

## 森永乳業の育児ニュース『エンゼル 110 番レポート第 77号』

### 「結婚前の料理経験はどのくらいですか？」

—————100人のママに聞きました—————

森永乳業は、時代とともに変化する母親像の理解に役立つことを願い、1993年4月から「エンゼル 110 番レポート」を発行しております。この「エンゼル 110 番レポート」は、育児相談窓口「エンゼル 110 番」\*への相談内容から、毎回育児に関する傾向についてまとめています。

エンゼル 110 番では、開設以来41年間常に食生活に関する相談件数がトップです。授乳だけではなく、離乳食の相談も大きな比重を占めていますが、最近離乳食の相談で、調理についてお電話をくださるママたちと相談員の間で料理に関する知識のギャップを感じます。そこで、今回はママたちに結婚前の料理経験などについて伺ってみました。

#### 【主なアンケート結果】

- 結婚前、日常的に料理経験があったママは3割。ほとんど料理経験なしは4割
- 結婚後は家族のため、健康のために毎日食事作り。子育てと料理の両立には苦労も
- 料理好きのママは約半数。メニューを考えるのは苦手
- 料理のメニュー、知識は親からの伝承よりインターネットから得ているママが大多数

#### \* エンゼル 110 番とは・

1970年代は、高度成長期に核家族が急増し、育児環境が大きく変化した時代でした。その社会状況を背景に「子育て奮闘中のお母さんたちのお役に立ちたい」という思いから、1975年5月に、**無料の育児相談窓口『エンゼル 110 番』**を開設しました。今までにお受けした電話相談は93万件を超えました(2016年9月時点)。相談内容は、「何をどれだけ食べさせればよいか」といった“食生活”や「子どもを育てる自信がない」といった“相談者自身”に関してなど多岐に渡ります。相談員は、不安・悩み・疑問を抱えた方たちの話を聴き、一緒に考えることで育児の不安を取り除くことを基本姿勢としています。

また、2014年4月からは、フリーダイヤル化し、より気軽にご相談いただけるようになりました。

#### ◇エンゼル 110 番 電話相談運営概要◇

相談対象 妊娠中～小学校就学前まで  
相談員数 21名(保健師、管理栄養士、心理相談員 等)  
ウェブサイト <http://www.angel110.jp/>

## 今回のテーマ 「 結婚前の料理経験はどのくらいですか? 」

— 100 人のママに聞きました —

**結婚前、日常的に料理経験があったママは 3 割。ほとんど料理経験なしは 4 割**

### Q.1 結婚前に料理は作っていましたか?

最初に、結婚前の料理経験について尋ねました。「ほぼ毎日作っていた」「週に4~5日作っていた」を合わせると、日常的に料理を作っていたママは100人中29人でした。残りの約7割のママは料理経験が少なく、4割のママは、「作っていなかった」「週1日以下」と、ほとんど料理の経験がないという結果でした。(図1参照)

今回のアンケートでは一人暮らしの経験の有無も尋ねました。(図2参照)

約半数のママが一人暮らしの経験があり、結婚前に日常的に料理を作っていた29人のうち21人が一人暮らしの経験があるママでした。とはいえ、一人暮らしで料理をしても、「作るのほとんど簡単なものばかりだった」という声が多数でした。自分のためにバランスのとれた食事を作るとまではいかなかったのかもしれませんが。また、一人暮らしの経験がなくても毎日作っていた人からは、「兄弟姉妹や、未来の夫と住んでいた」「料理や栄養の勉強をしていたので」などの声が聞かれました。

図1) 結婚前に料理は作っていましたか?

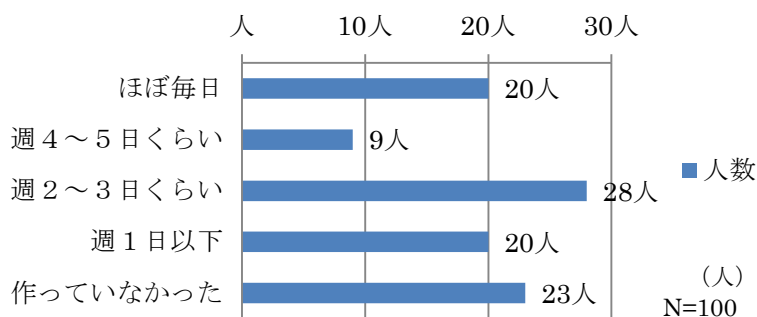
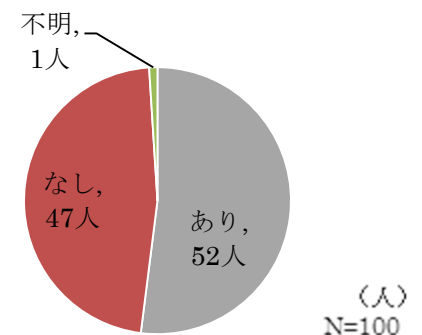


図2) 一人暮らしの経験



#### 【ホットボイス】

##### ☆一人暮らしの経験あり

- ・料理関係の学校に通っていたのでちゃんと作っていました。
- ・煮物などちゃんとした料理を作るのはたまに。普段は簡単なものばかりかな。
- ・お惣菜を買ってきて、ごはんだけ炊く感じ。
- ・きまぐれに自分の好きなもの、食べたいものをたまに作っていました。

##### ☆一人暮らしの経験なし

- ・母が作る食事を食べていました。自分のごくたまに手伝うくらい。
- ・祖母が元気なころは祖母が作っていました。その後は母にバトンタッチしました。
- ・料理が好きで、仕事には自分で弁当を作って持参していました。
- ・兄弟姉妹と住んでいたの、ほぼ毎日作っていました。

## 結婚後は家族のため、健康のために毎日食事作り。子育てと料理の両立には苦労も

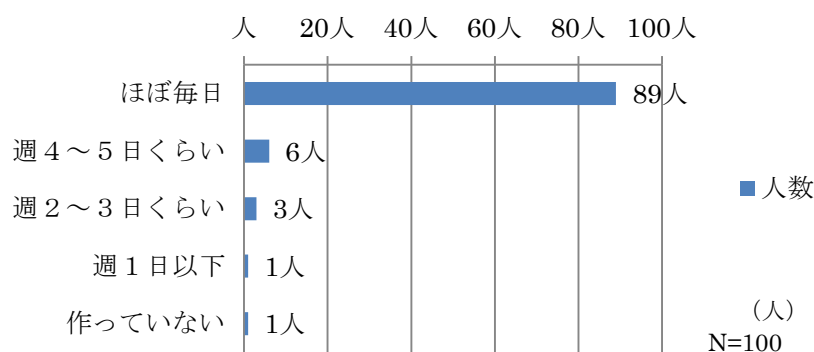
### Q2. 現在は料理を作っていますか？

続いて、現在は料理を作っているかの質問に対しては、結婚後は9割のママがほぼ毎日料理を作っていると答えています。また、「夫が夕食を食べない日は作らない」「週末は外食が多い」などの「週4～5日作る」6人を含めると、ほとんどのママが日常的に料理を作っていることがわかりました。(図3参照)

ママたちは、「作って喜んでくれる人がいるから作る」「子どもが生まれてから健康に気をつかうようになった」など、家族や健康のために食事作りをがんばっているようです。

それでも、「料理をしたいけど、育児で思うように作れない」「子どもの機嫌が悪いとき、料理をするのが大変」といった声もありました。

図3) 現在は料理を作っていますか？



#### 【ホットボイス】

##### ☆ほぼ毎日作っているママ

- ・自分の好みの味が作れるし、食材も把握できて安心なので自分で作るのがいいです。
- ・子どもができて外食がむずかしくなってしまったので作るようになりました。
- ・朝昼はパンや残り物だけど、夕食は必ず作ります。

##### ☆あまり作っていない(週2～3日以下)ママ

- ・母と同居していて大人の食事は母が全部作る。私は離乳食だけを作っています。
- ・出産前は夕飯だけは作っていたけど、今は育児が忙しいので同居の姑が全部作ってくれます。
- ・同居の母と分担して作っているの週3日くらいかな。
- ・育児が大変で、夕食はデパ地下で買います。お昼は出産した産院の食堂に毎日食べに行っています。

## 料理好きのママは約半数。メニューを考えるのは苦手

### Q.3 料理は好きですか？

次に「料理は好きですか？」と尋ねたところ、約半数の46人のママが「好き」と答えています。(図4参照)「手際が悪く時間はかかるけれど好き」など、得意ではないけど好きというママの声も複数ありました。

2008年に実施したエンゼル110番レポート55号「結婚前の料理経験はどのくらいですか？」で

は、「料理は得意ですか？」とママたちに尋ねていますが、100人中「得意」が24人、「苦手」が34人でした。(図5参照)

今回のアンケートでは得意かではなく、好きかどうかと尋ねているため比較はできませんが、「得意ではないけど料理は好き」という声は多く聞かれました。

図4) 料理は好きですか？

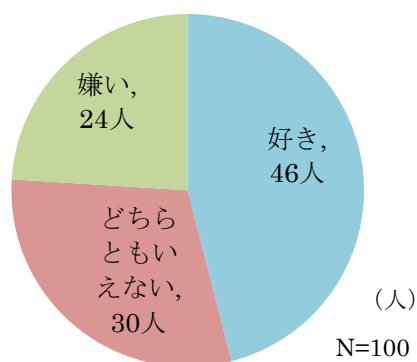
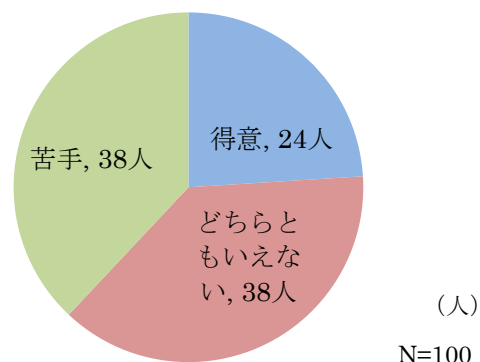


図5) 料理は得意ですか？「Vol.55 結婚前の料理経験はどのくらいですか？(2008年)」



**【ホットボイス】**

☆料理は好き派

- ・いろいろな料理を作れるようになるのは楽しいと思う。
- ・料理は楽しい。食べるのが好きだから。
- ・本来は好き。でも子どもが生まれてから作っている最中の子どもの安全が気になり集中できなくてちょっと苦痛でもある。
- ・夫が「おいしい、おいしい」と言って食べてくれるのがうれしい。

☆どちらともいえない派

- ・習ったことがないので自己流で苦手ではあるが、作って喜んでくれる人がいるので嫌いではないです。味付けがうまくいきません。
- ・好きではないが、やらなきゃならないからやっています。

☆料理は嫌い派

- ・メニューを考えるのが面倒で、あまり好きではない。
- ・以前は好きだったけど、子どもが生まれてから、自分の食事も離乳食も栄養を考えなければならぬのが大変で嫌いになった。
- ・メニューを考えるのが苦手。決めてしまえばそれほど苦にならないけど・・・。

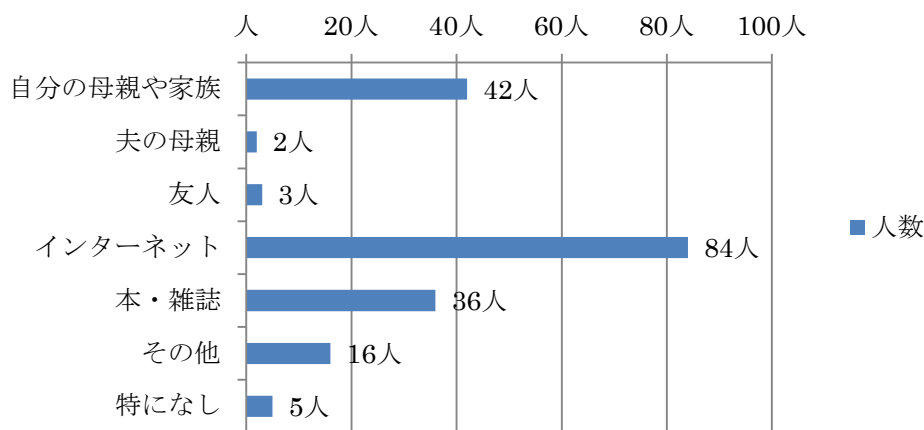
料理のメニュー、知識は親からの伝承よりインターネットから得ているママが大多数

Q.4 料理のメニュー、知識はどこから得ていますか？(複数回答)

最後に、料理のメニューや知識はどこから得ているかを尋ねました。100人中84人のママが「インターネット」から情報を得ていて、「自分の母親、家族」からの42人の2倍という結果でした。(図6参照)

次いで、「本、雑誌」の36人、その他20人と続きます。「インターネット」を挙げたママのほとんどがインターネット上の「レシピサイト」を利用すると答えています。「その他」の内容は、「テレビ」(8人)、「料理教室、学校」(5人)、「夫」(2人)、「外食からヒントを得る」(1人)、回答なし(4人)という結果でした。

図6) 料理のメニューや知識はどこから得ていますか？ (複数回答)



【ホットボイス】

- ・レシピサイトのレシピは簡単でそこそこおいしいのでよく利用します。
- ・料理の知識はインターネットのみです。レシピサイトでメニューを調べ、「いちよう切り」とでてきたら「いちよう切り」と検索します。
- ・本は邪魔になるのでインターネットのみ。キッチンにタブレットを置いて、見ながら作ります。
- ・母に調味料の分量を聞くと、「適当にパーッと入れている」と言うのでよくわからない。
- ・母や姉妹から「こんなの作ったよ」と教えてもらうことも多いです。
- ・たとえば外食でおいしい酢豚を食べたら、この味付けはこんな感じかなと想像して家で再現します。
- ・結婚前に母に「教えて」と頼みました。
- ・大人の食事は食材から検索してレシピサイト、離乳食は本を参考にします。
- ・夫が料理好き。

<まとめ>

エンゼル 110 番に多く寄せられる離乳食の相談では、やり取りの中で相談員が戸惑うような質問に出会うことがあります。相談をいただく方の中には、料理の基本的な知識に乏しく、料理に慣れていないと感じるママもいます。

核家族化が進んだことや、現代のママの母親世代も仕事を持っていて忙しく余裕がないこと、レトルト食品や惣菜など、手作りに代わる便利なものが多く市販されていることを背景に、料理を手伝いながら母親や祖母の料理を見よう見まねで覚えるという伝承の機会少なくなっているのかもしれ

ません。

それでも子育て中のママたちは、豊富なインターネット情報を検索しながら、ほぼ毎日食事を作っています。料理が好きと答えたママが半数近くいたことも予想より多いと感じました。結婚前の経験はなくても、家族を持ったことで食の大切さを認識し、何よりも食べる人の喜ぶ顔を励みに日々料理作りに奮闘しているママたちの一面を知ることができました。

#### 【最近の離乳食の相談から】

- ・1歳までレトルトのベビーフードを毎日食べていたのに急に嫌がるようになりました。なにを食べさせたらよいでしょうか？料理は好きです！毎日夫の好みに合わせて作っています。麻婆豆腐とかはセットになっている合わせ調味料を使っているので、家にある調味料はほとんど使わないです。私たちの食事から離乳食を取り分ける方法はどうかしたらよいかわかりません。(30代 1歳1ヵ月)
- ・離乳食のパフレットを見て10倍がゆを作ったら、水が足りなくなっておかゆが鍋にこびりついてしまいました。40分加熱すると書いてあったのでその通りにしたのに・・・。(30代 5ヵ月)
- ・なすを冷蔵庫に1週間入れておいたら腐ってしまいました。夏に腐りやすい食材は他にどんなものがありますか？(40代 1歳2ヵ月)
- ・目玉焼きのふちのカリカリになった部分は食べさせてもよいですか？(30代 10ヵ月)
- ・離乳食に使える調味料を教えてください。ソース、ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、焼き肉のたれなど。こちらで聞いてから買い物に行こうと思って。(30代 1歳)

#### 調査の概要

- 対象 : 「エンゼル110番」に電話をいただいたママ100人
- 調査方法 : 電話による聞き取り調査
- 調査期間 : 2016年8月29日～9月28日
- 対象者の属性 : 「母親の年齢」 20代…23人、30代…59人、40代…7人  
「子どもの年齢」 妊娠中…1人、3ヵ月以下…29人  
4～7ヵ月…21人、8～11ヵ月…21人、1歳以上…28人

#### エンゼル110番レポートのバックナンバー

第1号(93/4月)『離乳食』

第37号(02/9月)『テレビやビデオをどのように見せていますか』

第2号 (93/7月) 『初めての泊まりがけ旅行』	第38号 (03/1月) 『夫の育児参加と妻の満足度 (その2)』
第3号 (93/10月) 『胎教』	第39号 (03/4月) 『子育てにインターネットを活用していますか?』
第4号 (94/1月) 『お年玉』	第40号 (03/7月) 『子育てコストとママの生活満足度』
第5号 (94/5月) 『夫の育児参加と妻の満足度』	第41号 (03/12月) 『ママたちの育児スタートー産後に望む支援サービス』
第6号 (94/8月) 『妊娠中の食事について』	第42号 (04/4月) 『子育てママの喫煙・禁煙』
第7号 (94/11月) 『育児雑誌を読みますか』	第43号 (04/9月) 『信頼できる育児の情報源とママたちの満足度』
第8号 (95/2月) 『早期教育は必要ですか』	第44号 (04/11月) 『ママたちの産院選びと立会い出産の実態』
第9号 (95/5月) 『赤ちゃんのアレルギー、気になりますか』	第45号 (05/3月) 『妻の実家・夫の実家、どう付き合っていますか?』
第10号 (95/8月) 『どんな出産をしましたか』	第46号 (05/7月) 『赤ちゃんのアレルギー、気になりますか?』
開設20周年記念冊子 (96/10月) 『60万件の電話相談から』	第47号 (05/11月) 『赤ちゃんをだっこした経験ありましたか?』
第11号 (95/11月) 『子育て費用をどう考えますか』	第48号 (06/4月) 『子育てママの携帯電話活用法』
第12号 (96/2月) 『子どものこと夫婦で話していますか』	第49号 (06/7月) 『子ども連れで初めての泊りがけ旅行』
第13号 (96/10月) 『赤ちゃんをだっこした経験ありましたか』	第50号 (06/11月) 『子どもは何人ほしい?』
第14号 (96/12月) 『理想の父親像と母親像』	第51号 (07/2月) 『子どもに習い事をさせますか?』
第15号 (97/4月) 『子育て中のお母さんの自由時間』	第52号 (07/8月) 『「3歳児神話」をしていますか?』
第16号 (97/6月) 『子どもを預けたことはありますか』	第53号 (08/1月) 『子どもを預けたことはありますか? (その2)』
第17号 (97/9月) 『子育て中のストレス解消法』	第54号 (08/4月) 『「お母さんになった」など初めて感じたのは?』
第18号 (97/12月) 『かかりつけのお医者選び』	第55号 (08/9月) 『結婚前の料理経験はどれくらいですか?』
第19号 (98/4月) 『“格好いいお母さん” が当たり前?』	第56号 (09/1月) 『ここが困った! 子連れ外出事情』
第20号 (98/6月) 『35歳からの子育て』	第57号 (09/5月) 『不況に負けない! ママの明るい節約術』
第21号 (98/9月) 『これからはママもパソコン使います』	第58号 (09/9月) 『孫育て』
第22号 (98/12月) 『35歳からの子育て パートⅡ』	第59号 (09/11月) 『ママ友とおつきあい、どうしていますか?』
第23号 (99/3月) 『実家とどうつきあっていますか』	第60号 (10/5月) 『夕飯の献立どうやって考えていますか?』
第24号 (99/6月) 『子どものアレルギーについて』	第61号 (10/8月) 『子育て支援で、本当にしてほしいことは?』
第25号 (99/9月) 『子ども連れのお母さんが見た街作り』	第62号 (10/11月) 『パパはイクメンですか?』
第26号 (99/12月) 『子育てが楽しいと感じる時』	第63号 (11/2月) 『35年で変わったこと、変わらなかったこと』
第27号 (2000/3月) 『離乳食は得意ですか』	第64号 (11/5月) 『育児日記をつけていますか?』
第28号 (00/6月) 『子育て仲間はどこで見つけましたか?』	第65号 (11/9月) 『ママたちの節電対策』
第29号 (00/9月) 『子連れで海外旅行に行きましたか?』	第66号 (12/1月) 『今、大切にしたいもの』
開設25周年記念冊子 (00/10月) 『医療関係者向アドバイスブック』	第67号 (12/6月) 『育児で心配になったきっかけとその解決方法』
第30号 (00/12月) 『私たちのミレニアム・ベビー』	第68号 (12/11月) 『子育てママのお正月』
第31号 (01/3月) 『ママたちのIT革命』	第69号 (13/3月) 『名づけ』
第32号 (01/6月) 『子どもが生まれて夫婦関係が変わりましたか?』	第70号 (14/5月) 『赤ちゃんを抱っこしたことはありましたか?』
第33号 (01/9月) 『妊娠してからの食生活の変化』	第71号 (14/12月) 『母乳への意識』
第34号 (01/12月) 『絵本の読み聞かせをしていますか』	第72号 (15/4月) 『現代のママ事情』
第35号 (02/3月) 『育児日記をつけてますか』	第73号 (15/7月) 『「食べない子」「食べすぎる子」のママの悩み』
第36号 (02/6月) 『ママたちの再就職事情』	第74号 (15/9月) 『子育てしやすい街の条件』

## エンゼル110番レポートのバックナンバー

第75号 (15/11月) 『働くママの気持ちと職場の理解』

