

天眼鏡

猛暑時の食卓実態調査

この7月に、「猛暑時の食卓実態調査」の結果を全農がプレスリリースし、これに関連した記事がネットで見目に飛び込んできた。

このところ新聞ではヨーロッパのあちこちで気温が40℃を超えたとの報道が頻発である。緯度が高く夏は過ごしやすいためクーラーもあまり行き渡っていないだけに、猛暑の厳しさはひとしおであろうと想像する。この日本も西日本では梅雨明け宣言が出、東日本ももうとうしい毎日が一転して梅雨明けも間近か。猛暑が続くかとおもうとうんざりする。そんな折の調査結果でもあり、全農の報告書そのものも含め、興味津々で読んでみた。この調査は、普段食事の準備や自炊をしている全国の20代～60代以上の男女を対象に、インターネットで実施したもので、有効回答数は1111名とのこと。

調査結果の概要は、

①7割超（72.3%）が暑さを理由に外出・外食を控えた経験あり

②食事づくりを負担に感じる人も7割超（73.8%）、子育て家庭では約9割（89.1%）

③夏の献立では「さっぱり」「短時間」「火を使わない」を重視

④夏に食べたい主食は冷たい麺類が上位。一方、“冷やしメシ”への関心も

⑤20代の5割超（53.9%）が、冷たいご飯を温めずに食べることがあると回答、理由は「暑い日でも食べやすい」が最多

⑥夏向けのお米レシピでお米を食べる頻度が増えそうな人は約6割（59.3%）、ニーズは「時短・火を使わない・家にある食材で」の6つにまとめられている。

それぞれに興味深い内容であるが、個人的に一番興味を引かれたのが⑤で、これについての報告書でのコメントは、「普段、冷たいご飯を温めずに食べることがあるか聞いたところ、…約4割（35.6%）が冷たいご飯を温めずに食べることがあると回答しました。年代

別に見ると、20代では5割超（53.9%）と、全体を大きく上回りました。」「冷たいご飯を温めずに食べる理由としては、「暑い日でも食べやすい」「手軽に食べられる」などが挙って、若い世代を中心に、冷たいご飯を夏場の食事に取り入れている人が一定数いることがわかりました。」とある。

これについて思うのは、ご飯については「冷たい」という表現は適切ではなく「冷めた」「さめた」ではないか。積極的に冷やしたご飯ではなく、炊きたてでなくてもいい。炊き立てではないほうがいい、ということなのではないか。そしてその背景には、おにぎり、おむすびへの嗜好があるように思われてならない。ご飯は茶碗で食べるだけでなく、おにぎりでも食べ、おにぎりは、逆にあついおにぎりではダメということではないか。若い世代は忙しくてゆっくり食卓に座って茶碗でご飯を食べる時間もなくて、また相対的に価格の安いおにぎりを食べて食事を済ませる人が増えているという、時代の変化を反映しているようにも思う。

加えて④であるが、ここでの「夏場に食べてみたいお米料理を教えてください。」の設問への答えは、多い順に冷やし茶漬け、カレー・スパイスを使ったご飯料理、冷やし汁ご飯、具たくさんおにぎり、と続く。その内訳をみると、冷やし茶漬け、冷製スープごはんは若い世代に、カレー・スパイスを使ったご飯料理は高齢者が、男女ともに多い。高齢者がカレー、スパイシーなものがいい、というのは意外であった。

この調査は、「生活者の声をもとに、季節ごとの暮らしや食卓の変化を捉え、お米の新しい楽しみ方を提案する「季節で考える『ごはん』プロジェクト」の第1弾との位置づけだ。米の消費量維持にとっても大事な調査だ。肉だったら猛暑は焼肉かな？、と頭をよぎった。

（農的社会デザイン研究所 代表 蔦谷栄一）