



食卓が盛り上がるメニューは「鍋物」「焼肉」「お好み焼き」 家族でホットプレートを開くことができるメニューや、「餃子」「カレー」など 子供と一緒に下ごしらえが出来るメニューも会話が弾む

家族で一緒に作れたり、会話が弾むなど食卓が盛り上がるメニューを自由記述で聞いた結果、トップは「鍋物」で800件以上の書き込みがあり、次いで「焼肉/鉄板焼き」「お好み焼き」が500件以上で続く。(データ)

食卓で作りながら食べることが出来る「ホットプレート」メニューに人気が集まっており、「餃子」は、いくつも作るため、多人数で具を皮に包みながら話が盛り上がっている様子である。

食卓での家族の笑顔のために 主婦は手作りで飽きのこないメニューに日々努力 さらに、夫と子供の会話の橋渡しをしたり、聞き上手であることもポイント

食卓でのコミュニケーションをよくするために心がけていることを自由記述で聞いた結果、「理想の食卓コミュニケーション」と同様、「とにかく、楽しい・明るい雰囲気」という回答が目立つ(データ)。

(食卓コミュニケーションの内容については、「食卓コミュニケーションのギャップ<理想・現在・昔>」のレポートを参照)

また、「子供や夫が喜ぶメニュー」「話題が盛り上がるよう、新しいメニューを取り入れる」など、料理に日々工夫をしている様子が見え、小さい子供がいるステージでは、「しつけ」をする場合も「なるべく怒らず」を徹底しており、「楽しいこと」が最優先である。

また、夫と子供の会話をつないだり、話題を提供したり、聞き上手になるなど、家族のコミュニケーションのための努力が伝わってくる。

<回答者プロフィール>

年代:20代以下 9.0%、30代 45.6%、40代 31.5%、50代 10.8%、60代以上3.1%、平均年齢39.8歳。 就業形態:専業主婦 64.8%、パート・アルバイト19.6%、フルタイム11.1%、その他(自営・在宅など含む)4.5%。

<調査実施> リビング新聞ネットワーク / アイ・マーケティングアドバンス株式会社

リビング新聞ネットワーク 女性のための生活情報紙「リビング新聞」は、仙台から鹿児島までの60エリアで910万部発行され、エリアごと地域に密着した情報収集と発信を行っています。2006年度～2007年度は「わが家ごはん・地元ごはん・ニッポンのごはん」キャンペーンを全国で実施。地産地消、食育などについてのデータは下記サイトでご覧いただけます。

ウェブサイト <http://wagaya-gohan.jp/>

リビングくらしHOW研究所 女性の意識と行動を分析・研究する、リビング新聞グループのマーケティングカンパニーです。あらゆる消費の中心に存在する女性生活者と、より深く、効果的なコミュニケーションを実現するための情報を発信しています。

ウェブサイト <http://www.kurashihow.co.jp>

問い合わせ TEL03-5216-9420 FAX03-5216-9430

データ 一緒に作れたり、会話が弾むなど、食卓が盛り上がるメニュー (フリーアンサーから抜粋)

- ・鍋物(806件)・・・全部作ってから始めないので、次に何を入れるか、どれくらい入れるか常にしゃべっている。(20代)
- ・焼肉/鉄板焼き(575件)・・・最初から最後まで、ずっと一緒に座っていることができ、会話も長くできるので。(30代)
- ・お好み焼き(509件)・・・家族みんなが協力してつくるから。夫もこのときばかりは、かいがいいしく手伝うので、楽しい。(30代)
- ・餃子(395件)・・・包むのですが、数が多いのでなんだかんだ話しながらやります。(40代)
- ・カレー(389件)・・・市販のルーで作ったりスパイスで作ったりと色々作るので、好評だったり不評だったり、とりあえず会話は色々盛り上がる。(30代)
子供でも作れるので最近作るようになりました。とても満足感があるようです。(30代)
- ・手巻き寿司(301件)・・・具は刺身に限らず、揚げ物なども含めバリエーション豊かに、子供の考える具材の組み合わせがとてもおもしろいです。(30代)
- ・たこ焼き(241件) ・ハンバーグ(180件)
- その他
- ・ホットケーキは子供がひっきりかえすお手伝いをするので喜ぶし大好き。(30代)
我が家ではトンカツをするときは小麦粉、卵などの下準備は子供がやってくれます。出来栄について話も盛り上がります。(30代)
- ・旬の食材の入ったもの。特に娘には目新しいものが多く「これ何?」と興味を持つので(30代)

データ 食卓でのコミュニケーションをよくするために心がけていること (フリーアンサーから抜粋)

- ・テレビの音量は少し聞こえる程度にしています。(20代)
- ・まず自分が笑顔である事、そしてなるべく彩り考えた手料理。(20代)
- ・楽しい雰囲気です。あと、夫の好きなメニューをひとつ作る。おいしいと気分も良いですね。(30代)
- ・子供の好き嫌いは、あまり深く考えず、みんなで楽しく食べることで、嫌いなものにもチャレンジさせる。(30代)
- ・とにかく楽しみたいこと、あとは栄養のバランスをうまく取れるよう子供たちにもアドバイスしていく。(30代)
- ・なるべくバラエティーに富んだメニューを心がけています。たまには変わった盛り付け方をしたり、盛り付けや簡単な調理を子供にさせてみたりして、いろいろな食材に目が興味を持ってもらおうと思っています。(30代)
- ・私が「聞き役」の部分が多い。話題をふったり、きっかけを作ったりしている。(40代)
- ・食事がおいしくなくなるような話題(叱ったり、小言をいったり)はなるべく避けるようにする。子供が苦手なメニューがある時は、もうひと品は大好きなものにして、嫌いなものも少しでも食べるように励ます。(40代)
- ・テレビを通じて、息子から今の若者の考えや流行を聞きだそうとしている。(50代)
- ・暗い話題は避ける。ゆつくり食べる。少しお酒を分け合って飲みながら食事を。(50代)
- ・メニューがマンネリ化しないよう気をつけている。新しいメニューから話はずむから。(50代)
- ・共通の話題を提供。趣味について。大好きな旅行の話。(60代)
- ・手作りの物を多くして、器を変えたり、ランチョンマットも新しくしたりして見た目からも食卓を明るく、楽しくして、会話を増やす事。(60代)