

調理頻度別にみた単身者の食事づくりに関連する要因の検討：  
フォーカス・グループインタビューによる質的分析

研究代表者	林 芙美	所属	女子栄養大学栄養学部
研究協力者	武見 ゆかり	所属	女子栄養大学大学院
	坂口 景子	所属	女子栄養大学食生態学研究室
	高野 真梨子	所属	女子栄養大学大学院修士課程1年

### 研究要旨

**目的：**本研究では、対象者の多様なライフスタイルに応じた「健康な食事」の支援ガイド作成に資するために、対象者の調理頻度別に、普段の食事の内容や、食事づくり（作る行動、料理を選択する行動）に関連する要因を把握し、ターゲットの根底にある価値観や行動特性を含むペルソナ（対象者像）を設定することを目的とした。

**方法：**対象者は、20～40歳代のフルタイムで働く単身世帯の男女40名（男性22名、女性18名）である。事前調査の回答をもとに、性別と調理の頻度別に、1グループ3～5名のグループを10（男性6グループ、女性4グループ）設定した。インタビュー内容は、1）普段の生活で自分らしい時間の使い方、2）健康のためにしていること、3）新型コロナウイルス感染拡大による食生活の変化、4）普段の食事の内容（平日・休日）、5）栄養バランスに配慮した食事のイメージとその実現について、6）食事が健康に寄与する程度、とした。全てのインタビュー終了後に発言録を基にコード化し、男女別に、対象者を4グループ（A: 調理をする+主食・主菜・副菜が1日2回以上そろそろ日多い、B: 調理をする+主食・主菜・副菜が1日2回以上そろそろ日少ない、C: 調理をしない+調理したいけどできない、D: 調理をしない+調理はあえてしない）に再分類した後、類似したコードごとに、サブカテゴリー化、カテゴリー化を行った。本稿ではカテゴリー（大項目）は【 】, サブカテゴリー（中項目）は< >, コード（小項目）は『 』で示す。

**結果：**対象者の平均年齢および標準偏差は、男性33.9±7.8歳、女性35.1±6.3歳であった。居住地は大阪府・東京都が全体の6割を占めていた。調理をする者では食QOLが高い者が多かったが、調理をしない者では、女性Cグループで<自分の食事に満足していない>がみられ、その他の調理をしないグループでは食QOLのカテゴリーは共通してみられなかった。また、調理をする者では、<過去の学習経験>や<調理の経験>、<実家の影響>が認められたが、調理をしない者では過去の事象に関してほとんど語られなかった。コロナによる食生活の変化では、女性のABグループにおいて『調理が増えた』『調理に時間かけるようになった』などが認められたが、Dグループでは『調理が減った』『食事回数が減った』などの変化がみられた。

**考察：**調理をする者では食QOLが高い者が多かったが、調理をしない者では少なかった。また、調理をする者では、食事は重要と考えている者が多かったが、調理をしない者では、栄養は気になるが、無理はしたくないといった特性がみられた。今後は、今回作成したペルソナをもとに食事づくりのタッチポイント別の行動や心理などを整理し、調理頻度別に「健康な食事」を実現するための戦略を検討し、教材を作成することが課題である。

## A. 研究目的

近年の注目すべき食生活の変化に、食の外部的化（外食や調理済み食品の利用増加）や主食に占める米の割合の減少等がある。人々のライフスタイルが多様化する中で、「健康な食事」の実現に向けた普及教材を作成するにあたっては、栄養バランスに配慮した食事のイメージや、普段の食事ですぐ実現する意図や促進要因、阻害要因などを把握し、実現可能な提案を検討することが必要である。

人々の食行動は、様々な要因の影響を受けて形成されている。例えば、就業形態が食生活に与える影響を調べた先行研究<sup>1)</sup>では、フルタイムで働く女性は、パートタイムや非正規雇用で働く女性または専業主婦に比べて、夕食をつくる回数が少ないことが報告されている。フルタイム勤務者は、出勤時間や勤務時間が限定され、パートタイムやその他の就業形態に比べて、食事づくりに時間をかけられない可能性が指摘されている。また、年齢による食行動の違いも報告されており、20～40歳代までの世代は50～65歳未満、65歳以上の世代と異なる特徴を有することが確認されている<sup>2)</sup>。具体的には、主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度、一週間の食事とする食材の種類別回数、食事の準備時間等が若い世代で少なかった。さらに、健全な食生活への関心度や栄養バランスに配慮した食生活の実践において、若い世代の男女間でも差がみられている<sup>3)</sup>。栄養バランスに配慮した食事を増やす上で必要なこととして、「時間があること」「手間がかからないこと」などは若い世代の男女間で共通していたが、男性では「外食やコンビニ等で手軽に取ることができる環境があること」を選ぶ者も多いといった性差が報告されている<sup>3)</sup>。

一方、我々が20～69歳の男女約2,300名分の既存データをもとに、調理をする者としなない者別に対象者の特性や食品選択の理由等を把握したところ、食事づくり行動は女性のみで年

齢と関連がみられ、年齢が上がるほど、調理頻度が高いことが示された。一方、男性では暮らし向きと外食・中食の利用頻度に関連がみられ、暮らし向きにゆとりがある者で利用頻度が高かった。さらに、男性では世帯収入と調理頻度に関連がみられ、世帯収入が少ない者ではほぼ毎日調理をすると回答した者が多かった。女性では、食生活への関心度と調理頻度に関連がみられ、関心度が高い者ではほぼ毎日調理している者の割合が有意に高かった。一方で、食品選択理由は、調理頻度や外食・中食の利用頻度に関わらず、「価格」を重視するといった、共通項が確認された。しかし、これらの量的研究では、関連性を示すことができて、その背景にある考え方や価値観、経験などをとらえることができない。そのため、質的研究法により、対象者の多様性を理解することが重要と考えた。

そこで、本研究では、対象者の多様なライフスタイルに応じた「健康な食事」の支援ガイド作成に資するために、対象者の調理頻度別に、普段の食事の内容や、食事づくり（作る行動、料理を選択する行動）に関連する要因を把握し、ターゲットの根底にある価値観や行動特性を含むペルソナ（対象者像）を設定することを目的とした。

## B. 研究方法

### 1. 研究デザイン

本研究では、質的研究法であるフォーカス・グループインタビューをオンラインで実施した。質的研究法を用いることにより、対象者の食事づくりに関する価値観や信念、環境等との関わり等について、対象者本人さえ気づいていない潜在的なニーズやインサイトを引き出すことが可能となる。また、フォーカス・グループインタビューを実施した理由は、グループダイナミクスによる参加者同士の相互作用が期待できるためである。

## 2. 対象者と手続き

対象者は、20～40歳代のフルタイムで働く単身世帯の男女である。対象者を単身者に設定した理由は、主たる食事づくりの担当者に限定するためである。インタビュー調査対象者のリクルートは、次の2つの方法で実施した。1つ目は、全国に事業所のある大手製薬会社（総社員数約1,500名、男女比6:4）の社員を対象に、依頼内容を示した上で社内アンケートを実施し、調査協力者を募った。さらに、オンラインで説明会を実施し、調査内容や個人情報保護等について口頭で説明を行った。説明会の映像は録画され、オンデマンド形式で一定期間視聴できるようにした。その後、事前調査への回答をもって、調査に協力する意思があることを確認した。依頼文書、同意書は事前に郵送し、インタビュー当日に口頭で再度説明し、同意文書に対象者本人による署名を得た。2つ目は、調査実績のある調査会社を通じて調査対象者のリクルートを行った。事前調査への回答をもとに、研究者が候補者を選定し、調査会社が電話で回答内容の確認と、調査内容や個人情報保護等の説明を行い、最終的な協力者を採択した。最終的に調査への協力に同意が得られた者には、依頼文書・同意書を事前に郵送し、自署による同意を得た。なお、食に関して近しい仕事をしている者（食品製造・卸・販売業、飲食店等）、保健医療職、教育関係、フィットネス関係、出版・マスコミ関係の仕事に従事している者は対象者から除外した。また、病気や宗教上の理由で特別な食事制限をしている者も除外した。

リクルートの過程で調査への協力に関心を示し、対象者条件に合致した者は製薬会社24名、調査会社96名であった。最終的に製薬会社から24名、調査会社から16名、計40名（男性22名、女性18名）を調査対象者とした。

（倫理面への配慮）

本研究は、女子栄養大学研究倫理審査委員会

の審査・承認を得て実施した（承認日2021年1月20日）。個人情報の保護等については文書および口頭で説明し、また対象者には謝金を支払う旨を伝え、研究への参加を依頼した。最終的に、書面にて同意を得た。

## 3. 調査項目

### 1) 事前調査

事前調査はオンラインアンケートフォームを用いて行い、性別、年齢、居住地などの基本的な属性のほか、普段の食事回数、自宅での調理の頻度、調理にかける1日あたりの総時間、外食・持ち帰り弁当や惣菜の利用頻度、主食・主菜・副菜が1日2回以上そろふ頻度、食料品の入手先、1か月あたりの平均的な食費、現在の仕事の状況、経済的・時間的なゆとり、主観的健康感を把握した。

普段の食事回数は、「あなたは普段、1日に何回食事をとりますか。平日と休日それぞれについて最も近いものをお選びください。」と問い、「1食」から「4食以上」の4肢で回答を得た。質問文には「なお「食事」とは、エネルギー源となる食べ物、飲み物を飲食した場合のことをいい、砂糖・ミルクを加えないお茶類（日本茶・コーヒー・紅茶など）、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルしか取らない場合は、「食事」をしたことにはなりません。また間食は含みません。」と説明を加えた。

自宅での調理の頻度、外食・持ち帰り弁当や惣菜の利用頻度は、「普段の食事についてそれぞれの頻度を教えてください。朝食、昼食、夕食など食べる場面は問いません。」と問い、外食（飲食店での食事）の頻度、持ち帰りの弁当や惣菜の頻度、自宅で調理の頻度の3つについて、「毎日2回以上」から「全く利用しない」の7肢でそれぞれ回答を得た。

調理にかける1日あたりの総時間は、「あなたが調理をする際にかける1日の総時間を教えてください。」と問い、「0分」から「3時間

以上」まで30分刻みの7肢で回答を得た。

主食・主菜・副菜が1日2回以上そろふ頻度は、「主食(ごはん、パン、麺など)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理)・副菜(野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理)を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。」と問い、「ほぼ毎日」から「わからない」までの5肢で回答を得た。質問文には、主食・主菜・副菜についての説明を加えた。

食料品の入手先については、「現在、あなたが食料品(惣菜・弁当含む)を購入する場所について教えてください。」と問い、「スーパーマーケット」「食品専門店(八百屋、肉屋、魚屋など)」「コンビニエンスストア」「デパート」「飲食店(テイクアウト含む)」「宅配(ネットスーパー、生協など)」「ドラッグストア」「その他」で回答を得た。また、その他を選択した場合には、具体的な入手先を自由記述で得た。

1か月あたりの平均的な食費は、「あなたが1か月の食事にかかる平均的な食費(酒類代は含まない)を教えてください。外食や弁当・惣菜等を買って食べる費用も含まれます。」と問い、「1万円未満」から「10万円以上」の1万円刻みの11肢で回答を得た。

現在の仕事の状況については、「ご自身の現在のお仕事状況について最も近いものを教えてください。」と問い、「週5日リモート」「週3~4日リモート」「週1~2日リモート」「週5日出勤(リモートしていない)」「その他」で回答を得た。また、その他を選択した場合には、具体的な仕事の状況を自由記述で把握した。

経済的・時間的なゆとり感については、「あなたは日々の生活にゆとりがありますか。「経済的なゆとり」と「時間的なゆとり」それぞれ教えてください。」と問い、「ゆとりがある」から「全くゆとりはない」までの5肢でそれぞれ回答を得た。

主観的健康感とは、「あなたご自身の健康状態

について教えてください。」と問い、「とても良い」から「良くない」までの5肢で回答を得た。

## 2) フォーカス・グループインタビュー

事前調査の回答をもとに、性別と調理の頻度別に、1グループ3~5名のグループを10(男性6グループ、女性4グループ)設定した。なお、調査会社を通じてのリクルートでは、主食・主菜・副菜がそろふ頻度もセグメントの設定に用いたが、製菓会社では選定可能な対象者数に限りがあることから、主食・主菜・副菜がそろふ頻度は設定条件に用いなかった。

インタビュー内容は、1) 普段の生活で自分らしい時間の使い方、2) 健康のためにしていること、3) 新型コロナウイルス感染拡大による食生活の変化、4) 普段の食事の内容(平日・休日)、5) 栄養バランスに配慮した食事のイメージとその実現について、6) 食事が健康に寄与する程度、とした。また、参加者の意見に応じて、グループごとに質問を追加した。

普段の食事(平日・休日)については、事前に提出された食事記録の内容を確認しながら、インタビューを実施した。食事記録には、1) 食事(食品・料理)の内容、2) その食事(食品・料理)を選んだ理由、3) 食べた時間、4) 食事量、5) 食べた場所や入手先、6) 食べた場所や入手先を選んだ理由、7) 食事を食べている時・食べ終わった後の気持ちについて、食事区分ごとに記載してもらった。また、1日の食事全体について100点満点で点数をつけ、その点数の理由を記載してもらった。インタビュー時は、1) 記録をした日の過ごし方、2) 何を食べようか、何をつくろうかなどを考える際のメニューの選び方、3) メニューを考えるうえで、大事にしたいこと、4) 食事をとる時の意識や目的、5) 実際の食事における目的の実現状況や、実現を促進するもの、阻んでいるもの、6) 点数の理由、100点満点にするのに足りないものや不満なこと、7) 不満や未充足で、自分が

できそうな順に順位をつけるとしたらどうなるか、あと何点くらいなら上げられそうか、またそれは何をすれば上がるのか、などを追加質問した。また、現在の食事や食べ方はいつごろからの習慣であるのか、食生活が変化したことがあるか、そのきっかけもたずねた。

「栄養バランスに配慮した食事のイメージ」とその実現については、イメージとしてパッと思いつくものをたずね、それに対して対象者自身はどう感じるか（実現したいか・実現できると思うか。またその理由）を確認した。

食事が健康に寄与する程度については、まず健康を10とした場合に食事が占める割合を把握し、それ以外に寄与すると考えている要因を確認した。

インタビュー全体を通じて、対象者自身にとっての食事とはどういうものか、何が実現できたら良いことと捉えているのかを把握するようにした。インタビュー時は各自の記録用紙が全員に見えるよう画面共有し、どの人の意見にも他の人が発言できるよう工夫した。また、インタビューに先立ち、何か正しいことを決めたり、判断したりする場ではないことを伝え、率直な意見を求めた。グループインタビューの最大のメリットは、参加者同士の自由な会話の中から、対象者の相互作用（グループダイナミクス）を利用して、幅広い思考や価値観を引き出すことである。オンラインインタビューは、オフラインでのインタビューに比べて、グループダイナミクスの効果を享受することが難しい。そこで、発言者に対して同意や反対の意見があるかは、モデレーターやバックルーム参加者が画面越しの表情やジェスチャーを読み取り、その人に追加の発言を求めるよう工夫した。

なお、インタビューのモデレーターは、対象者に面識がなく、インタビュー調査の経験がある者が務めた。調査会社を通じて行った男性4グループでは調査会社が委託したモデレーターがインタビューを実施し、著者らはバックル

ームから様子を確認して、適宜追加の質問を依頼した。製薬会社の対象者6グループへのインタビューは分担研究者がモデレーターを務め、記録者として協力研究者が同席し、追加の指示を出した。実施後は毎回関係者間でブリーフィングを行い、調査の目的・内容の確認を行った。

インタビューは1グループ2時間を目安とした。人数の多いグループは少し時間を延長し、インタビュー内容の標準化を図った。インタビューは対象者の同意を得て録画し、後日発言録を作成した。

#### 4. 分析方法

全てのグループのインタビュー終了後、それぞれのグループごとに独立して分析を行った。分析手順は、発言録から、食事づくり行動に関連すると思われる発言のエピソードごとにデータの断片化を行い、続いて文脈を損なわないようにコード化を行った。続いて、事前調査、2日間の食事記録、およびインタビュー内容をもとに、対象者のセグメントを設定した。具体的には、まず調理をほぼ毎日する者とししない者に分けた。続いて、調理をする者は主食・主菜・副菜が1日2回以上ほぼ毎日そろえる者（Aグループ）と、そろえる日が少ない者（Bグループ）の2グループに分けた。また、調理をしない者に関しては、調理をしたほうが良いと思っているができない者（Cグループ）と、あえて調理をしていない者（Dグループ）の2グループに分けた。男女別に、対象者を4つのグループに再分類した後、類似したコードごとに、サブカテゴリー化、カテゴリー化を行った。本稿ではカテゴリー（大項目）は【 】, サブカテゴリー（中項目）は< >, コード（小項目）は『 』で示す。なお、本報では、グループごとに共通していた（半数以上でみられた）サブカテゴリーから、グループのペルソナ（対象者像）を作成した。全ての作業は、管理栄養士およびそれと同等の資格を持つ3名で実施し、全員の総意

が得られるまで検討を重ねた。

調理	する	主食・主菜・副菜が1日2回以上	
		そろう日多い	そろう日少ない
	グループ	グループ	
	A	B	
しない	したいけどできない	あえてしない	
	グループ	グループ	
		C	D

図1 セグメントのマトリックス

### C. 研究結果

#### 1) 対象者の特性

事前調査で得られた対象者の年齢、居住地、主観的健康感、経済的なゆとり、時間的なゆとり、平均的な食費、現在の仕事の状況を男女別にまとめ、表1に示した。また、付表1～8には、グループごとの対象者の特性および食行動等の詳細を示した。Noにあるアルファベットは元のグループインタビュー時のグループ(男性AからF、女性AからD)である。

対象者の平均年齢および標準偏差は、男性33.9±7.8歳、女性35.1±6.3歳であった。居住地は大阪府・東京都が全体の6割を占め、男性では東京都、女性では大阪府が最も人数が多いが、男女間で有意な差はなかった。主観的健康感はまだ良い、とても良いを合わせた割合が、全体の8割を超えていた。経済的なゆとり、時間的なゆとりは男女ともややゆとりがあるが最も多かった。経済的なゆとりに比べて、時間的なゆとりについてあまりゆとりはない、ゆとりなしと回答する者が多かった。1か月の平均的な食費は2万円～3万円未満が最も多く、次いで、4万円～5万円未満が多かった。現在の仕事の状況は、週1～2日リモートと回答した者が最も多く、完全にリモートワークをしている者は

男性のみで4人いた。なお、対象者の特性で男女間に有意な差がある項目はなかった。

#### 2) セグメントごとにみた対象者のペルソナ

カテゴリー化において、カテゴリーでは【過去】【食QOL】【食嗜好】【食態度】【食知識】【食スキル】【食行動】【その他の行動】【環境】の9つが得られた。そのうち、各グループから半数以上に共通していたサブカテゴリーを共通事項として取り上げ、表2～3に示した。

男女とも、調理をし、且つ主食・主菜・副菜が1日2回以上そろう日が多いAグループの者は、【食QOL】が高い者が多かった。また、<食事は重要と感じている>者が多かった。男性では<過去の学習経験>や<調理の経験>があり、女性では<実家の影響>を受けている者が多かった。<栄養バランスを整える工夫をしている>や<野菜をとる工夫をしている>などの良好な食行動がみられ、食事を<定番化>している者も多かった。

調理はするが、主食・主菜・副菜がそろう頻度が少ないBグループでは、女性のみ【食QOL】が高い者が多くみられた。また、女性のみ<健康は重要>や<食事は重要>と思っている者が多かった。また女性では<作り置き・下処理する>が全員で認められたが、男性ではする者は少なかった。男女とも、【食知識】では、<バランスの良い食事についての知識の偏り(ゆがみ)>がみられた。食行動では、男性で<平日と休日で食べ方変わる>、女性で<その場の気分>がみられた。

調理をしない者のうち、きちんとした食事への負担感が強くやる気になれない、面倒さが勝り結局調理をしないCグループでは、男女とも全員が<おいしさ優先>で、<野菜を無理して食べない>(男性全員)、<無理しない>(女性全員)といった共通点が示された。女性は【食QOL】が低く、<自分の食事に満足していない><食生活を改善したい>が全員に認められ

た。一方、男性では、＜食生活を改善しようと思っていない＞＜現状を維持したい＞＜理想の食事は大変そう＞と改善に前向きではない者が多かった。しかし、男性でも＜調理の工夫＞や＜野菜をとる工夫＞はしており、食生活改善に完全に無関心である訳ではないことが分かった。女性は、食情報へのアクセスも多く、過去に取り組んだこともあるが、『限界を感じてやめた』などの＜あきらめ＞や、＜調理は面倒＞＜手間は省きたい＞という気持ちが勝り、結局＜調理しない＞になっていることが分かった。

調理をしない者のうち、あえて調理をしないDグループでは、＜バランスの良い食事についての知識の偏り（ゆがみ）＞が男女で共通してみられた。男性は＜おいしさ優先＞で、＜野菜を無理して食べない＞者が多かった。一方で、＜栄養成分は気にしている＞者が多く、食事より＜栄養補助食品をとる＞者が多かった。女性では、＜無理しない＞＜食事は二の次＞＜休日と平日で食べ方変わる＞＜運動習慣あり＞が全員にみられ、食生活以外のライフスタイルの優先度が高いことが分かった。一方で、＜食事は重要＞と考えており、＜食事としての最低限のこだわり＞が全員にみられた。例えば、『市販の冷凍野菜はおいしそうじゃない』『少し割高でもこだわったものを選びたい』『完全食ピンとこない』『食材を無駄にしたくない』などが挙げられた。また＜調理の定義＞も、『ちょい足しやレンチンは調理と思わない』『包丁で切ったら調理』『市販のソースを使うのは調理じゃない』などの、独自の自炊観がそれぞれあることが分かった。

#### D. 考察

本研究では、20歳～40歳代のフルタイムで働く単身世帯の男女を対象に、フォーカス・グループインタビューを実施した。調理頻度別に対象者をセグメント化し、調理をする者としな

い者での、食事づくり行動やその関連要因について検討し、各群のペルソナを作成した。セグメントの設定において、調理をしない者では、主食・主菜・副菜がそろふ頻度が少なかったため、調理をしていない根底にある価値観に基づき対象者を分類した。その結果、調理をしたいができていない者とあえてしていない者に区分することができた。

調理をする者では主食・主菜・副菜がそろふ頻度に関わらず、食QOLが高い者が多かったが、調理をしない者では、食生活に満足していなかったり、＜食事が楽しい＞といったカテゴリは共通してみられなかった。食行動として、肉食頻度が高いことは、良好な食物摂取状況<sup>4)</sup>との関連が示されている。また、食行動・食態度の積極性には、食生活満足度の要素が含まれることが示されている<sup>5)</sup>。そこで、食行動として調理をすることは、主体的な食事づくりへの関わりを示し、栄養バランスの整った「健康な食事」の実現につながるだけでなく、食生活満足度を高める、望ましい食行動である可能性が示唆された。そのため、調理をしようと思うができていない人については、その妨げとなっているボトルネックを明らかにし、調理の実現を促す働きかけを検討する必要がある。一方、あえて調理をしていない者で食QOLを高めるには、料理を選択する場面でどのような支援ができるか、さらに検討していく必要がある。

調理をする者では、＜過去の学習経験＞や＜調理の経験＞、＜実家の影響＞が認められたが、調理をしない者では過去の事象に関してほとんど語られなかった。安部ら<sup>6)</sup>も、子どもの頃の経験が、食を楽しむという成人後の日常的な食の在り方に影響を与えている可能性を示唆している。本研究でも調理をする者では食QOLが高い者が多く、先行研究を支持する結果が得られた。また、コロナによる食生活の変化では、女性の調理をするABグループにおいて『調理が増えた』『調理に時間かけるように

なった』などの変化が認められたが、調理をしない D グループでは『調理減った』『食事回数減った』『宅配増えた』『糖質制限始めた』などの変化が認められた。なお、男性 A グループの一人が、『調理は人間力を高める』と語っていた。調理をしている者でも面倒さを感じていたり、調理をしない者では食 QOL が高い者はみられなかったが、食事づくりを通じて、様々なことを変えられる可能性があることを実感できるような、毎日の食事が楽しみになるような、支援教材の作成が重要であると考えた。

なお、調理をするグループでも、男性 A グループで<調理は面倒>、女性 A グループで<手間は省きたい>といったカテゴリーも抽出された。したがって、調理をされていて、主食・主菜・副菜がそろそろ頻度が多い人でも、面倒さや手間を省くための支援を求めている可能性がある。また、栄養バランスに配慮した食事のイメージでは、『野菜・魚がそろそろ』『一汁三菜』などが多く挙げられていたが、一方で、<バランスの良い食事についての知識の偏り(ゆがみ)>も複数グループで共通してみられた。『ごはんよりおかず』『糖質制限』『糖質がないものはヘルシー』『1日1食がいい』『お肉は悪のイメージ』など、主食・主菜・副菜がそろわない背景には、知識の偏りや、それに伴う食行動の偏りが影響している可能性が示唆された。また、食事で本当に栄養がとれるのかといった不信感を持つ者もあり、栄養をとるために<栄養補助食品をとっている>者も多かった。

「健康な食事」の実現には、主食・主菜・副菜といった食事のバランスが整うだけでなく、食塩の適切な摂取も重要である。今回のインタビューでは、食品の品数や料理の皿数、野菜や魚などの食材料、主食・主菜・副菜、一汁三菜などの食事のとり方などが理想の食事として話題に挙がったが、食塩についてはほとんど語られなかった。在宅時の昼食にカップ麺などをとっていたのをやめたと語った D グループの

男性でも、その理由は『カロリーや油を気にして』であり、食塩については語られなかった。唯一、C グループの男性 (E1) が、インスタント味噌汁にカットわかめを入れるのは『塩分のとりすぎにならないように、カリウムがとれたら』とナトリウム/カリウム比を意識している発言をしていたのみである。今後、「健康な食事」の実現を支援する上では、適塩摂取につながるような情報提供で減塩に関するリテラシーを高めるほか、関心の低い者に対しては無意識に適塩につながるような食環境整備が重要であると考えた。

本研究にはいくつかの限界がある。まず1つ目は、サンプリング方法による一般化の問題である。対象者のリクルートにおいて、女性は製薬会社に勤務する者に限定した。当該企業は全国に事業所があり、今回のインタビューでも対象者の所属する部署は様々で、首都圏以外からの参加者も含まれたが、一般化には課題が残る。男性については、調査会社を通じてのリクルートに加えて、製薬会社からの参加者もいた。女性に比べて製薬会社の男性では希望者が少なかったことから、より食生活に関心の高い者に偏った可能性はある。また、すべての調査を終えてから分析を行ったため、理論的飽和が得られたかは確認できていない。2つ目は、オンラインでグループインタビューを実施した点である。オンラインでのインタビューは、オフラインでのインタビューに比べてグループダイナミクスの効果を享受することが難しいというデメリットがある。しかし、自宅や職場にしながらインタビューに参加することができるため、リクルート難度が高い対象者を、居住地を制限せずにリクルートすることができる。また、対象者は自宅など、リラックスした環境でインタビューを受けるため、よりプライベートな内容や率直な意見を聴取できるというメリットがある。実際に、今回のインタビューでも、食事をとりながら参加していた者もいた。また、

参加者の生活スタイルが視覚的に把握できることもオンラインインタビューのメリットである。今回も画面越しにキッチンや生活の様子が見え、調理の環境などを把握することにつながったグループもあった。

以上のような限界はあるものの、調理頻度別に対象者のセグメントを設定し、各群のペルソナを作成することができた。今後、調理をする者としていない者別に「健康な食事」の支援ガイドや関連教材を作成する上で、貴重な資料が得られたと考える。今後は、今回作成したペルソナをもとに食事づくりのタッチポイント別の行動や心理などを整理し、調理頻度別に「健康な食事」を実現するための戦略を検討し、教材を作成することが課題である。

## E. 結論

本研究では、20歳代から40歳代のフルタイムで働く単身世帯の男女を対象に、調理頻度別の食事づくり行動および関連要因を検討することを目的に、フォーカス・グループインタビューによる質的分析を行った。調理をする者では食QOLが高い者が多かったが、調理をしない者では高い者は少なかった。また、調理をする者では、食事は重要と考えている者が多かったが、調理をしない者では、栄養は気になるが、無理はしたくないといった特性がみられた。今後は、今回作成したペルソナをもとに食事づくりのタッチポイント別の行動や心理などを整理し、調理頻度別に「健康な食事」を実現するための戦略を検討し、教材を作成することが課題である。

## 参考文献

1. 石田貴士, 西山未真, 丸山敦史. 女性の就業形態が食生活に与える影響. 食と緑の科学 2015; 69: 17-23.
2. 農林水産省. 生活者アンケート調査結果 抜粋版.

[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pdf/2\\_2\\_2.pdf](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pdf/2_2_2.pdf)

3. 農林水産省. 食育に関する意識調査報告書 (令和2年3月).

[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/r02/pdf\\_index.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/r02/pdf_index.html)

4. 八木浩平, 高橋克也, 菊島良介, 他. 首都圏在住の成人男性における食事形態と食品群・栄養素摂取量の関係. フードシステム研究 2019; 26: 2-11.
5. 武見ゆかり. 高齢者における食からみたQOL指標としての食行動・食態度の積極性尺度の開発. 民族衛生 2001; 67: 3-27.
6. 安部晃司, 北恵実, 中谷朋昭, 他. 食事準備行動の多様性—食の価値認識の観点から—. フードシステム研究 2021; 27: 286-291.

## F. 健康危機情報

該当なし

## G. 研究発表

1. 論文発表

- 1) 林芙美. Healthy diet を超えて Sustainable diet に注目が集まる国際的な研究動向. フードシステム研究 2020; 27: 93-101.

2. 学会発表

該当なし

## H. 知的所有権の取得状況

1. 特許取得

該当なし

2. 実用新案登録

該当なし

3. その他

該当なし

表1 対象者の特性

	性別					
	合計 (N=40)		男性 (n=22)		女性 (n=18)	
	n	%	n	%	n	%
年齢 (平均値±標準偏差)	34.4±7.1		33.9±7.8		35.1±6.3	
居住地						
宮城県	1	2.5	0	0.0	1	5.6
山形県	1	2.5	0	0.0	1	5.6
東京都	13	32.5	7	31.8	6	33.3
神奈川県	4	10.0	4	18.2	0	0.0
大阪府	14	35.0	6	27.3	8	44.4
京都府	1	2.5	1	4.5	0	0.0
奈良県	2	5.0	0	0.0	2	11.1
福岡県	3	7.5	3	13.6	0	0.0
沖縄県	1	2.5	1	4.5	0	0.0
主観的健康感						
良くない	0	0.0	0	0.0	0	0.0
あまり良くない	1	2.5	1	4.5	0	0.0
どちらともいえない	4	10.0	2	9.1	2	11.1
まあ良い	25	62.5	11	50.0	14	77.8
とても良い	10	25.0	8	36.4	2	11.1
経済的なゆとり						
ゆとりなし	1	2.5	1	4.5	0	0.0
あまりゆとりはない	6	15.0	5	22.7	1	5.6
どちらともいえない	4	10.0	3	13.6	1	5.6
ややゆとりがある	18	45.0	9	40.9	9	50.0
ゆとりがある	11	27.5	4	18.2	7	38.9
時間的なゆとり						
ゆとりなし	1	2.5	0	0.0	1	5.6
あまりゆとりはない	7	17.5	3	13.6	4	22.2
どちらともいえない	9	22.5	4	18.2	5	27.8
ややゆとりがある	17	42.5	11	50.0	6	33.3
ゆとりがある	6	15.0	4	18.2	2	11.1
平均的な食費/月						
1万円～2万円未満	7	17.5	4	18.2	3	16.7
2万円～3万円未満	11	27.5	6	27.3	5	27.8
3万円～4万円未満	6	15.0	3	13.6	3	16.7
4万円～5万円未満	9	22.5	5	22.7	4	22.2
5万円～6万円未満	4	10.0	2	9.1	2	11.1
6万円～7万円未満	3	7.5	2	9.1	1	5.6
現在の仕事の状況						
週5日リモート	4	10.0	4	18.2	0	0.0
週3～4日リモート	10	25.0	3	13.6	7	38.9
週1～2日リモート	17	42.5	8	36.4	9	50.0
週5日出勤	8	20.0	6	27.3	2	11.1
週6日出勤	1	2.5	1	4.5	0	0.0

表2 インタビュー直後の分析から得られた、男性のグループ別ペルソナ

グループ	男性A	男性B	男性C	男性D
人数	7人	6人	4人	5人
セグメント	調理をする+主食・主菜・副菜が1日2回以上そう頻度が多い	調理をする+主食・主菜・副菜が1日2回以上そう頻度は少ない	調理をしない：作る環境はあるが、スキル等が不十分で、きちんとした食事への負担感が強く、やる気にならない	調理をしない：食事は重要だが、美味しさを重視で、調理はあえてしない
共通事項	過去の学習経験 5人 調理の経験 4人 実家の影響や子どもの頃からの習慣 3人 食のQOLが高い (4人) または当たり前 (1人) と思っている 料理が好きな (4人) または当たり前 (1人) と思っている 野菜をとることを意識している 5人 栄養バランスに配慮した食事のイメージに野菜・魚がそろうことを求めている者が5人 調理は面倒 5人 食事は重要と感じている 5人 価格・コストは重要 7人 (全員) 栄養・機能性に関する知識 5人 備った知識がある者は半数以下 (3人) 定番化 6人 レトルト・弁当惣菜を利用 4人 既製品に手を加える 4人 野菜をとる工夫をしている 6人 たんぱく質をとっている 4人 買物の仕方にも工夫がある 4人 作り置きしていない 4人 でも、栄養機能食品はとっている 4人 運動習慣がある者が多い 5人	実家の影響 4人 (ただし、実家の食事がきちんとしていた人は2人のみ) 調理への負担感はない 4人 しかし、食事づくり (買い物なども含む) の負担感 6人 (全員) 理理に近づきたい気持ちはあるが、面倒が勝る 4人 野菜をとることを意識している 4人 しかし、栄養バランスは意識していない3人 (栄養バランス意識2人) 外食のメリットを感じている 4人 バランスの良い食事についての知識の偏り (ゆがみ) 6人 (全員) 調理スキルの不足 4人 定番化 5人 平日と休日でも食べ方変わる 5人 作り置きはしない (する人1人) 既製品に手を加えない 4人	好き嫌いがある 3人 (ジャンク好き、野菜嫌い、肉が好き) 調理の経験 3人 (うち、2人は調理への期待感が低く、積極的ではない) 栄養バランスに配慮した食事のイメージに、「野菜」がある 3人 野菜を無理して食べない 4人 (全員) その時食べたいものを食べる (計画的なし) 3人 おいしさ優先 4人 (全員) 無理しない 3人 価格観 4人 (野菜は高い3人、食費を気にする1人) 改善に前向きではない 3人 一般生活を改善しようと思っていない 1人 (E1) →現状を維持したい 1人 (E3) →理想の食事は変えよう 2人 (E3C3) バランスのよい食事についての知識の偏り (ゆがみ) 3人 調理スキルの不足 3人 定番化 3人 調理の工夫や野菜をとる工夫をしている 3人 (→何かしらしようとはしている?) 外食・弁当惣菜の選び方 4人 (食べたいたいもの1人、値引き1人、バランス意識しない1人で、1人の時は栄養を意識する人は1人) 栄養補助食品をとっている 3人 作る環境はある 3人	実家の影響など、過去の食事がほとんど出てこない (1人だけ) おいしさ優先 5人 (全員) (バランスよりおいしく、食べたいものを食べる) 栄養成分を気にしている 4人 (カロリーを気にしている 3人) →でも、栄養成分は目に見えない (不満足) 2人 →その結果、栄養補助食品をとる 3人 野菜を無理して食べない 4人 バランスの良い食事についての知識の偏り (ゆがみ) 4人 (一方で、適切な知識は出てこない) 定番化 4人 栄養成分表示の活用 3人 夕食の時間は不規則 3人 調理する環境は、「作る準備が整っていない」が2人、「作る環境はある」が3人。
ペルソナ	過去の学習経験や調理の経験がある。食QOLが高く、料理も好きあるいは当たり前と思っている。食事は重要と感じていて、野菜をとることを意識している。栄養・機能性に関する知識もあり、野菜をとる工夫をしている者が多いが、調理が面倒とも思っていて、定番化している者も多い。なお、全員が価格・コストを重要と感じている。運動習慣がある者が多く、半数以上がサブリもとっている。	実家の影響があり、おいしさ優先で、その食べたい物を食べる者が多い。栄養バランスに配慮した食事のイメージに「野菜」はあるが、野菜を無理して食べようとしていない。野菜が高いなど、価格や食費を気にする者も多い。調理スキルの不足、バランスのよい食事についての知識の偏り (ゆがみ) もみられ、食生活の改善に前向きではない。しかし、調理の工夫や野菜をとる工夫をしており、完全に食生活改善に無関心である訳ではない。	好き嫌いがあり、おいしさ優先で、その食べたい物を食べる者が多い。栄養バランスに配慮した食事のイメージに「野菜」はあるが、野菜を無理して食べようとしていない。野菜が高いなど、価格や食費を気にする者も多い。調理スキルの不足、バランスのよい食事についての知識の偏り (ゆがみ) もみられ、食生活の改善に前向きではない。しかし、調理の工夫や野菜をとる工夫をしており、完全に食生活改善に無関心である訳ではない。	栄養は気になるが、おいしさ優先で、バランスの良い食事についての知識の偏りもみられる。栄養成分表示を活用している者もいるが、食事から栄養を摂ることへの不自信もあり、サブリでとればよいと思っっている。作る環境はあるが、無理して野菜を食べたり、調理はしない。



付表1 男性Aグループ：「調理頻度」1日1回以上 & 「主食・主菜・副菜がそろることが1日2回以上」そろ頻度が多い

No	年齢	性別 婚姻状況	職業 業種/職種	居住地	平日と休日 食事の回数	外食の頻度	持ち帰り弁当や惣 菜の頻度	自宅で調理の頻度	調理にかける 1日の総時間	主食・主菜・副菜 が そろ頻度	食料品の入手方法	1ヶ月の食事にかける 平均的な食費	現在の仕事状 況	生活のゆとりについて	ご自身の 健康状態につい て
A1	26歳	男性 未婚	会社員 IT/エンジニア	大阪府	平日：3食 休日：3食	週1回未満	週1回未満	毎日2回以上	平日：1時間～1.5時 間未満 休日：1.5時間～2時 間未満	ほぼ毎日	スーパーマーケット 食品専門店	3万円～4万円未 満	週1～2日リ モート	経済的なゆとり：あまりゆと りはない 時間的なゆとり：ややゆとり がある	まあ良い
A2	27歳	男性 未婚	会社員 電気メーカー /法人営業	大阪府	平日：3食 休日：3食	週2～3回	週2～3回	毎日2回以上	平日：30分～1時間 未満 休日：30分～1時間 未満	ほぼ毎日	スーパーマーケット 食品専門店 コンビニエンスス トア デパート 飲食店	2万円～3万円未 満	週3～4日リ モート	経済的なゆとり：ゆとりがあ る 時間的なゆとり：ゆとりがあ る	とても良い
A3	28歳	男性 未婚	公務員 公務員/総 務、備品調 達、自動車調 達	福岡県	平日：3食 休日：3食	全く利用しない	週2～3回	毎日2回以上	平日：30分～1時間 未満 休日：1時間～1.5時 間未満	ほぼ毎日	スーパーマーケット 食品専門店 ドラッグストア	2万円～3万円未 満	週5日出動 (リモート していない)	経済的なゆとり：どちらとも いえない 時間的なゆとり：どちらとも いえない	まあ良い
A4	26歳	男性 未婚	会社員 自動車部品の 商社/営業	東京都	平日：3食 休日：3食	週1回未満	週1回	毎日2回以上	平日：30分～1時間 未満 休日：30分～1時間 未満	ほぼ毎日	スーパーマーケット	1万円～2万円未 満	週5日出動 (リモート していない)	経済的なゆとり：あまりゆと りはない 時間的なゆとり：ややゆとり がある	まあ良い
C1	44歳	男性 未婚	会社員 通信/サービ ス企画	福岡県	平日：3食 休日：3食	全く利用しない	毎日2回以上	全くしない <sup>#</sup>	-	ほぼ毎日	スーパーマーケット コンビニエンスス トア	5万円～6万円未 満	週5日リモ ート	経済的なゆとり：ややゆと りがある 時間的なゆとり：ゆとりがあ る	まあ良い
F1	31歳	男性 未婚	会社員 製菓/機器開 発	沖縄県	平日：3食 休日：3食	週1回未満	毎日1回	週4～5回	平日：30分未満	ほぼ毎日	スーパーマーケット コンビニエンスス トア ドラッグストア	6万円～7万円未 満	週1～2日リ モート	経済的なゆとり：どちらとも いえない 時間的なゆとり：ややゆと りがある	とても良い
F2	27歳	男性 未婚	会社員 製菓/基礎研 究開発	大阪府	平日：3食 休日：3食	週1回	週1回	週4～5回	平日：30分未満	週2～3日 <sup>#2</sup>	スーパーマーケット	2万円～3万円未 満	週5日出動 (リモート していない)	経済的なゆとり：ゆとりがあ る 時間的なゆとり：あまりゆと りはない	まあ良い

<sup>#1</sup> C1は事前アンケートで自宅で調理を「全くしない」と回答していたが、平日・休日問わず、買ったものを組み合わせてはいるが自宅で調理してはいるため、Aグループに含めた。

<sup>#2</sup> F2は事前アンケートで主食・主菜・副菜が1日2回以上そろう日が「週2～3日」と回答していたが、事前課題（2日間の食事記録）及びインタビューから平日の昼食は社食で夕食は自炊していることが分かった。そこで、週5日以上はそろうとし、Aグループに含めた。

付表2 男性Bグループ：「調理頻度」1日1回以上 & 「主食・主菜・副菜がそろろうことが1日2回以上」そろう頻度は少ない

No	年齢	性別 婚姻状況	職業 業種/職種	居住地	平日と休日 食事の回数	外食の頻度	持ち帰り弁当や惣 菜の頻度	自宅で調理の頻度	調理にかける 1日の総時間	主食・主菜・副菜 が そろう頻度	食料品の入手方法	1ヶ月の食事にかける 平均的な食費	現在の仕事状況	生活のゆとりについて	ご自身の 健康状態につい て
B1	31歳	男性 未婚	会社員 協同組合/物 流	東京都	平日：3食 休日：2食	毎日1回	毎日1回	週4～5回	平日：30分未満 休日：30分未満	ほとんどない	スーパーマーケット 食品専門店 コンビニエンスストア	2万円～3万円未 満	週1～2日リ モート	経済的なゆとり：ややゆとり がある 時間的なゆとり：あまりゆと りはない	とても良い
B2	29歳	男性 未婚	会社員 建築/総務	東京都	平日：2食 休日：2食	週4～5回	週2～3回	毎日1回	平日：30分～1時間 未満 休日：30分～1時間 未満	ほとんどない	スーパーマーケット コンビニエンスストア 飲食店	1万円～2万円未 満	週3～4日リ モート	経済的なゆとり：ややゆとり がある 時間的なゆとり：ややゆとり がある	とても良い
B3	44歳	男性 未婚	会社員 電機メーカー /システム工 ンジャー	東京都	平日：2食 休日：3食	全く利用しない	週1回	毎日2回以上	平日：30分未満 休日：30分未満	ほとんどない	スーパーマーケット 食品専門店 コンビニエンスストア 飲食店 ドラッグストア	2万円～3万円未 満	週5日リモ ート	経済的なゆとり：ややゆとり がある 時間的なゆとり：どちらとも いえない	まあ良い
B4	47歳	男性 未婚	会社員 組み込み機器 /開発	神奈川県	平日：3食 休日：3食	週4～5回	週2～3回	毎日1回	平日：30分未満 休日：30分未満	ほとんどない	スーパーマーケット ドラッグストア	1万円～2万円未 満	週1～2日リ モート	経済的なゆとり：あまりゆと りはない 時間的なゆとり：あまりゆと りはない	どちらともい えない
E2	23歳	男性 未婚	会社員 製菓/営業	福岡県	平日：3食 休日：2食	週1回未満	全く利用しない	週2～3回 <sup>#1</sup>	平日：30分～1時間 未満	週4～5日	スーパーマーケット	3万円～4万円未 満	週5日出勤 (リモートし ていない)	経済的なゆとり：ややゆとり がある 時間的なゆとり：ややゆとり がある	まあ良い
F3	41歳	男性 未婚	会社員 製菓/産産 業	沖縄県	平日：1食 休日：2食	週2～3回	週1回	毎日1回	平日：30分未満	ほとんどない	スーパーマーケット 飲食店 宅配 食品専門店	1万円～2万円未 満	週6日出勤	経済的なゆとり：ややゆとり がある 時間的なゆとり：ややゆと りがある	まあ良い

#1 E2は事前アンケートで自宅調理を「週2～3回」と回答していたが、作り置きではなく、同じ食材を同じ工程で繰り返し作るパターンでほぼ毎自炊していることが分かったため、Bグループに含めた。

付表3 男性Cグループ：「調理頻度」ほとんどしない & スキル不足等で負担感も強く、作れない

No	年齢	性別 婚姻状況	職業 業種/職種	居住地	平日と休日 食事の回数	外食の頻度	持ち帰り弁当や密 菜の頻度	自宅で調理の頻度	調理にかける 1日の総時間	主食・主菜・副菜 が そろう頻度	食料品の入手方法	1ヶ月の食事にかける 平均的な食費	現在の仕事状 況	生活のゆとりについて	ご自身の 健康状態につい て
C3	37歳	男性 未婚	会社員 設備/技士	神奈川県	平日：3食 休日：3食	週1回	毎日2回以上	週1回	平日：30分 未満 休日：30分 未満	ほぼ毎日 <sup>#1</sup>	スーパーマーケット 食品専門店 コンビニエンスストア デパート 飲食店 宅配 ドラッグストア その他(Amazon等)	5万円～6万円未 満	週1～2日リ モート	経済的なゆとり：ゆとりが ある 時間的なゆとり：ゆとりが ある	とても良い
D4	32歳	男性 未婚	会社員 卸売 (IT機 器) / セール スエンジニア	東京都	平日：2食 休日：2食	週1回	週2～3回	週1回未満	平日：30分 ～1時間未満 休日：30分 ～1時間未満	ほとんどない	スーパーマーケット	2万円～3万円未 満	週5日リ モート	経済的なゆとり：あまりゆ とりはない 時間的なゆとり：ややゆと りがある	まあ良い
E1	30歳	男性 未婚	会社員 製菓/研究企 画	京都府	平日：2食 休日：3食	週1回	週4～5回	週1回	平日：30分 ～1時間未満	ほとんどない	スーパーマーケット 食品専門店	4万円～5万円未 満	週1～2日リ モート	経済的なゆとり：ややゆと りがある 時間的なゆとり：ややゆと りがある	まあ良い
E3	26歳	男性 未婚	会社員 製菓/営業	東京都	平日：2食 休日：1食	毎日1回	週2～3回	週1回	平日：30分 ～1時未満	ほとんどない	スーパーマーケット コンビニエンスストア ドラッグストア	4万円～5万円未 満	週1～2日リ モート	経済的なゆとり：ややゆと りがある 時間的なゆとり：ややゆと りがある	とても良い

<sup>#1</sup> C3は事前アンケートで主食・主菜・副菜が1日2回以上そろう日が「ほぼ毎日」と回答していたが、事前課題（2日間の食事記録）及びインタビューから朝食以外ほとんどそろわないことが分かった。

付表4 男性Dグループ：「調理頻度」1日1回未満 & おいしさ重視で、調理はあえてしない

No	年齢	性別 婚姻状況	職業 業種/職種	居住地	平日と休日 食事の回数	外食の頻度	持ち帰り弁当や惣 菜の頻度	自宅で調理の頻度	調理にかける 1日の総時間	主食・主菜・副菜 が そろう頻度	食料品の入手方法	1ヶ月の食事にかける 平均的な食費	現在の仕事状 況	生活のゆとりについて	ご自身の 健康状態につい て
C2	45歳	男性 未婚	会社員 ITサービス/ 営業	大阪府	平日：2食 休日：2食	毎日1回	週4～5回	週1回未満	平日：30分未満 休日：30分未満	週に4～5日	スーパーマーケット コンビニエンスストア	4万円～5万円未 満	週1～2日リ モート	経済的なゆとり：ゆとりがあ る 時間的なゆとり：ややゆとり がある	とても良い
C4	47歳	男性 未婚	派遣・契約社 員 携帯電話部品 の製造業/技 術	大阪府	平日：3食 休日：3食	全く利用しない	毎日2回以上	全くしない	-	ほぼ毎日 <sup>#1</sup>	スーパーマーケット コンビニエンスストア 飲食店 宅配	4万円～5万円未 満	週5日出勤 (リモート していない)	経済的なゆとり：あまりゆと りはない 時間的なゆとり：ゆとりがあ る	あまり良くない
D1	37歳	男性 未婚	会社員 通信機器製造 業/開発、検 証	神奈川県	平日：3食 休日：2食	週1回未満	毎日1回	週1回未満	平日：30分未満 休日：30分未満	ほとんどない	スーパーマーケット	4万円～5万円未 満	週3～4日リ モート	経済的なゆとり：どちらとも いえない 時間的なゆとり：ややゆとり がある	まあ良い
D2	30歳	男性 未婚	会社員 財団法人/塗 料の化学分 析・物理試験	神奈川県	平日：2食 休日：2食	週4～5回	週4～5回	週1回未満	平日：30分未満 休日：30分未満	ほとんどない	スーパーマーケット 飲食店 ドラッグストア	6万円～7万円未 満	週5日出勤 (リモート していない)	経済的なゆとり：全くゆとり はない 時間的なゆとり：どちらとも いえない	どちらともい えない
D3	38歳	男性 未婚	会社員 IT/システム 保守	東京都	平日：2食 休日：2食	週2～3回	週2～3回	週1回	平日：30分～1時間 未満 休日：30分～1時間 未満	ほとんどない	スーパーマーケット コンビニエンスストア ア	3万円～4万円未 満	週5日リモ ート	経済的なゆとり：ややゆとり がある 時間的なゆとり：どちらとも いえない	とても良い

<sup>#1</sup> C4は事前アンケートで主食・主菜・副菜が1日2回以上そろう日が「ほぼ毎日」と回答していたが、事前課題（2日間の食事記録）及びインタビューから朝食は栄養補助食品のみ、昼食・夕食はファーストフードもしくは持ち帰り弁当であるため、実際にそろ  
う頻度は少ないと考えられる。

付表5 女性Aグループ：「調理頻度」1日1回以上&「主食・主菜・副菜がそろることが1日2回以上」そろ頻度が多い

No	年齢	性別 婚姻状況	職業 業種/職種	居住地	平日と休日 食事の回数	外食の頻度	持ち帰り弁当や惣 菜の頻度	自宅で調理の頻度	調理にかける 1日の総時間	主食・主菜・副菜が そろる頻度 <sup>#1</sup>	食料品の入手方法	1ヶ月の食事にかける 平均的な食費	現在の仕事状 況	生活のゆとりについて	ご自身の 健康状態について
A2	30歳	女性 未婚	会社員 製薬/広報	東京都	平日：3食 休日：3食	週2～3回	週1回	毎日1回	平日：30分～1時間 未滿	週2～3日	スーパーマーケット コンビニエンスストア 飲食店	4万円～5万円未 滿	週3～4日リ モート	経済的なゆとり；ややゆとり がある 時間的なゆとり；どちらとも いえない	どちらともい えない
A3	40歳	女性 未婚	会社員 製薬/品質管 理	奈良県	平日：3食 休日：3食	週1回未滿	全く利用しない	毎日2回以上	平日：30分未滿	週2～3日	スーパーマーケット 食品専門店	1万円～2万円未 滿	週1～2日リ モート	経済的なゆとり；ややゆとり がある 時間的なゆとり；あまりゆと りはない	まあ良い
A4	29歳	女性 未婚	会社員 製薬/研究企 画	東京都	平日：3食 休日：2食	週1回	週1回	毎日1回	平日：30分～1時間 未滿	週4～5日	スーパーマーケット	2万円～3万円未 滿	週5日出勤 (リモート していない い)	経済的なゆとり；ややゆとり がある 時間的なゆとり；どちらとも いえない	まあ良い
B1	26歳	女性 未婚	会社員 製薬/広報	宮城県	平日：3食 休日：2食	週1回	全く利用しない	毎日1回	平日：1～1時間半未 滿	週4～5日	スーパーマーケット 食品専門店 ドラッグストア	2万円～3万円未 滿	週1～2日リ モート	経済的なゆとり；ゆとりがあ る 時間的なゆとり；ゆとりがあ る	まあ良い
B3	40歳	女性 未婚	会社員 製薬/事業開 発	大阪府	平日：3食 休日：3食	週2～3回	週2～3回	毎日1回	平日：30分～1時間 未滿	週4～5日	スーパーマーケット 食品専門店 デパート 飲食店	4万円～5万円未 滿	週3～4日リ モート	経済的なゆとり；ゆとりがあ る 時間的なゆとり；ゆとりがあ る	まあ良い

<sup>#1</sup> 事前アンケートでは、主食・主菜・副菜が1日2回そろる頻度が「ほぼ毎日」ではなかったが、事前課題（2日間の食事記録）とインタビューの様子から、どちらかといえば揃う日が多い者をグループAに含めた。

付表6 女性Bグループ：「調理頻度」1日1回以上&「主食・副菜がそろそろ」1日2回以上「そろそろ頻度は少ない

No	年齢	性別 婚姻状況	職業 業種/職種	居住地	平日と休日 食事の回数	外食の頻度	持ち帰り弁当や惣 菜の頻度	自宅で調理の頻度	調理にかける 1日の総時間	主食・副菜 そろそろ頻度 <sup>#2</sup>	食料品の入手方法	1ヶ月の食事にかける 平均的な食費	現在の仕事状 況	生活のゆとりについて	ご自身の 健康状態について
A1	41歳	女性 未婚	会社員 製菓/経営企 画	東京都	平日：3食 休日：3食	毎日1回	週2~3回	毎日2回以上	平日：30分未満	週4~5日	スーパーマーケット 食品専門店 デパート 宅配 飲食店	4万円~5万円未 満	週3~4日リ モート	経済的なゆとり：ややゆとり がある 時間的なゆとり：ややゆとり がある	まあ良い
A5	47歳	女性 未婚	会社員 製菓/事業推 進	大阪府	平日：3食 休日：3食	週4~5回	週2~3回	週4~5回	平日：30分~1時間 未満	ほぼ毎日	スーパーマーケット 食品専門店 コンビニエンスス ト デパート	2万円~3万円未 満	週1~2日リ モート	経済的なゆとり：どちらとも いえない 時間的なゆとり：どちらとも いえない	まあ良い
B2	39歳	女性 未婚	会社員 製菓/人事総 務	大阪府	平日：3食 休日：2食	週4~5回	週4~5回	週4~5回	平日：30分未満	ほとんどない	スーパーマーケット 食品専門店 飲食店 ドラッグストア	3万円~4万円未 満	週1~2日リ モート	経済的なゆとり：ややゆとり がある 時間的なゆとり：ややゆとり がある	まあ良い
B4	30歳	女性 未婚	会社員 製菓/製品開 発	大阪府	平日：2食 休日：2食	週1回	週1回未満	毎日2回以上	平日：30分~1時間 未満	週2~3日	スーパーマーケット 食品専門店 コンビニエンスス ト デパート	1万円~2万円未 満	週1~2日リ モート	経済的なゆとり：ゆとりがあ る 時間的なゆとり：ややゆとり がある	とても良い
B5	34歳	女性 未婚	会社員 製菓/人事総 務	東京都	平日：3食 休日：2食	週4~5回	週4~5回	週4~5回	平日：1~1時間半未 満	週2~3日	スーパーマーケット 食品専門店 コンビニエンスス ト デパート 飲食店	6万円~7万円未 満	週1~2日リ モート	経済的なゆとり：あまりゆと りはない 時間的なゆとり：あまりゆと りはない	まあ良い
D2	45歳	女性 離婚・死別	会社員 製菓/営業	山形県	平日：2食 休日：3食	週1回未満	週1回	週1回 <sup>#1</sup>	平日：1~1時間半未 満	週2~3日	スーパーマーケット 産直	2万円~3万円未 満	週1~2日リ モート	経済的なゆとり：ややゆとり がある 時間的なゆとり：どちらとも いえない	とても良い

<sup>#1</sup> 事前アンケートでの自宅で調理する頻度を「週1回」と答えていたが、事前課題（2日間分の食事記録）とインタビュー内容から、1日1回以上行っていたため、グループBに含めた。

<sup>#2</sup> 事前アンケートで把握した主食・副菜が1日2回そろそろ頻度は様々であったが、事前課題（2日間の食事記録）とインタビューの様子が、どちらかといえは揃う日が少ない者をグループBに含めた。

付表7 女性Cグループ：「調理頻度」ほとんどしない & 調理した方が良いと思っっているが、できていない

No	年齢	性別 婚姻状況	職業 業種/職種	居住地	平日と休日 食事の回数	外食の頻度	持ち帰り弁当や惣 菜の頻度	自宅で調理の頻度	調理にかける 1日の総時間	主食・主菜・副菜が そろった頻度	食料品の入手方法	1ヶ月の食事にかける 平均的な食費	現在の仕事状 況	生活のゆとりについて	ご自身の 健康状態について
C3	34歳	女性 未婚	会社員 製菓/営業	東京都	平日：3食 休日：3食	週4~5回	毎日1回	週2~3回	平日：30分未満	週2~3日	スーパーマーケット コンビニエンスストア ウーバー デリバート 飲食店	1万円~2万円未満	週3~4日リモート	経済的なゆとり：ゆとりがある 時間的なゆとり：ややゆとりがある	まあ良い
C4	28歳	女性 未婚	会社員 製菓/マーケティング	大阪府	平日：3食 休日：3食	週4~5回	週4~5回	週2~3回	平日：30分未満	ほとんどない	スーパーマーケット コンビニエンスストア 飲食店	4万円~5万円未満	週1~2日リモート	経済的なゆとり：ゆとりがある 時間的なゆとり：ややゆとりがある	まあ良い
D4	30歳	女性 未婚	会社員 製菓/広報	大阪府	平日：3食 休日：2食	週4~5回	週4~5回	週2~3回	平日：30分未満	ほぼ毎日	スーパーマーケット コンビニエンスストア	5万円~6万円未満	週3~4日リモート	経済的なゆとり：ゆとりがある 時間的なゆとり：ややゆとりがある	まあ良い

付表8 女性Dグループ：「調理頻度」ほとんどない & 調理より優先すべきことがあり、あえてしない

No	年齢	性別 婚姻状況	職業 業種/職種	居住地	平日と休日 食事の回数	外食の頻度	持ち帰り弁当や惣 菜の頻度	自宅で調理の頻度	調理にかける 1日の総時間	主食・主菜・副菜が そろう頻度	食料品の入手方法	1ヶ月の食事にかける 平均的な食費	現在の仕事状 況	生活のゆとりについて	ご自身の 健康状態について
C1	41歳	女性 未婚	会社員 製薬/事業推 進	大阪府	平日：3食 休日：3食	週1回未満	週4～5回	週1回	平日：0分 (平日自炊しない)	ほとんどない	スーパーマーケット デパート 宅配	2万円～3万円未 満	週1～2日リ モート	経済的なゆとり：ややゆとり がある 時間的なゆとり：あまりゆと りはない	まあ良い
C2	36歳	女性 未婚	会社員 製薬/経営企 画	大阪府	平日：2食 休日：2食	週4～5回	週1回	週2～3回	平日：30分未満	ほとんどない	スーパーマーケット 食品専門店 コンビニエンススト ア デパート 飲食店	5万円～6万円未 満	週3～4日リ モート	経済的なゆとり：ややゆとり がある 時間的なゆとり：あまりゆと りはない	どちらともい えない
D1	30歳	女性 未婚	会社員 製薬/マーケ ティング	東京都	平日：3食 休日：2食	週1回	週4～5回	週2～3回	平日：1～1時間半未 満	週2～3日	スーパーマーケット 食品専門店 コンビニエンススト ア 飲食店 宅配	3万円～4万円未 満	週3～4日リ モート	経済的なゆとり：ややゆとり がある 時間的なゆとり：全くゆとり はない	まあ良い
D3	31歳	女性 未婚	会社員 製薬/研究企 画	奈良県	平日：3食 休日：2食	週1回未満	週4～5回	週2～3回	平日：30分未満	ほとんどない	スーパーマーケット コンビニエンススト ア	3万円～4万円未 満	週5日出勤 (リモート していない)	経済的なゆとり：ゆとりがあ る 時間的なゆとり：どちらとも いえない	まあ良い