

論文

「中食」に関する意識と行動

—予備的検討—

諸井 克英 鈴木 徹

生活科学部・人間生活学科 大日本印刷(株)包装総合開発センター

企画本部関西市場調査室

I. 問題

近年、食品ビジネス界において「中食」への注目が高まっている(高橋, 2006)。従来からの「内食」から「外食」へという食生活の変化に加え、「中食」の台頭が見られるのである。これら3種類の食事形態は以下のように定義できる(中山, 2002)。①「内食」: 家庭内で調理した家族用食品, ②「中食」: 業として作られた調理済み市販品を、調理場所以外で食べる事, ③「外食」: 業として作られた調理済み食品を、その場で提供されて食べる事。

山腰(2005)によると、ここ10年間で食市場自体は縮小傾向にあるのに(1994年を100とすると、2003年は91.1)、中食市場のみが伸びを示している(123.1; 外食市場90.3、内食市場87.9)。

茂木(2005)は、いわゆる団塊世代の成長に合わせて、わが国の食生活変化を次のように特徴づけた。①1970年代<団塊世代20代>: ファミリー・レストランなどの外食産業の勃興, ②1980年代<団塊世代30代>: ニュー居酒屋などの夕食外食市場の拡大, ③1990年代<団塊世代40代>: コンビニエンス・ストアの増加に見られる中食ブーム, ④2000年代<団塊世代50代>: スローフード運動や食の安全意識の顕在化。

団塊世代の成長に伴う食生活変化は、家庭内における主婦の観点からは、次のように捉えることができる。田中・鈴木(1999)によれば、昭和20年代から30年代にかけての「主婦」は、「家庭内の必需品をつくり出す製造業者」であり、「厳しい肉体労働の担い手」であった。ところが、昭和30年代中頃からの高度成長に伴い、「主婦」は「消費者」へと変貌する。つまり、「家庭内労働」の本質が時代の中で変化してきたのである。

茂木(1996)は、1960年代を「内食革命の時代」、1970

年代を「外食革命の時代」と特徴づけた。「内食革命の時代」では、ダイニング・キッチン、ガス・電気、家電製品、食品工業製品、専門小売商店などを要素として、核家族化の中で専業主婦の確立が図られた。「外食革命の時代」には、外食チェーンの店舗拡大により、「内食と外食という2場面体制」が可能になり、女性の余暇活動や就労の可能性を広げた。さらに、1980年代になると「内食の簡便化」が進み、料理情報の氾濫により「料理の豊富化」が起きた。

つまり、市場として現在確立された「中食」という食事形態は、「製造業者」から「消費者」への変貌(田中・鈴木, 1999)の必然的結果ともいえる。

わが国の65歳人口が全人口に占める割合、つまり高齢化率は戦後急速に進行し、2003年現在で19.0%に達した(内閣府, 2004; 1950年4.9%→1970年7.1%)。さらに2050年には高齢化率は35.7%になると推計されている。当然のことながら、高齢化社会は、夫婦の期間も長くする。2002年には65歳以上の者がいる世帯は全世帯の36.6%を占め、そのうち「夫婦のみ世帯数」が28.6%、「単独世帯」が20.2%に達している(1985年ではそれぞれ16.2%、10.7%; 内閣府, 2004)。

高齢者夫婦を対象として実施された全国調査(ライフデザイン研究所, 1999; 夫の年齢が60歳以上の夫婦)によると、妻が夫の依存を望んでいないのに夫が相変わらず依存的であることは、妻の側に不満を引き起こす。

わが国における高齢化の進行とともに盛んになった高齢者向けの「食材宅配サービス」は食材購入の手間を省略してくれる。しかし、高齢の妻の側には調理の負担を継続する可能性(夫側の妻への依存)がある。高齢者にとっては、「中食」という形態は、調理の手間も省くことができ、今後拡大するかもしれない。

ところで、最近大規模な「中食」調査(外食産業総合調査研究センター, 2000; 首都圏30km圏の20歳以上の居住者対象)も行われている。「中食」の1ヶ月の平均利用頻度を見ると、単身者や高齢者の利用度が顕著であった(50代ま

での主婦5.9回, 主婦以外<50代まで>11.2回, 高齢層<60歳以上>7.2回; 単身者: 女性15.7回 男性13.9回)。さらに, 一般的に「時間の節約になるから」や「一人で食べる人が多いから」を購入手理理由として挙げているが, 高齢層では「有名店の味・プロの味が楽しめるから」を理由とする者も多かった。

上野(2002)も高齢層による品質重視や, 単身高齢層による「外食店の宅配サービス」需要を指摘している。

本研究では, 「中食」に関する意識と行動に焦点をあて, 基礎的資料の収集を通して, 食市場として「中食」拡大の社会心理学的意義を解明する手がかりとする。

II. 方法

調査対象および調査の実施

「中食」に関する質問紙調査を次の3つのサンプルで実施した。①同志社女子大学学生, ②大日本印刷女性社員, ③ニッポン・アクティブライフ・クラブ。

①では, 社会心理学関係の講義を利用して, 414名の女子学生を対象に質問紙を実施した(2005年6月)。なお, 回答の匿名性を確保した。その際, スナック菓子をお礼に渡した。

②では, 大日本印刷に勤務する女性(大阪・堂島)に昼休みを利用して, 質問紙を配付した(2005年6月)。回答にあたって匿名性を確保し, お礼として菓子を渡した。86名から回答を得た。

③では京阪神在住の50代以上の男女各100名に質問紙を郵送した(2005年6月/回収率75%)。実施に際して, 匿名性を確保の上, NALC(ニッポン・アクティブライフ・クラブ)に委託した。お礼は, NALCの時間預託制度におけるポイントの付与とした。二世帯同居と三世帯同居を除く200名(京阪神在住)に質問紙を発送し, 139名から有効回答を得た(男性58名, 女性81名)。

本論文では, 女性のみを対象とした。各サンプルは, それぞれDWCLA, DNP, NALCと呼ぶ。欠損値のため, 分析によって対象人数が異なる。

各サンプルの年齢は以下の通りである。①DWCLA(～19歳: 244名, 20～24歳: 160名, 25～29歳: 1名), ②DNP(20～24歳: 15名, 25～29歳: 38名, 30代: 21名, 40代: 4名), ③NALC(50～54歳: 1名, 55～59歳: 4名, 60～64歳: 23名, 65～69歳: 21名, 70歳以上: 31名)。

質問紙の構成

質問紙は, ①3つの食事形式(外食, 内食, 中食)の定

義・説明, ②中食に関する意識と行動に関する設問群, ③新たに考案すべき「中食」に関する設問群, ④被験者の基本的属性に関する質問群。

1. 外食, 内食, 中食の定義

質問紙の表紙部分で, 3つの食事形式を, 以下のように定義した。①「外食」<食堂等の飲食店内における食事>, ②「内食」<家庭内で素材から調理され, 家庭内でとる食事形態>, ③「中食」<持ち帰り弁当, 総菜などの家庭外で調理された食品を, 主に家庭内でとる食事形態>。

2. 中食に関する意識と行動

「中食」に関する意識と行動を中心に, 合計32個の設問に回答を求めた。ここでは, 本論文で分析対象とした設問のみを説明する。

(1)3つの食事形態の利用頻度: 「内食」, 「外食」, 「中食」について, 週あたりの利用頻度を6件法で尋ねた(「週に7回以上」, 「週に5～6回位」, 「週に3～4回位」, 「週に1～2回位」, 「週に1回未満」, 「しない」)。利用頻度が高くなるほど, 高得点になるようにした(1～6点)。

(2)「中食」に関する意識: 「中食」の望ましさ, 「中食」する理由, 「中食」メーカーに対する期待, および今後の「中食」利用機会を尋ねた。

「中食」の望ましさについては, 5件法で回答させた(「望ましいと思う」, 「まあ望ましいと思う」, 「どちらともいえない」, 「あまり望ましくないと思う」, 「望ましくないと思う」)。望ましいと認知しているほど, 高得点になるようにした(1～5点)。

今後の「中食」利用機会を5件法で尋ねた(「増えると思う」, 「やや増えると思う」, 「変わらない」, 「やや減ると思う」, 「減ると思う」)。「中食」の利用機会が増えると思想しているほど, 得点が高くなるようにした(1～5点)。

3. 被験者の基本的属性

被験者の性別, 年齢, 職従事状況, すまい, 同居人数について回答させた。

III. 結果

3つの食事形態の利用頻度

内食, 外食, および中食の3つの食事形態での頻度に関する平均値の検討を行った。それぞれについて, サンプル(DWCLA, DNP, NALC)×すまい(単身, 同居)の分散分析(一括投入法)を行った。これらの結果をTable 1-aに示す。3つの分析それぞれで, サンプルとすまいの有意な主効果が得られたが, 交互作用効果は有意でなかった。

Table 1-a 内食・外食・中食の利用頻度に関する分散分析（対象×すまい）の結果—女性サンプル—

対象区分	すまい	N	内食頻度		外食頻度		中食頻度	
			平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
DWCLA	ひとり	116	3.81	1.32	3.37	1.12	3.32	1.14
	同居	289	4.76	1.21	3.24	1.00	3.07	1.11
	全体	405	4.49	1.31	3.28	1.04	3.14	1.12
DNP	ひとり	26	3.50	1.10	3.81	1.17	3.65	1.44
	同居	52	4.56	1.19	3.17	1.04	3.15	1.24
	全体	78	4.21	1.26	3.38	1.12	3.32	1.32
NALC	ひとり	17	4.82	1.13	2.18	0.81	2.65	1.17
	同居	61	5.77	0.78	1.97	0.95	2.44	1.19
	全体	78	5.56	0.95	2.01	0.92	2.49	1.18
被験者全体	ひとり	159	3.87	1.31	3.31	1.18	3.30	1.22
	同居	402	4.89	1.21	3.04	1.09	2.99	1.16
	全体	561	4.60	1.32	3.12	1.12	3.07	1.18
分散分析	主効果	対象	F=20.01	p=.001	F=36.42	p=.001	F=9.23	p=.001
		すまい	F=42.80	p=.001	F=6.20	p=.001	F=4.71	p=.030
	交互作用効果		F=0.06	ns.	F=1.71	ns.	F=0.37	ns.

SD：標準偏差値

6：「週に7回以上」 5：「週に5～6回位」 4：「週に3～4回位」 3：「週に1～2回位」 2：「週に1回未満」 1：「内食はしない」

Table 1-b 中食に関する意識についての分散分析（対象×すまい）の結果—女性サンプル—

対象区分	すまい	N	中食の望ましさ		今後の中食利用機会		
			平均値	SD	N	平均値	SD
DWCLA	ひとり	105	3.12	0.94	116	2.34	0.95
	同居	256	3.01	0.96	297	2.35	0.87
	全体	361	3.04	0.95	413	2.35	0.89
DNP	ひとり	23	2.70	1.06	26	2.35	0.94
	同居	51	3.10	1.04	60	2.42	0.87
	全体	74	2.97	1.06	86	2.40	0.88
NALC	ひとり	14	2.50	0.52	19	2.32	0.95
	同居	48	2.56	0.99	61	2.52	1.15
	全体	62	2.55	0.90	80	2.48	1.10
分散分析	主効果	対象	F=6.21	p=.002	対象	F=.19	ns.
		すまい	F=.80	ns.	すまい	F=.75	ns.
	交互作用効果		F=1.91	ns.		F=.27	ns.

SD：標準偏差値

5：「望ましい」 4：「まあ望ましい」 3：「どちらともいえない」 2：「あまり望ましくない」 1：「望ましくない」

5：「増える」 4：「やや増える」 3：「変わらない」 2：「やや減る」 1：「減る」

サンプルの有意な主効果については、さらに最小有意差法により3群の事後比較を行った ($p < .05$)。内食頻度では、NALCの平均値が他の2サンプルよりも有意に高く、DWCLAがDNPよりも高い傾向性 ($p < .10$) が見られた。外食頻度と中食頻度については次の同じ傾向が認められた。NALCの平均値が他の2サンプルよりも有意に低いが、DNPとDWCLAに差異はなかった。

3つの分析でのすまいの有意な主効果は、次のことを表している。同居者に比べて、単身者では内食頻度が少なく、外食と中食の頻度が多かった。

「中食」に関する意識

中食の望ましさと今後の中食利用機会に関して、サンプル (DWCLA, DNP, NALC) × すまい (単身, 同居) の分散分析 (一括投入法) を実施した。これらの結果を Table 1-b に表す。中食の望ましさについてのみ、サンプルの有意な主効果が見いだされた。そこで、最小有意差法による事後比較 ($p < .05$) を行った。NALCサンプルは、他の2サンプルに比べて中食を望ましくないと考えていた。

「中食」に関する意識と行動の構造

現実に営んでいる食事の形態が中食に対する期待 (今後

Table 2 3種類の食事形式の頻度と中食に関する意識：ピアソン相聞

[DWCLA N=361]	外食頻度	中食頻度	中食の望ましさ	今後の中食利用機会
内食頻度	-.159 <i>p</i> =.003	-.261 <i>p</i> =.001	-.024	-.210 <i>p</i> =.001
外食頻度		.081	-.036	.052
中食頻度			.081	.206 <i>p</i> =.001
中食の望ましさ				.197 <i>p</i> =.001
[DNP N=74]	外食頻度	中食頻度	中食の望ましさ	今後の中食利用機会
内食頻度	-.189	-.217 <i>p</i> =.064	.008	-.226 <i>p</i> =.052
外食頻度		.116	.252 <i>p</i> =.031	.336 <i>p</i> =.003
中食頻度			.086	.219 <i>p</i> =.061
中食の望ましさ				.194 <i>p</i> =.098
[NALC_女性 N=58]	外食頻度	中食頻度	中食の望ましさ	今後の中食利用機会
内食頻度	-.339 <i>p</i> =.002	-.070	-.050	-.091
外食頻度		.239 <i>p</i> =.071	.092	.019
中食頻度			.377 <i>p</i> =.004	.449 <i>p</i> =.001
中食の望ましさ				.422 <i>p</i> =.001

の中食利用機会)をどのように形成するのかを探るために、①相聞分析、②重回帰分析、および③共分散構造分析を行った。

1. 相聞分析

内食頻度、外食頻度、中食頻度、中食の望ましさ、および今後の中食利用機会の5測度相互のピアソン相聞値をサンプル別に算出した。これをTable 2に示す。

中食頻度と今後の中食利用機会、および中食の望ましさと今後の中食利用機会では、3サンプルともに有意な正の相聞あるいは正の相聞傾向性が得られたが、他は、サンプルによって異なる結果が現れた。ただし、相聞関係の正負

の逆転はなかった。

2. 重回帰分析

今後の中食利用機会の規定因を明確にするために、今後の中食利用機会を基準変数とし、内食頻度、中食頻度、外食頻度、中食の望ましさを説明変数とする一連の重回帰分析(変数増減法、投入基準 $p < .05$; 除去基準 $p > .10$)を行った。この結果をTable 3に表す。

DWCLAでは、中食頻度と中食の望ましさが有意な正の規定因であり、内食頻度が有意な負の規定因であった。DNPでは外食頻度のみが有意な正の寄与を示した。また、NALCについては、中食頻度と中食の望ましさが有意な正

Table 3 今後の中食利用機会の規定因：重回帰分析(ステップワイズ法(投入基準 $p < .05$; 除去基準 $p > .10$))

[DWCLA N=361]	[DNP N=74]	[NALC_女性 N=58]
内食頻度 -.167 <i>p</i> =.001	外食頻度 .336 <i>p</i> =.003	中食頻度 .339 <i>p</i> =.008
中食望ましさ .181 <i>p</i> =.000	R^2 =.113 <i>p</i> =.003	中食望ましさ .294 <i>p</i> =.021
中食頻度 .148 <i>p</i> =.005		R^2 =.276 <i>p</i> =.001
R^2 =.101 <i>p</i> =.001		

基準変数：今後の中食利用機会

説明変数：内食頻度、中食頻度、外食頻度、中食の望ましさ

の影響を見せた。

3. 共分散構造分析

Amos5.0を利用して、内食頻度から今後の中食利用機会に至る因果的構図を探索する分析をサンプル別に行った。ここでは、観測変数の構造方程式（最尤推定法; 豊田, 1998）の分析を試みた。まず、先のピアソン相関分析と重回帰分析の結果に基づいて、変数間にパスを設定したモデルを作成した。その上でAmos5.0を実施した。修正指数を参照しながらパスの設定を変え、モデル適合度を改善した。それぞれのサンプルで最終的に得られたモデルをFig.1に表す。

DWCLAとDNPでは、「内食頻度→中食頻度→今後の中食利用機会」という構図が得られたが、NALCについては「外食頻度→中食頻度→今後の中食利用機会」の構図が現れた。

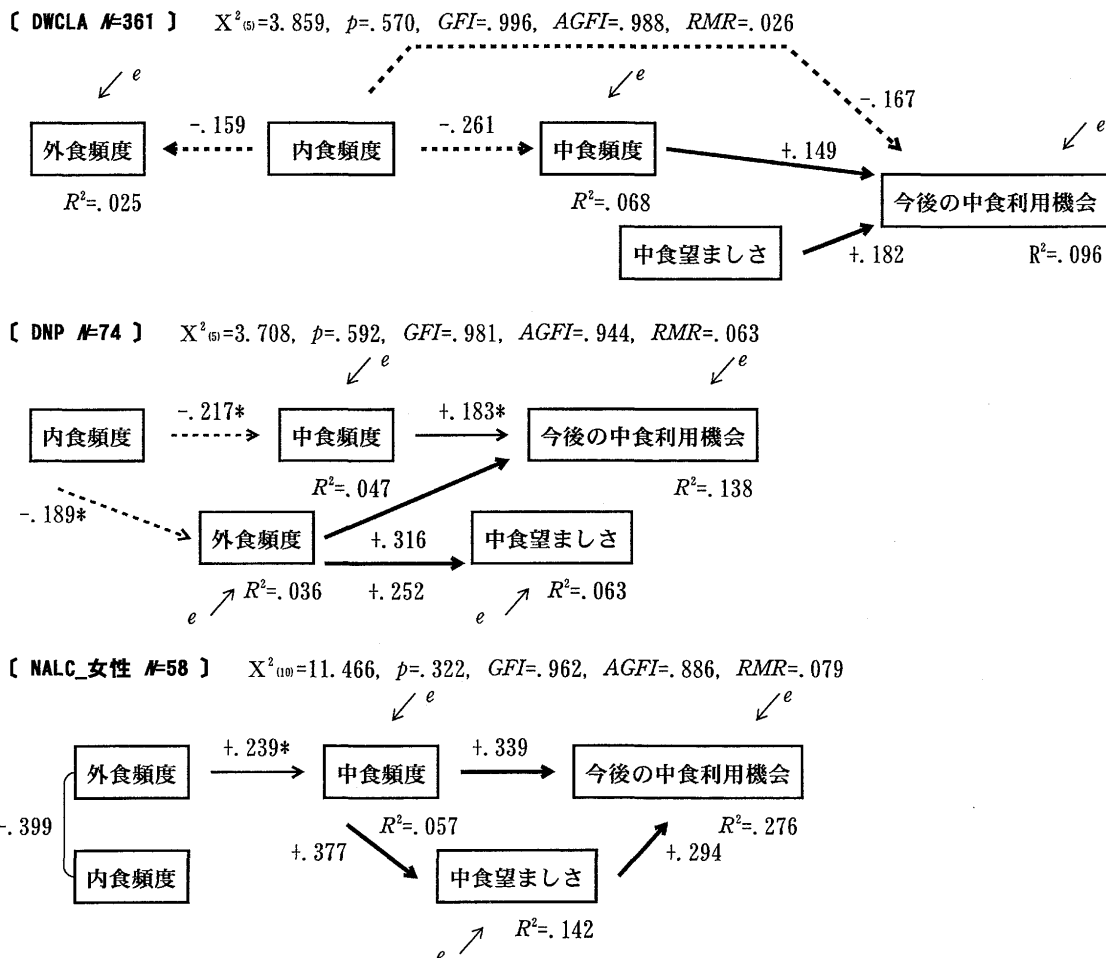
IV. 考察

3つの食事形態の利用状況や「中食」の望ましさに関する結果は、若年女性（女子大学生, OL層）が「外食」や「中食」を積極的に利用しており、「中食」形態を望ましいと判断する傾向を示した。

この結果を、先述した「中食」調査（外食産業総合調査研究センター, 2000）に重ね合わせよう。「中食」の品質を重視する高齢層は「中食」に対して一定の躊躇感をもつのに対して、若年層は自分の生活パターンに「中食」を積極的に取り込んでいる。

また、3サンプル通して、単身者で内食頻度が低く、外食頻度や中食頻度が高い傾向が見いだされた。これも、外食産業総合調査研究センター（2000）の報告に一致する。

次に、「中食」における意識と行動に関する共分散構造分析の結果を考察する。茂木（2005）が指摘するように、



矢印: 標準化パス係数 [有意水準: $p < .05$; *が付してあるもの $p < .10$]

Fig. 1 今後の中食利用機会に関する規定因

— 観測変数の構造方程式 (Amos5.0, 最尤推定法) による因果分析 —

第2次大戦後のわが国における食事形態は「内食→外食→中食」と新たな様式が生じた。Fig.1から分かるように、頻度という点からこのような関係は見られない。若年層(DWCLA, DNP)では内食頻度から中食頻度への直接的影響、高齢層(NALC)では外食頻度から中食頻度への直接的影響が、それぞれ検出された。つまり、若年層は、「中食」を「外食」の補完として取り入れておらず、あくまでも「内食」の代替として位置づけている。

「中食」という食事形態への期待は、3サンプルともに中食頻度によって影響されているが、高齢層の場合にこの影響度が高かった。さらに、高齢層では「中食頻度→中食の望ましさ→今後の中食利用機会」という影響構図が現れているのに、若年層では不完全にしか認められない。つまり、家庭生活への比重が大きくなりがちな高齢層は、先述した品質等の問題に起因するかもしれない躊躇感があるものの、行動(頻度)、価値(望ましさ)、および期待(利用機会)から成る「中食」を維持する心理的システムを形成しているといえる。

ところで、中食メニューの「ある種の栄養学的な偏り」が指摘されている(食料・農業政策研究センター, 2005)。佐藤・薬師寺(2002)は、「中食」食品に食塩含有量が高く、昼食と夕食で「中食」を利用したときには1日あたりに適切とされる食塩摂取量を容易に超えることを指摘した。先述した外食産業総合調査研究センター(2000)の報告では、「栄養バランスに配慮した中食」がサンプルを通して望まれていた。つまり、意識としては健康面への配慮がもたれつつも、料理負担の縮減の流れで生み出された食形態である「中食」は、現実には「栄養バランス」配慮を抑制してしまう危険がある。

以上に述べたように、本研究では、食市場として「中食」拡大が孕む様々な社会心理学的特徴を認めることができた。今後は、世代間の比較視点に加え、「中食」の拡大を家族変容の問題と絡めた実証的調査が必要であろう。高橋(2006)が指摘するように、わが国で現在起きている家族の変容が「手間のかかる調理をする技術」や「手間のかかる調理をする甲斐」を損ねる方向に進んでいるかもしれないからである。

〈付記〉

- (1) 本研究のデータは、諸井克英と大日本印刷株式会社包装総合開発センターによる共同研究(「女子大生の食と包装の動向」, 2005年6月~2006年3月)の一環として収集された。
- (2) データの統計的解析にあたって、SPSS13.0J for Windowsお

よびAmos5.0を利用した。

- (3) E-Mail: kmoroi@dwc.doshisha.ac.jp

V. 引用文献

- 外食産業総合調査研究センター 2000 『新世紀の消費者 中食行動—個人・主婦・シルバーからの三次元アプローチ—』外食産業総合調査研究センター
- ライフデザイン研究所 1999 『高齢男性の夫婦関係—妻の目から見た夫の自立性—』ライフデザイン研究所
- 茂木信太郎 1996 外食産業と日本人の食生活の変遷 *vesta* (財団法人味の素の文化センター), 26, 18-27.
- 茂木信太郎 2005 団塊世代と外食産業 *食品工業*, 48(21), 41-45.
- 中山正夫 2002 内食・中食・外食マーケットの商品開発 *食品工業*, 45(23), 61-67.
- 内閣府 2004 『平成16年版 高齢社会白書』ぎょうせい
- 佐藤和美・薬師寺國人 2002 食生活の主体を中食に置く 消費者の食塩摂取量に関する考察 *鎌倉女子大紀要*, 9, 87-97.
- 食料・農業政策研究センター 2005 『2005年版 食料白書 食生活の現状と食育の推進—食の選択能力向上への取組み—』農村漁村文化協会
- 高橋麻美 2006 『よくわかる中食業界』日本実業出版社
- 田中喜美子・鈴木由美子 1999 『「主婦の復権」はありうるか』社会思想社
- 上野幸広 2002 高齢社会における内食・中食・外食戦略 *食品工業*, 45(23), 46-54.
- 山腰光樹 2005 外食・中食市場の動向と野菜メニューの開発 *食品工業*, 48(21), 52-56.