

# URBAN-REPORT

<http://www.urbankk.co.jp>

発行人 (株)アーバン企画開発 三戸部 啓之

## 子供がいる家庭の住環境と食育

先日のニュースで「2018年度女性の就業率が過去最高の69.9%となった」とありました。定年を過ぎても働く女性が増えている一方、2016年からの待機児童解消の流れもあり子育て世代と言われる25歳～44歳の上昇率も目ざましいものとなっている様です。かくいう私も5月に育児休業から時短勤務という形で復職いたしました。産前から比べて沢山の变化がありました。子供が生まれてから食育というものに強く関心を持つようになりました。

まずは一般的に各家庭で食事を作る割合や内容はどのようなものなのか調べてみました。

《週に何度夕食を作るか 単位：％》

データ提供：楽天インサイト

		週0	週1	週2	週3	週4	週5	週6	週7	
全体		28.6	9.0	5.6	5.3	4.0	7.4	10.8	29.4	
性別	男性	48.5	13.8	6.4	6.6	3.8	3.6	6.4	11.0	
	女性	8.8	4.2	4.8	4.0	4.2	11.1	15.1	47.7	
世代別	男性	20代	32.4	18.9	4.1	10.8	5.4	4.1	6.8	17.6
		30代	43.6	17.0	6.4	8.5	4.3	5.3	5.3	9.6
		40代	46.4	15.2	8.0	4.5	3.6	4.5	5.4	12.5
		50代	56.0	5.5	11.0	4.4	5.5	1.1	9.9	6.6
		60代	60.4	12.9	2.0	5.9	1.0	3.0	5.0	9.9
	女性	20代	21.9	9.6	6.8	2.7	4.1	16.4	9.6	28.8
		30代	10.6	3.2	7.4	6.4	5.3	17.0	19.1	30.9
		40代	9.2	4.6	6.4	0.9	5.5	9.2	19.3	45.0
		50代	3.3	2.2	2.2	6.7	1.1	7.8	13.3	63.3
		60代	2.7	2.7	1.8	3.6	4.5	7.3	12.7	64.5

料理をする頻度について、女性は年代があがるにつれ、毎日（週に7回）と回答した割合が高く、男性については年代により傾向は異なりますが、中でも男性20代が全ての食事において毎日料理をすると回答した人が最も多くなっています。また、全体の約3割が週に一度も料理をしない（週に0回）と回答。どの食事においても毎日（週に7回）という項目では、女性が男性に大差をつける結果となっていますが、「週に1回以上」の頻度で見ると、男性もほぼ2人に1人が料理をしていることがわかります。



料理をする理由では、「節約のため」50.7%、

「健康のため」44.6%、「自分以外に作る人がいないので必要に迫られて」33.0%、「食事をさせなければいけない対象がいるため」23.6%、「料理を食べてもらいたい対象がいるから」20.2%に続き、「料理が好きだから」18.6%となっています。（※複数回答可のため絶対数は回答者の数となります）

夕食の調理にかかる時間については「1時間以内」41.8%、「30分以内」26.7%、「20分以内」14.6%となり、平均時間は「約37分」となっています。

作る品数については「3品」41.8%、「2品」23.3%、「4品」18.5%です。

多数派で言えば、37分の間に3品作るわけで、手際よく作業する必要があります。

以上から推測すると、キッチンの機能は最低限でいい層が一定数いる一方、料理をする層も相当数あり、その為作業効率のよいキッチンの需要も多いと感じられます。

我が家では子供が小さくて料理だけに集中して作業するというのが難しい為、オート調理機能のあるコンロを活用しています。切った材料と調味料を鍋に入れて、コースを選択すると火加減を自動で調節してくれるという機能です。調理中手が離せるので、子供の相手ができる時間が増やせるので重宝しています。

### 【 子供がいる家庭の住環境と食育 】

私は賃貸物件に住んでいますが、共用玄関にスロープはあるか？収納力はあるか？等育児に好条件の住まいを選びました。ですが、もし次の様なプチリフォームをできたならばもっとファミリー向けとして好条件の住まいになると感じました。

- ① 置き型の靴箱を玄関から通路へ移動する⇒玄関にベビーカーを置くスペースができる
- ② 壁紙の張替えのタイミングでコンセントの位置を高くする⇒小さな子供がいたずらしにくく、大人の使いやすい高さになる
- ③ 玄関鍵をセーフティサムターンに、窓には補助鍵を付ける⇒子供の徘徊防止
- ④ 壁用額吊飾鉤フックを取り付ける⇒子供が小さい頃はゴミ箱や小物入れなどを吊るせる(いたずら防止)大きくなれば時計や絵画を飾れる

また、入居前には「子供に危険な調理場はゲートで仕切れるよう壁の配置があるか」というのも条件に考慮していて、数か月前までは調理場をゲートで仕切って使用していましたが。子供が1歳を過ぎたあたりから掃除や片付けをする様なそぶりが多くなった事から、キッチンでの子供との接し方を考え直しました。このように、子供が大きくなるにつれて、必要な環境も次々に変化していくのだと感じました。そこで今私が興味を持っているキッチン食育について簡単にご紹介します。

### ● キッチン食育のメリット (フードアナリストとけいじ千絵さん「1歳からのキッチン食育」参考)

#### 効果

- ① 料理のお手伝いをすることにより、食への関心を持つきっかけになる
- ② お手伝いを習慣化することで、食の自立が早くなる
- ③ 料理を通じて、子どもの前頭葉が活性化する

#### 例えば1歳児ができるお手伝いとしてできることは

- ・ スーパーなどで食材をカゴから袋に入れる
- ・ にぎる (ラップを利用して茶巾のようににぎる)
- ・ 食事ができた際に家族への声掛けをしてもらう
- ・ 野菜を冷蔵庫に入れる
- ・ ビニール袋を使ったお手伝い (ポテトサラダ、卵サンドイッチの具、たたききゅうりなど)
- ・ 手でこねる (床や低い机の上にシートを敷き、その上にピザの生地などのタネを置き、こねる)
- ・ ちぎる (ボールに入れた葉物野菜を目の前に、少しお手本を見せれば、後は黙々と続けるはず)

1歳からでもかなりの事ができるのに驚きました。また、『作業中は、子どもができたことをどんなささいなことでも褒め、「ありがとう」を伝えてください。褒められ感謝された喜びが、自信と自己肯定感を養ってくれます。』という言葉が、料理が親子の良いコミュニケーションツールだと感じた所です。

子どもが小さいうちから、家族の一員としての役割を分担していくという考え方に目からうろこが落ちる思いでした。

今後の仕事の電話対応や日常業務の中でも、一方からの考え方ではなく多角的に物事を捕らえていけるようアンテナを張って、今後の仕事に取り組んでいきたいと思えます。

管理部 施設管理課 家賃管理係 柳川 加南子

