖母はミルク。	7時に家族全員で食べる。パンとパスタ、飲み物は紅茶とミルク。	9時に家族全員で食べる。妻の作ったUpmaとバナナシェイク。	両親は9時半に朝食。子供は学校の始まる時間に合わせ、8時、9時等時間がばらばら。メニューはシリアルとトースト、紅茶、ミルク(子供のみ)。
スナック1	両親は11時にオフィスでフルーツをとる。子供は10時半～11時に祖母と一緒にフルーツとフレッシュジュース。	食べない	食べない	夫は昼食を食べない代わりに、11時半にThepala(インドのパンの一種)とバターミルクを飲む。
昼食	14時～14時半にレストランでヌードルとチャーハンで食事。飲み物はコーラ(土曜で子供が休み)。祖母は家で季節野菜とロティ+水とジュース。	14時にコックの作った料理を家族全員で食べる。ダル、野菜とサラダなど。子供は小さいのでdaliya(穀物粥)とコーンフレーク。飲み物は水。	昼は両親が仕事のため平日と同じ。土曜だからかメニューにチキンが入っている。	ダイエットを気にしている娘はトーストを食べず、シリアルのみ。夫以外13時に家で食べる。ダル、野菜、サラダとロティ、米。飲み物はバターミルク。
スナック2	16時半にオフィスでPoha等とコーヒー・紅茶。 20時半(夕食前)にも家でパニール・ティッカ(インドのチーズをスパイス等で味付けし焼いたもの)をお酒のつまみに食べる。 子供は夕方18時半に自宅でピザとコーラ。20時にミルク。 祖母は17時に自宅でビスケット、ナムキーンと紅茶。	19時にテイクアウトした様々なスナックをコーヒー、紅茶、ジュースとともに食べる。両親はジュースが多い。サモサやサンドイッチ、菓子パン、クッキーなど。	平日同様。この日は夫婦ともオフィスで17時～18時にビスケットやナムキーンと紅茶をとっている。ただし、19時にもスナックとしてスープを飲んでいる(祖母以外)。子供も平日同様。この日はビスケット、コーンフレークとミルク。祖母はビスケットと紅茶。	夫以外、16時半に家でドライスナックやフルーツを食べる。飲み物は紅茶、子供はミルク。 夫は会社で17時頃ビスケットやドライスナックを紅茶とともに食べる。
夕食	22時～23時に友人の家でごちそうになる。ダル(豆料理)、ロティ(インドの無発酵パン)、米と水・冷たい飲み物。 祖母は一人で家で同様の料理を20時頃食べる。	21時に家族揃ってコックの作った料理を食べる。料理内容は平日と同じ。飲み物も同じくミルク。	21時に家族揃って家で食べる。ダル、野菜、米、サラダ、ヨーグルトなど。	21時に家族全員で食べる。Dhansak Rice(パルシー料理)、サラダ、パンと、飲み物は息子以外Diet Coke。

1.2 食習慣とその変化：普段の食生活

■休日：男性独身有職者

都市	Mumbai	Mumbai	Delhi
No.	3	4	5
年齢・性別	24歳・男性	22歳・男性	24歳・男性
家族構成	両親、弟(大学生)	両親、妹(10年生)	両親、祖母
休日朝食	9時半に家族揃って家でとる。パン+バターと紅茶。	9時半～10時に家で。テイクアウトで買ってきたJalebi(シロップ漬けの揚げ菓子)とドライスナック、紅茶で済ます。	11時半にレストランで友人とChole batura(ひよこ豆のカレーと揚げパン)を紅茶と一緒にとる。 他の家族は10時半に家でミックスベジタブルとチャパティを紅茶やミルクと一緒にとる。
休日昼食	13時に家族揃って家で。母の作ったサブジ、ロティ、ダルとライス。一緒にバターミルクを飲む。	13時に家で家族揃って食べる。メニューは母の作ったプーリ(揚げパン)、サブジ、ライスとKheer(ライスプディング)。一緒にバターミルクを飲む。	15時に友人の家で。ピザとコーラ。 他の家族は自宅でRajima Rice(豆とライス)。
休日スナック	17時に、テイクアウトでグリルドサンドイッチを買って、家族揃って家で食べる。飲み物は紅茶。	17時に、テイクアウトでグリルドサンドイッチを買って、家族揃って家で食べる。飲み物は紅茶。母の作ったChivadaも一緒に食べる。	17時半に自宅でビスケットと紅茶を家族と一緒にとる。 自分は食べないが、その他の家族は2回目のスナックとして、20時半に家でトーストと紅茶をとる。
休日夕食	21時半に家族揃ってレストランで。自分と両親はサブジ、ロティ、パラタ、プーラオ(インド式炒めライス)だが、弟はマンチュリアンとチャーハン。母以外はペプシと一緒に飲む。	21時に家族揃って中華レストランで。メニューはShezwan Rice(四川風ライス)、マンチュリアンスープで、家族全員同じ。飲み物はペプシ。	22時に両親とレストランにて。ダル、チキン、パラタとダイエットコーク。両親はチキンを食べずパニールとサブジを食べる。 祖母は家でメイドの作ったサブジとチャパティを食べる。

1.2 食習慣とその変化：普段の食生活

■休日：女性独身有職者

都市	Mumbai	Mumbai	Delhi
No.	1	2	6
年齢・性別	22歳・女性	22歳・女性	21歳・女性
家族構成	両親、弟(学生・HSC)	両親	両親、姉(大学生)、弟(11年生)
休日朝食	9時半に家族揃って家でとる。Thepala(インド式パンの一種)と紅茶。	9時半に家族揃ってレストランにて。メニューはDal Pakwan(ダルと揚げパンプーリの組み合わせ。Sindhiの典型的な朝食)と紅茶。	9時に家族揃って母の作ったAloo Palanta(ジャガイモのパン)を食べる。飲み物は紅茶。
休日昼食	13時に家族揃って家で。母の作ったPav bhaji(マハラシュトラ式コロケバーガー)とアイスクリーム、コーラ。	13時に家族揃って家で。母の作ったKadhi Rice(カレーライス)とロティ。	14時に家族揃ってレストランでピザとコーラを食べる。
休日スナック	18時に家族揃って家で。ビスケットとドライスナックを紅茶と一緒にとる。	19時に屋台で買ったPani PuriとRagada Pattice(いずれもインドのスナック)を家で。家族揃って食べる。	18時に家族揃ってそれぞれが好きなものを食べる。自分と姉はコーンフレーク、両親はビスケット、ケーキと紅茶、弟はチョコ味のコーンフレーク。
休日夕食	20時半に家族揃ってインドカジュアルレストランにて。両親はサブジとロティ、ビリヤニだが、弟はピザ、本人は両親と弟の食べるものを分けてもらって食べている。飲み物はフレッシュライムジュースとミルクシェーク。	21時半に家族揃って中華レストランで食べる。メニューはマンチュリアンとチャーハン。一緒に牛乳を飲む。	22時に家族揃って家で。母の作ったShashi Paneer(パニールのカレー)とチャパティを食べる。

1.3 食習慣とその変化：食品・飲料購買状況

■ グロッサリーはナショナルブランドのRTE・RTDをまとめ買い

- 過去1週間の買物総額：デリー 約3,500ルピー、ムンバイ 約2,300ルピー

	生鮮品	グロッサリー
頻度	毎日～週数回	月1回／半月に1回のまとめ買い ⇒ムンバイの頻度高め。モダンリテールが近所にあるほど頻度が上昇
利用店舗	ローカル店・マーケット中心	スーパー・ハイパーマーケット ⇒品揃えが豊富で一度に様々なものが購入できる
購入商品と その内容	野菜と乳製品中心。 葉物以外はkg, リットル単位で 大量に購入 乳製品はAmul, Mother Dairy 等のブランドも	<ul style="list-style-type: none">• RTE: Maggi, Knorrが多い• スナック・菓子: Lays, Kurkure, Britannia, Nestle等• 炭酸飲料: Coca-Cola, Pepsi• 果汁飲料: Tropicana, Real• その他: Maaza, Limca• 飲料水: Bisleri, Aquafina• アルコール: Teachers, Blender's Pride, Kingfisher

1.3 食習慣とその変化：食品・飲料購買状況

■ 1週間の食品買い物内容－デリー共働き夫婦

	サンプル1		サンプル2		サンプル3		サンプル4		サンプル5	
	商品名	購入量・金額 (ルピー)	商品名	購入量・金額 (ルピー)	商品名	購入量・金額 (ルピー)	商品名	購入量・金額 (ルピー)	商品名	購入量・金額 (ルピー)
食品	野菜1	Safal Peas Rs.75 (1/2 kg)	Potatoes	1kg	Peas	1kg = Rs.80	Potato & Tomato	Rs.250	Potato	Rs.200
	野菜2	Potato Rs.60 (5 KG)	Spinach	1/2kg	Potatoes	5kg = Rs.100	Green Vege	Rs.250	Green Veg	Rs.700
	野菜3	Onion Rs 60 (5 KG)			Cauliflower	1kg = Rs.60				
	果物1	Apple Rs.200 (2KG)	Apples	10 pieces	Apple	3kg = Rs.240	Apple	4kg*100= Rs.400	Apple, Papaya	Rs.1500
	果物2	Pomegranate Rs.100 (4 pieces)	Banana	Half a dozen	Pears	2kg = Rs.80	Banana	Rs.200	Grapes	Rs.500
	肉、魚、卵		Eggs	15	Chicken	2kg = Rs.520				
	ミルク	Amul, Mother Dairy Rs.600 (2.5 Ltrs everyday)	ブランド不明	1000ml X 2 packs	ブランド不明	8kg = Rs.320	Mother Dairy	4ltr @ Rs.150	Mother Dairy	4Kg*32 = Rs.128
	ヨーグルト	Mother Dairy Rs.240					Mother Dairy	Rs.100	Nestle	Rs.140
	ギー	Milk Food Rs.100			Milk Food	1kg = Rs.410			Anigh	400*5 = Rs.2000
	その他乳製品				Paneer	1kg = Rs.280				
	パン	Harvest Gold Rs.20 (1 pack)	ブランド不明	1 package	Multigrain	2packs = Rs.70	Bread	3pack – Rs.60	Bonn	Rs.24
	スパイス	Turmeric, black salt, jeera, black pepper, chilli powder Rs.400	Turmeric, blackpepper	ブランド不明	Red Chilies	250g				
	穀類1	Ashirwad Atta Rs.100 (5 KG)	rice	5kg	Lal Quilla	5kg = Rs.625	Ashirwad & Lal Quilla	Rs.500	Aahar	Rs.350
	穀類2	Zuchiaguti Rice Rs.80 (3 KG)	dal	2kg						
	穀類3		wheat	2kg						
	インスタントヌードル	Maggie, Top Ramen Rs.100	Maggie noodles	3 packs					Maggie	Rs.100
	インスタントスープ	Knorr Rs.100							Knorr	Rs.200
	スナック1	Bourbon, Jam Treat Rs.100	Kurkure	1 small package						
	スナック2	Sunfeast Pasta Rs.100	Namkeen	1 large package						
	お菓子類	Cadbury, Nestle, Amul Rs.100	Chocolate	1 package	Bournville	4packs = Rs.320	Britannia	Rs.100	Milk Food, Nestle	Rs.300

1.3 食習慣とその変化：食品・飲料購買状況

■ 1週間の食品買い物内容ームンバイ共働き夫婦

		Mumbai					
		サンプル1		サンプル2		サンプル3	
		商品名	購入量・金額 (ルピー)	商品名	購入量・金額 (ルピー)	商品名	購入量・金額 (ルピー)
食品	野菜1	Spinach	2bunch	Cauliflower	½Kg	Carrats	1kg
	野菜2	Onion	2kg	Potato	2KG	Capsicum	1kg
	野菜3	Potato	1Kg	Tomato	1Kg	Potato	1kg
	果物1	Apples	3Kg	Banana	12piece	Orange	3kg
	果物2	Pears	2kg	Apple	1Kg	Sweetlime	3kg
	肉、魚、卵	Meat	3kg			Eggs	20
	ミルク	Gokul	12ltr	Dairy	7Ltr	Gokul	5packs
	ヨーグルト	Amul	4pack	Amul	2packs		
	ギー	Britannia	1pack	Amul	¼Kg		
	その他乳製品	Amul	1pack	GO	1pack		
	パン	Britannia	2pack	Multigrain	2pack	Theobrama	2packs
	スパイス	Badshah	1pack				
	穀類1	Charminar	1kg	Peas	½Kg		
	穀類2	Reliance	500gm				
	穀類3						
	インスタントヌードル	Maggi	2pack	Maggi	1pack	Maggi	1pack
	インスタントスープ	Knorr	2pack	Knorr	1pack		
	スナック1	Unclechips	4pack	Pasta	1pack	Lays	1pack
スナック2	Lays	6pack			Kurkure	1pack	
お菓子類	Britannia	6pack	Chocolates	4pack	Britannia	2pack	

1.3 食習慣とその変化：食品・飲料購買状況

■ 1週間の飲料買い物内容：共働き夫婦

		Delhi										Mumbai					
		サンプル1		サンプル2		サンプル3		サンプル4		サンプル5		サンプル1		サンプル2		サンプル3	
		商品名	購入量・金額(ルピー)	商品名	購入量・金額(ルピー)	商品名	購入量・金額(ルピー)	商品名	購入量・金額(ルピー)	商品名	購入量・金額(ルピー)	商品名	購入量・金額(ルピー)	商品名	購入量・金額(ルピー)	商品名	購入量・金額(ルピー)
飲料	ボトル飲料水	Bisleri, Aquafina	Rs.60					Bisleri	50	Bisleri		Bisleri	1bottle				
	ジュース	Tropicana, Real	Rs.500	Tropicana Orange	1000ml X 2packs	Tropicana	4packs = Rs.400	Tropicana	1000ml *3pac = Rs.300	Real	Rs.500	Realactive	1pack	Tropicana	1pack		
	炭酸飲料	Coca-cola, Pepsi,	Rs.250	Pepsi	1000ml X 2bottles	Pepsi	2ltr*2= Rs.140	Cold Drink (Pepsi)	2ltr*2= Rs120	Coca-cola	Rs.250	7Up	1bottle	DietCoke	3can	Coke	2bottle
	その他ソフトドリンク					Maaza	1.25ltr*2= 120	Cold Drink (Slice)	2ltr*2= Rs120	Ruhafza	Rs.200						
	アルコール類	Teacher's, Blender's Pride	Rs.1500	Beer	330ml X 3bottles	RC							Kingfisher	250ml X 3bottles	Teachers	2bottle	Vodka

1.3 食習慣とその変化：食品・飲料購買状況

- 常備されているもの：冷凍食品・インスタントヌードル・ケチャップソース
- 本格普及はこれから？：インスタントスープ・レトルト食品

		20代後半～30代 共働き夫婦	20代前半独身 有職者
RTE	共通点	<ul style="list-style-type: none"> • 冷凍食品、インスタントヌードルは常備、パスタやマカロニもストックあり。 • インスタントスープ、レトルト食品の利用は少ない⇒味・賞味期限では家庭で調理したものに適わない 	
	相違点		<ul style="list-style-type: none"> • よりブランド知識が少ない • ヌードル=RTEの代名詞 • チップス、ビスケット、チョコレートもRTEと認識
スパイス類	共通点	<ul style="list-style-type: none"> • 各家庭独自のスパイスを揃えている他、ミックスドマサラ(乾燥・ペースト)が冷蔵庫・冷凍庫に保存。料理に応じて使い分け。 • ケチャップはどこでも常備。中華系ソース(インド産)、イタリアンスパイスなども一部で見られる。 	
	相違点	特になし	
RTD	共通点	<ul style="list-style-type: none"> • 清涼飲料水と果汁飲料を常備。 	
	相違点	<ul style="list-style-type: none"> • 子供の健康のため、果汁飲料を好む • 麦芽飲料も子供に飲ませる(自分も子供の頃に飲用) 	<ul style="list-style-type: none"> • 果汁飲料は朝に • 清涼飲料水は食事を問わず • エナジードリンク、コーヒー乳飲料等バラエティに富む利用

1.3 食習慣とその変化：食品・飲料購買状況

- 認知経路：TVCMと店頭が多く、口コミも強い。
- 選択基準：キーワードは「品質」。ブランド・説明表記・パッケージングを重視

		20代後半～30代 共働き夫婦(主に妻)	20代前半独身 有職者
購買範囲	共通点	<ul style="list-style-type: none"> 妻・母が主な決定権者。 子供・未婚独身者が自分で選ぶものはスナック・ビスケット類程度。 	
	相違点	特になし	
情報源	共通点	<ul style="list-style-type: none"> 主にTVCM。その他プリント広告、店頭や口コミが中心。店に並んでいるものを見て、新たに知ることも多い。 	
	相違点	<ul style="list-style-type: none"> 主婦のキティパーティー(レストラン・友人宅)も大きな情報源。新たな食品・食事を試す機会。 	<ul style="list-style-type: none"> Facebookのファンサイト
重視点	共通点	<ul style="list-style-type: none"> ブランド(有名＝信頼できる) 好みの味であること。試して好みに合えば続けて買う傾向。 	
	相違点	<ul style="list-style-type: none"> 品質、パッケージ、賞味期限も重要。過去に不信感をもつような経験あり(非ブランド品＝信用できない) ベジタリアンかどうかの表示 	<ul style="list-style-type: none"> 自分で選ぶ機会が少なく知識がない

1.4 食習慣とその変化：キッチンの様子

■共働き夫婦(デリー1)



1.4 食習慣とその変化: キッチンの様子

■共働き夫婦(デリー-2)



1.4 食習慣とその変化: キッチンの様子

■共働き夫婦(デリー-3)



1.4 食習慣とその変化: キッチンの様子

■共働き夫婦(デリー4)



1.4 食習慣とその変化: キッチンの様子

■共働き夫婦(デリー-5)



1.4 食習慣とその変化: キッチンの様子

■共働き夫婦(ムンバイ1)



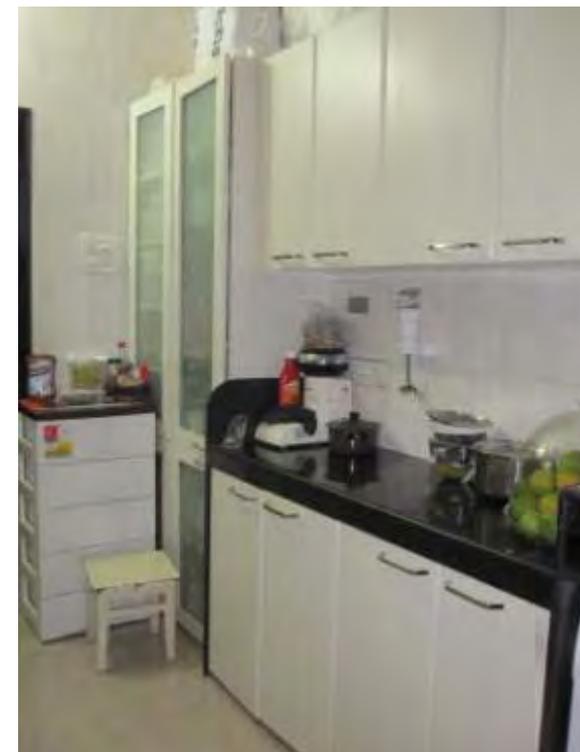
1.4 食習慣とその変化: キッチンの様子

■共働き夫婦(ムンバイ2)



1.4 食習慣とその変化：キッチンの様子

■共働き夫婦(ムンバイ3)



1.4 食習慣とその変化: キッチンの様子

■未婚有職者(ムンバイ1)

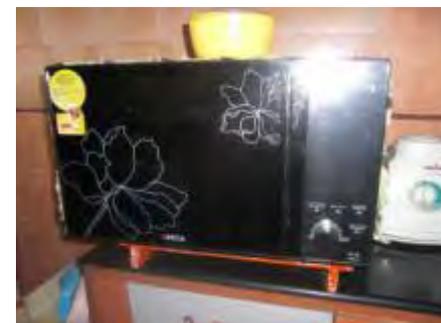


■未婚有職者(ムンバイ2)



1.4 食習慣とその変化：キッチンの様子

■未婚有職者(ムンバイ3)



1.4 食習慣とその変化: キッチンの様子

■未婚有職者(ムンバイ4)



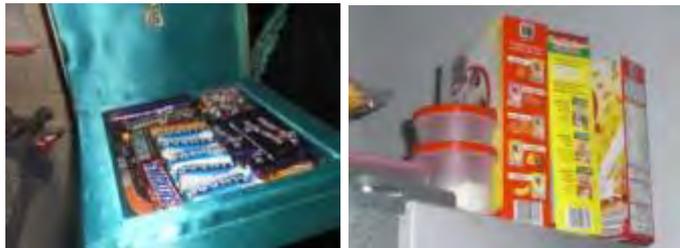
1.4 食習慣とその変化: キッチンの様子

■未婚有職者(デリー1)



1.4 食習慣とその変化: キッチンの様子

■未婚有職者(デリー-2)



1.4 食習慣とその変化: キッチンの様子

■Poha調理風景 油を注ぐ



具材(ピーナツ・ポテト)を投入



具材を炒め、青唐辛子を投入



具材をさらに炒め、蓋をして火を通す



残りの具材(ピーマン、玉ねぎ)を投入し、さらに炒め、蓋をする



ターメリック(ウコン)投入



Poha(乾燥アルファ米)を用意



1.4 食習慣とその変化: キッチンの様子

■Poha調理風景

Pohaを水に浸し、絞る



絞ったあとのPoha



レモン汁を多めに絞る



油を足して混ぜ、



塩で味付け



Pohaを投入



よく混ぜながら炒める



調理終了



皿に盛り、Aloo Bhujia (インドのナムキーン(スナック)の一種)をふりかけ、完成



1.4 食習慣とその変化: キッチンの様子

■冷蔵庫: 共働き夫婦(デリー1)

冷凍庫



冷凍庫ドア



冷蔵庫



冷蔵庫ドア



■冷蔵庫: 共働き夫婦(デリー2)

冷凍庫



冷蔵庫ドア



冷蔵庫



1.4 食習慣とその変化: キッチンの様子

■冷蔵庫: 共働き夫婦(デリー-3)

冷凍庫



冷蔵庫



冷蔵庫ドア

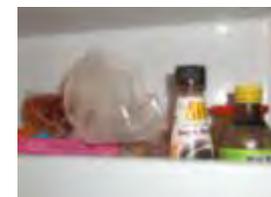


■冷蔵庫: 共働き夫婦(デリー-4)

冷凍庫(左半分)



冷蔵庫(右半分)



1.4 食習慣とその変化: キッチンの様子

■冷蔵庫: 共働き夫婦(デリー3)

冷凍庫



冷凍庫ドア



冷蔵庫



冷蔵庫ドア



■冷蔵庫: 共働き夫婦(ムンバイ1)

冷凍庫



冷蔵庫



1.4 食習慣とその変化: キッチンの様子

■冷蔵庫: 共働き夫婦(ムンバイ2)
冷凍庫



冷蔵庫

■冷蔵庫: 共働き夫婦(ムンバイ3)
冷凍庫



冷蔵庫



1.4 食習慣とその変化: キッチンの様子

■冷蔵庫: 独身有職者(ムンバイ1)

冷凍庫



冷凍庫ドア



冷蔵庫



パスタ



冷蔵庫ドア



スパイス類



■冷蔵庫: 独身有職者(ムンバイ2)

冷凍庫



冷凍庫ドア



冷蔵庫



Knorrスープ



冷蔵庫ドア



1.4 食習慣とその変化: キッチンの様子

■冷蔵庫: 独身有職者(ムンバイ3)

冷凍庫



冷蔵庫



冷蔵庫ドア



スパイス類



中華系
スパイス



マヨネーズ(卵なし)

■冷蔵庫: 独身有職者(ムンバイ4)

冷凍庫



冷蔵庫



野菜室



冷凍庫ドア



冷蔵庫ドア



スパイス類



1.4 食習慣とその変化: キッチンの様子

■冷蔵庫: 独身有職者(デリー-1)

冷凍庫



冷凍庫ドア



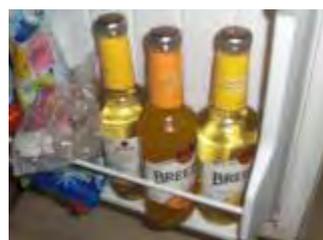
冷蔵庫



冷蔵庫ドア



両親の
寝室にある
小型冷蔵庫



■冷蔵庫: 独身有職者(デリー-2)

冷凍庫



冷凍庫ドア



冷蔵庫



冷蔵庫ドア



2台目冷蔵庫



2台目冷蔵庫ドア



ピザ用
チーズ



1.4 食習慣とその変化: キッチンの様子

■ 購入RTE/RTD: 共働き夫婦

デリー1:

Maggi, ビスケットとパスタ



デリー2:

カスタードパウダー、ケチャップ



デリー3:

スパイスミックス



McCain冷凍Idli Sambar (南インド料理)



デリー4:

McCain冷凍ポテト



Horlicks (麦芽飲料)



パスタ



子供用健康飲料(粉末)
Glocovita(Wipro)



ペースト状
スパイスミックス



濃縮飲料(水に混ぜて飲む)



粉末紅茶



対象者夫婦の寝室にあるRTE・スナック類

PohaのRTE



ケチャップ・スパイス
スツッシュ



チョコレート各種



1.4 食習慣とその変化: キッチンの様子

■ 購入RTE/RTD: 共働き夫婦

デリー5:

Kissan(HUL)ケチャップ



スナック・菓子類



Britanniaシリアル



冷凍庫内のRTE類(CocaCola、Frooti(Parle Agro))



ムンバイ1:

スパイスミックス類(粉末・ペースト)、インスタントカスタード



子供から隠してあるビスケット類



1.4 食習慣とその変化: キッチンの様子

■ 購入RTE/RTD: 共働き夫婦
ムンバイ2:

Kellog Chocos



BournVita(麦芽
飲料=Cadbury)
とMuesli



ジャム、ピーナツバター、チョコレートソース



大量のミックススパイス類とマヨネーズ(卵なし)



外国産チョコレート



イタリア・メキシコ
食材/スパイス類



中華系ソース



パンケーキミックスとシロップ



中国茶(お土産)



1.4 食習慣とその変化: キッチンの様子

■ 購入RTE/RTD: 共働き夫婦

ムンバイ3:

Britannia/NatureValleyのシリアルバー



Pedia Sure(Abbot)(麦芽飲料)



イタリアンスパイス類



Britannia
スライスチーズ



Haagen Dazs



Tropicana(大)



トム&ジェリー
チーズスプレッド



Kissanケチャップ



Tropicana(小)



1.5 食習慣とその変化：外食習慣

- 共働き夫婦は週末に外食。子供の希望を重視。
- 未婚者は外食の日常化が進行。

	20代後半～30代 共働き夫婦	20代前半独身 有職者
頻度・ タイミング	<ul style="list-style-type: none"> • 週1回～月3回。週末ごとに家族で • 同居の親(祖父・祖母)は一緒に行かないこともあり 	<ul style="list-style-type: none"> • 週複数回。平日は帰宅前に立ち寄り
利用場所	<ul style="list-style-type: none"> • 子供の好み優先 • 中華・インド・欧米系のカジュアルレストランチェーン(カジュアル系インド料理店はピザ等のメニューあり) 	<ul style="list-style-type: none"> • 平日：友人とカジュアルレストランチェーン、カフェチェーン。料理の国籍は問わず。多国籍料理店も好まれる • 日曜：夕食は家族で伝統的なインド料理レストラン
店の選び方	<p>デリー： モール・近所のマーケットプレイスで、その日の気分により選択</p> <p>ムンバイ：「お気に入りのレストラン」をジャンル毎に複数持ち、さらに新しい店も開拓。タイ料理・メキシコ料理等、デリーに比べジャンルも幅広い</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 友人同士ではメニューのバラエティが豊富な店が選ばれがち。ベジの友人の好み優先されることが多い • 好みのメニュー：中華・ピザ・パスタ

1.5 食習慣とその変化：外食習慣

■ 未婚有職者の外食頻度

- あらゆる業態を週1回以上利用。
- インド料理も好むが、他様々な業態をこだわりなく利用。

		頻度					
		男性			女性		
		ムンバイ1	ムンバイ2	デリー1	ムンバイ1	ムンバイ2	デリー1
マクドナルド、KFC、Pizza Hut等のカジュアルレストランチェーン		2-3日に1回	週1-2回	週1-2回	週1-2回	週1-2回	週1-2回
インドのカジュアルレストランチェーン		週1-2回	週1-2回	週1-2回	週1-2回	週1-2回	週1-2回
中華のレストランチェーン(Yo! China等)		週1-2回	週1-2回	2-3週に1回	月1回	週1-2回	週1-2回
その他レストラン (モール内)	インド	2-3週に1回	2-3週に1回	週1-2回	2-3週に1回	2-3週に1回	2-3週に1回
	中華	週1-2回	週1-2回	2-3週に1回	週1-2回	週1-2回	2-3週に1回
	西洋	2-3週に1回	2-3週に1回	2-3日に1回	2-3週に1回	2-3週に1回	2-3週に1回
その他レストラン(路面店)	インド	2-3日に1回	2-3日に1回	2-3週に1回	2-3日に1回	2-3日に1回	週1-2回
	中華	行かない	半年に1回	2-3週に1回	行かない	行かない	2-3週に1回
	西洋	2-3週に1回	2-3週に1回	2-3週に1回	2-3週に1回	2-3週に1回	2-3週に1回
ホテルのレストラン		月1回	月1回	週1-2回	月1回	月1回	2-3週に1回
カフェチェーン		週1-2回	2-3週に1回	2-3日に1回	週1-2回	週1-2回	2-3日に1回
デザート系チェーン(Baskin Robbins, Mud Over Donuts等)		週1-2回	2-3週に1回	2-3日に1回	週1-2回	週1-2回	週1-2回
街頭の屋台		2-3週に1回	2-3週に1回	週1-2回	2-3週に1回	2-3週に1回	週1-2回

1.5食習慣とその変化: 外食習慣

■ 未婚有職者の外食状況-誰と行くか

- 家族とより友人と行くことが多い。家族とはインド料理が多めだが、友人とはジャンルにこだわらない。

		同行者-家族と						同行者-友人(プライベート)と						同行者-友人(ビジネス)と					
		男性			女性			男性			女性			男性			女性		
		ムンバイ 1	ムンバイ 2	デリー-1	ムンバイ 1	ムンバイ 2	デリー-1	ムンバイ 1	ムンバイ 2	デリー-1	ムンバイ 1	ムンバイ 2	デリー-1	ムンバイ 1	ムンバイ 2	デリー-1	ムンバイ 1	ムンバイ 2	デリー-1
マクドナルド、KFC、Pizza Hut等のカジュアルレストランチェーン				○			○	○	○	○	○	○	○	○	○				
インドのカジュアルレストランチェーン				○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
中華のレストランチェーン(Yo! China等)							○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○
その他レストラン (モール内)	インド	○	○	○	○	○	○						○						
	中華			○			○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	
	西洋	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
その他レストラン(路面店)	インド	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	中華						○			○			○		○	○			
	西洋			○			○			○			○	○	○	○	○	○	○
ホテルのレストラン		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	
カフェチェーン							○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○
デザート系チェーン(Baskin Robbins, Mud Over Donuts等)		○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	
街頭の屋台								○	○	○		○	○	○	○		○	○	○

1.5 食習慣とその変化：外食習慣

■ 未婚有職者の外食状況－費用

- スナックは50～200ルピーであり、女性は持ち回りで一人がまとめて払うことが多い一方、男性は各自で払う。
- きちんとした食事の一人あたり単価は200～1,000ルピーと幅がある。行く店により料理の単価が異なることがこの幅を生んでいる。

		一人当たり費用					
		男性			女性		
		ムンバイ1	ムンバイ2	デリー1	ムンバイ1	ムンバイ2	デリー1
マクドナルド、KFC、Pizza Hut等のカジュアルレストランチェーン		150Rs.	80Rs.	500Rs.	80Rs.	120Rs.	300Rs.
インドのカジュアルレストランチェーン		80Rs.	80Rs.	400Rs.	100Rs.	80Rs.	300Rs.
中華のレストランチェーン(Yo! China等)		200Rs.	100Rs.	700Rs.	250Rs.	300Rs.	400Rs.
その他レストラン (モール内)	インド	150Rs.	150Rs.	700Rs.	200Rs.	200Rs.	250Rs.
	中華	250Rs.	200Rs.	400Rs.	250Rs.	250Rs.	300Rs.
	西洋	250Rs.	200Rs.	500Rs.	300Rs.	250Rs.	500Rs.
その他レストラン(路面店)	インド	50Rs.	60Rs.	400Rs.	50Rs.	80Rs.	300Rs.
	中華		100Rs.	300Rs.			300Rs.
	西洋	100Rs.	800Rs.	400Rs.	100Rs.	100Rs.	400Rs.
ホテルのレストラン		400Rs.	300Rs.	1000Rs.	500Rs.	500Rs.	1000Rs.
カフェチェーン		100Rs.	100Rs.	300Rs.	80Rs.	80Rs.	400Rs.
デザート系チェーン(Baskin Robbins, Mud Over Donuts等)		70Rs.	80Rs.	200Rs.	100Rs.	100Rs.	200Rs.
街頭の屋台		40Rs.	40Rs.	200Rs.	50Rs.	50Rs.	100Rs.

ピンク：500ルピー以上、ブルー：100ルピー未満

1.6 食習慣とその変化：飲酒状況

- 飲酒自体はあまり一般的ではない(特に女性)。ただし昔に比べると機会は増えている。
- 飲酒人口の裾野の広がりに合わせて、種類の多様化が進行。

	20代後半～30代 共働き夫婦	20代前半独身 有職者
頻度・ タイミング	<ul style="list-style-type: none">• 夫：週1回～特別な時のみと、人によりまちまち• 妻：非飲酒者が多数だが、ムンバイでは飲む人も	<ul style="list-style-type: none">• 飲酒率は低い• 男性：友人と軽く飲む程度。• 女性：パーティーや特別な機会に限定
飲酒内容	<ul style="list-style-type: none">• ウイスキーが良く飲まれている• 最初の経験はビールから、徐々にハードリカーに移り、今はウイスキーという人が多数• ウイスキー＝ビジネス関連で飲むお酒、という意識が強い	<ul style="list-style-type: none">• ビールやBreezer(Bacardi)などのアルコール度数の軽いものが中心。

- 健康志向：まだあまり高くないが、高まる兆しは見える

	20代後半～30代 共働き夫婦	20代前半独身 有職者
健康意識	<ul style="list-style-type: none"> • 若い世代ほど強い⇒親世代の成人病の多さ・重さから • 「油を少なく」「味を濃くしない」「砂糖を控える」 • 子供の健康は最優先事項⇒ 建前：家庭料理、果物や野菜を与え、ファストフード・インスタントは与えたくない 本音：毎日続けて同じものを与えなければ大丈夫 	<ul style="list-style-type: none"> • 総じてあまり高くない • 「家庭料理を食べる」「様々な料理をバランス良く食べる」「食べ過ぎない」「運動をする」 • まだ親の庇護下であり、食事の管理は全て母親任せ⇒家庭で食べる料理が一番健康に良い • 外食で気にするのは「衛生面」「使っている油」程度
サプリメント利用	<ul style="list-style-type: none"> • 一部あり • ただし医師の指導のもと、利用は受動的 	<ul style="list-style-type: none"> • なし

■ 参考情報(インド健康食品市場)

- 各種記事から確認されるように、ライフスタイルの変化によって、中流層以上の生活習慣病リスクが高まっており、それにつれ健康商品に対する関心は高まっている。
- しかし、栄養素等よりも味が重視される、認証システムが広く認知されていないなど、イメージ先行で商品が選ばれていることを示唆する報告もある。新規に健康関連商品を投入する場合、イメージアップに注力する、もしくは健康食品に対する正しい知識を広めるなどの工夫をすることが望ましい。

参考記事1：ライフスタイルの変化による生活習慣病の蔓延

インド人口の1/3を占める中流層以上の人々にとって、近年、健康問題が大きな関心事となっている。運動不足、栄養バランスに欠けた食事、食生活の不規則化、共働き、飲酒・喫煙習慣の蔓延といったライフスタイルの変化が、肥満・糖尿病・心臓疾患・高血圧を中心に、様々な生活習慣病を引き起こしているか。特に、心臓疾患と糖尿病については、罹患者がそれぞれ3000万人以上、6000万人以上と世界最多。糖尿病は、若年層に増えている。

こうした事態を受け、2011年5月、インド政府は、1998年以来となる新たな食事に関するガイドラインを設定。これはライフスタイルの変化が著しい都市部に向けたもので、従来よりも脂肪分・糖分・塩分・炭水化物の摂取を控え、食物繊維とタンパク質の摂取を増やすことを推奨している。

出典：

<http://www.fnbnews.com/article/detnews.asp?articleid=32463§ionid=6>

<http://www.indianexpress.com/news/bad-eating-habits-sedentary-lifestyle-to-blame-for-type-ii-diabetes/903274/>

http://articles.timesofindia.indiatimes.com/2011-05-02/india/29495248_1_food-habits-dietary-guidelines-fresh-guidelines

<http://health.india.com/diseases-conditions/lifestyle-diseases-on-the-rise-in-urban-india/>

参考記事2：健康食品の売れ行き不振の背景と今後の伸び

健康問題への関心の高まりにより、炭水化物・糖分・コレステロール・脂肪分の含有量の少ない食品に対するニーズがあったにもかかわらず、2000年台終盤まで、健康食品の売上は伸びなかった。これには、インドでは、健康食品といえども味が良くなければ売れず、またパッケージ商品は健康に悪いと思われていたことが背景にある。

最近では、各企業が味を落とさないように努力し、分かりやすい成分を使い、小包に分けて購入しやすい価格で販売するといった工夫により健康食品の売上も上がっていき、現在では年20%程度のペースで市場が拡大している。複数の調査機関により、2015年の市場は2012年の2倍程度にまで成長すると見込まれている。

出典：

http://www.thehindubusinessline.com/features/weekend-life/article3889091.ece?ref=wl_companies

<http://www.thehindubusinessline.com/industry-and-economy/economy/article3824637.ece>

<http://www.livemint.com/Companies/dLtlwKcyUvRcj1EDiibN8O/Healthy-snack-sales-fail-to-sizzle-in-India.html>

参考記事3：オーガニック商品の登場

健康志向が高まるにつれ、一般商品より平均25%程高価なオーガニック商品が、子供向けのものを中心に売れている。収入増やモダンリテール店舗の増加もこの傾向を後押ししている。

ACNielsenの調査によると、インド特有の売れ筋商品は、マーマレード、茶、蜂蜜、イチゴ、カシューナッツバター、小麦粉など。ただし、オーガニック食品の認証システムは消費者に必ずしも正しく理解されてはおらず、ナチュラル食品や、未認証の自称オーガニック商品との区別がつけられていないのが現在の課題。

2012年9月時点で、インドで生産されているオーガニック食品の50%は輸出されているが、今後、国内消費率は上がっていくと予想される。2010年に67億5千万ルピーの市場は、年60%の成長率で2015年には700億ルピーにまで達すると予想されている。

出典：

<http://www.organicfacts.net/organic-food/organic-food-trends/organic-food-consumption-in-india.html>

http://www.indianretailer.com/magazine/2012/January/India-growing-organically_54-1-1/