

2022年度 全国栄養士大会・オンライン セミナーレポート

食生活や意識の変化に 管理栄養士・栄養士はどのように対応する？

第16回 AMC調査～主婦の食生活意識調査(味の素グループ)より

神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科 教授 鈴木 志保子



食生活に関与する女性の意識と食品利用・調理行動などの実態を把握し、商品開発と事業展開に役立てるために行っている味の素グループの「主婦の食生活意識調査－Ajinomoto Monitoring Consumer Survey－」（AMC調査）。2名以上世帯の主婦（20～79歳）約2,000人を対象に800問もの質問で構成されるこの調査は、1978年より調査開始、1982年以降3年ごとに実施しており今回で16回目を数えます。

今回、公益社団法人日本栄養士会「2022年度全国栄養士大会・オンライン」で、最新の調査結果を神奈川県立保健福祉大学・鈴木志保子教授に解説いただきました。管理栄養士・栄養士は、この膨大なデータから垣間見える食卓のリアルを知り、時代に合った、そして対象者に合った栄養指導が必要、と鈴木教授は述べています。

Eat Well, Live Well.

初出

2022年度 全国栄養士大会オンライン
2022年7月8日～8月7日

共催

味の素株式会社

Aj
AJINOMOTO.

※本資料の無断での転用・転載はお断りいたします

食生活や意識の変化に管理栄養士・栄養士はどのように対応する？

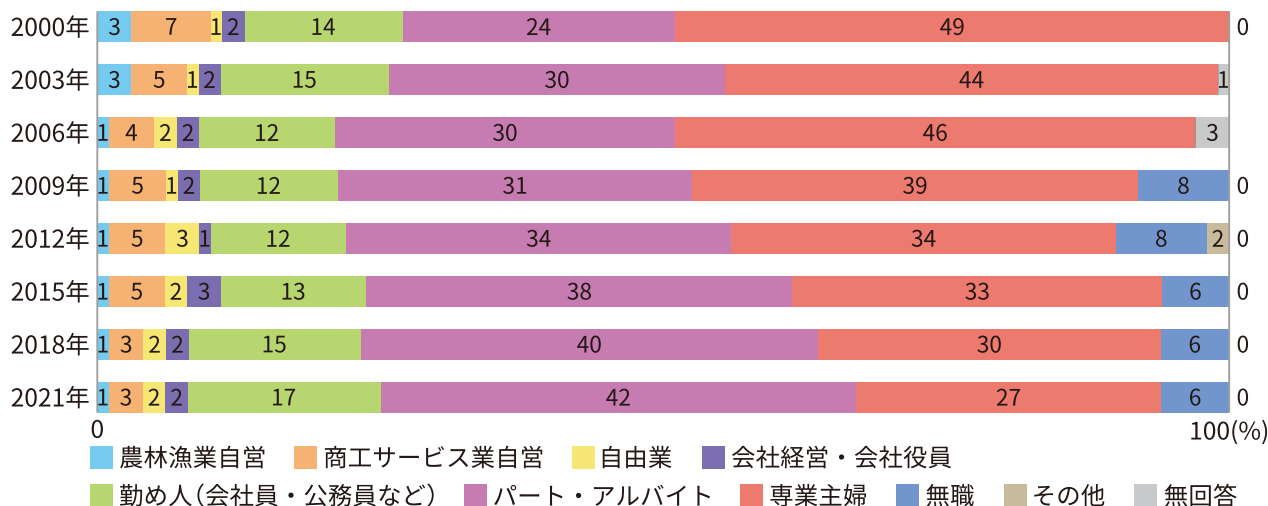


神奈川県立保健福祉大学栄養学科の鈴木です。本講演は、女性の栄養・食事に関する考えや意識について現状を把握し、この知識を自身の業務に活かすことを目的とします。この貴重なデータから読み取れることを、私の視点で解説していきます。皆さんも、時代の潮流を感じ取りながら、「自分の栄養指導の対象者だったら？」に思いを巡らせてみてください。

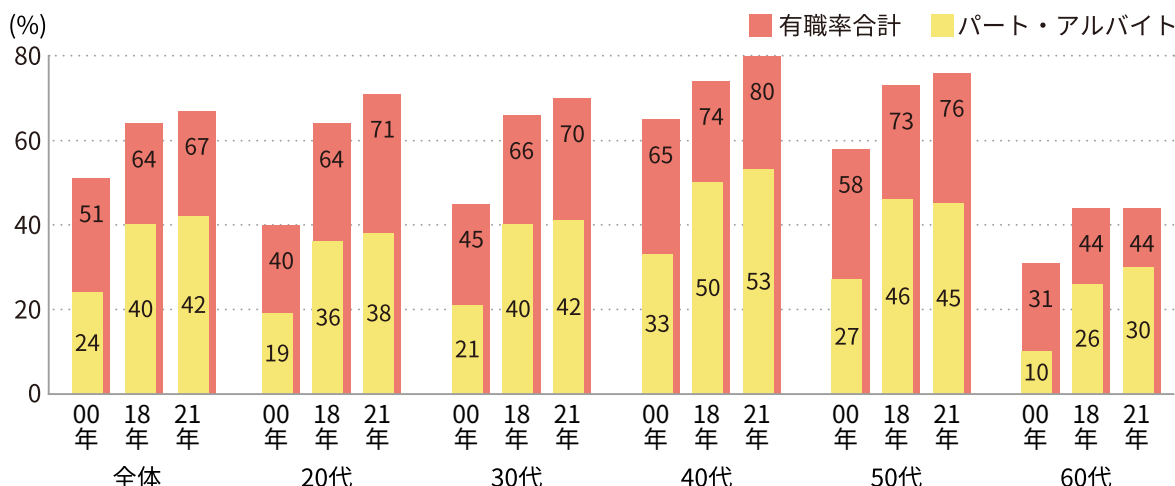
01 / 有職率の増加

2000年に24%だったパート・アルバイトが2021年には42%と倍増しました。20～60代すべての年代で増加しており、子育て世代の20代～30代の7割、40代～50代は8割が働いている状況です。一方で、49%を占めていた専業主婦は27%に減少しました。

Q あなたの職業は？



Q 年代別の有職率

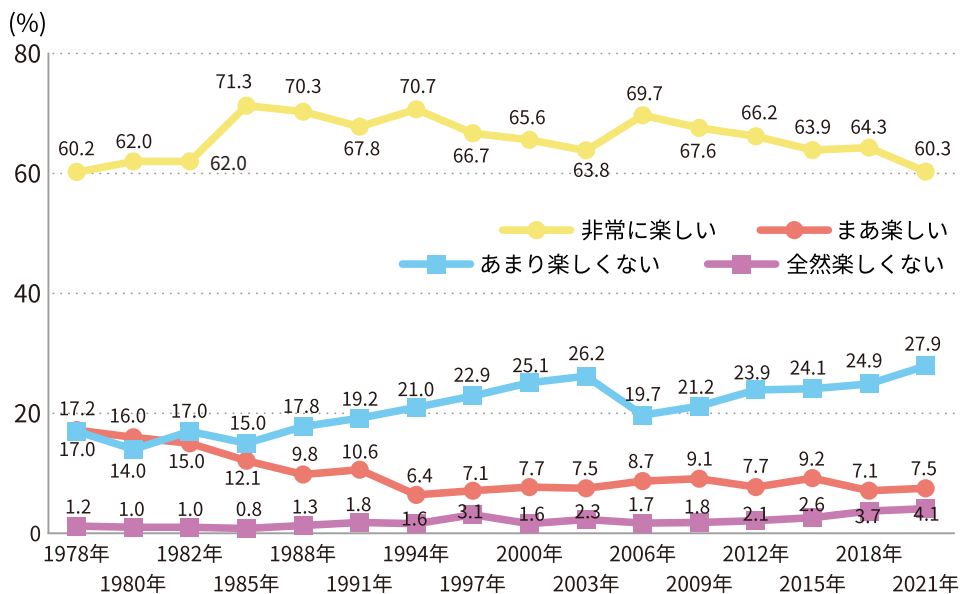


02 / 食事・料理づくりについて

「料理を作ることが楽しくない主婦」が増えている

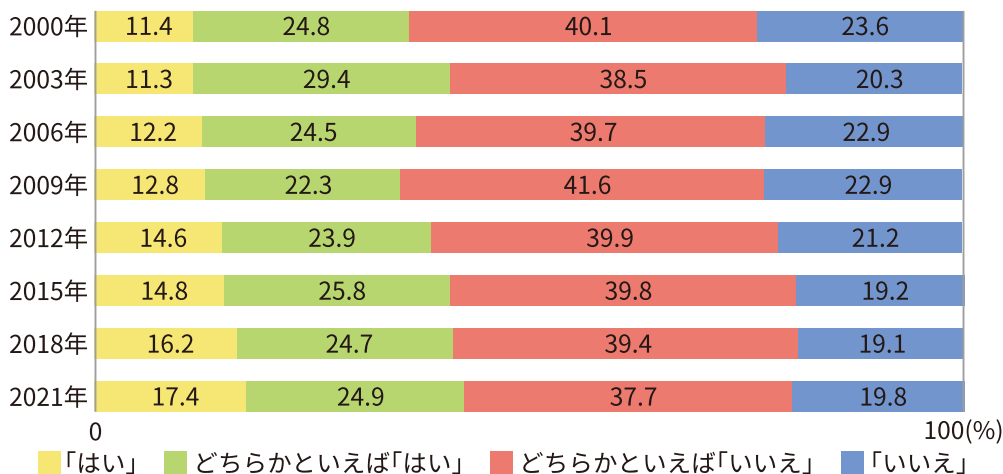
料理が楽しくなくて苦手という人に、料理の楽しさを教えたり苦手を克服してもらうことが、対象者の栄養改善にとって効率の良い方法になるのか？ その人の栄養改善はどう進めれば良いか？ を改めて考える必要があると感じます。

Q 料理を作るとは楽しいですか？



「非常に楽しい」「まあ楽しい」と回答した人は68%で、年々減少傾向。
一方で「全然楽しくない」「あまり楽しくない」は32%と年々増加しています。

Q 料理は苦手な方だ



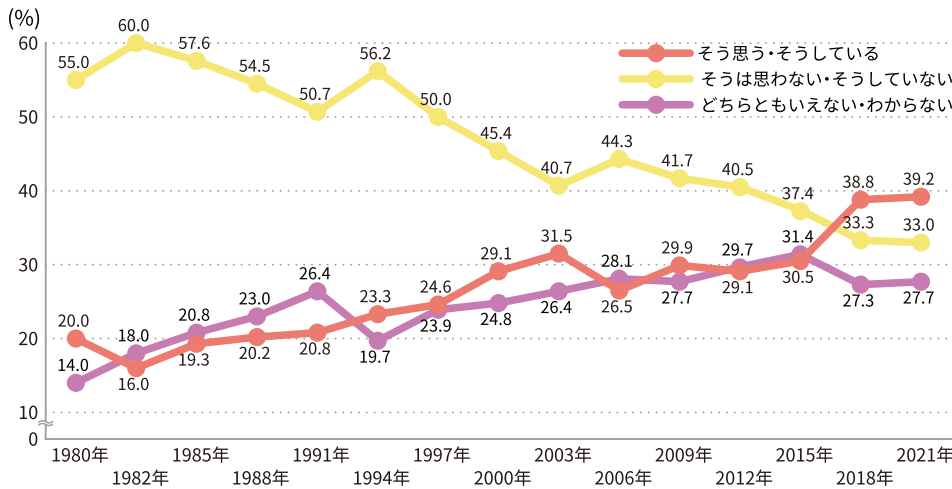
「はい」「どちらかといえばはい」と回答した人は42%でした。とくに、ストレートに「はい」と答える人は年々増え、20年前の1.5倍に達しました。

料理にかかる時間を減らすようにしている主婦が増加

便利な調理器具や調理サービス、宅配やお惣菜などの手段が増えたことで「時間を減らすことができるようになった」から、「料理にかかる時間を減らしたい」と言える時代になったと捉えることができます。

食生活や意識の変化に管理栄養士・栄養士はどのように対応する？

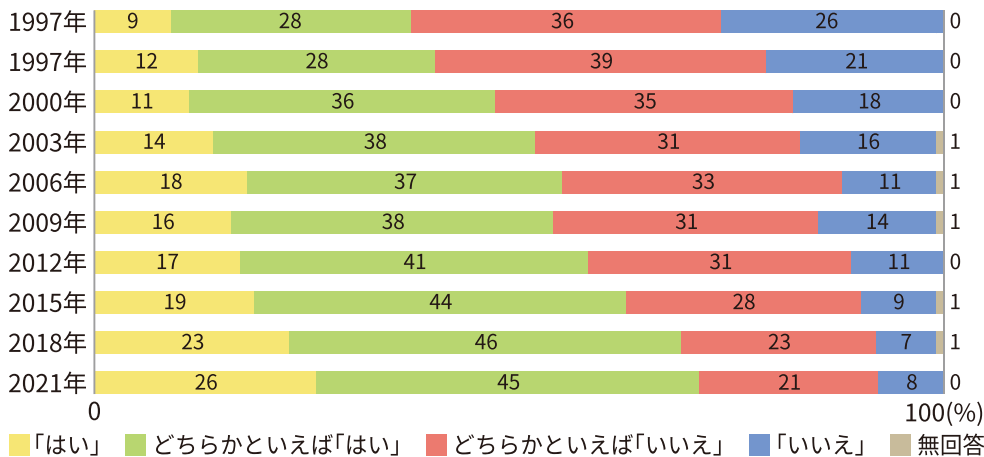
Q 料理にかかる時間は減らすようにしていますか？



「そう思う、そうしている」と回答した人は34%と、40年前に比べ1.7倍に増えました。
一方、「そうは思わない、そうしていない」は28%に半減。2018年から、減らす人、減らしていない人は逆転しています。

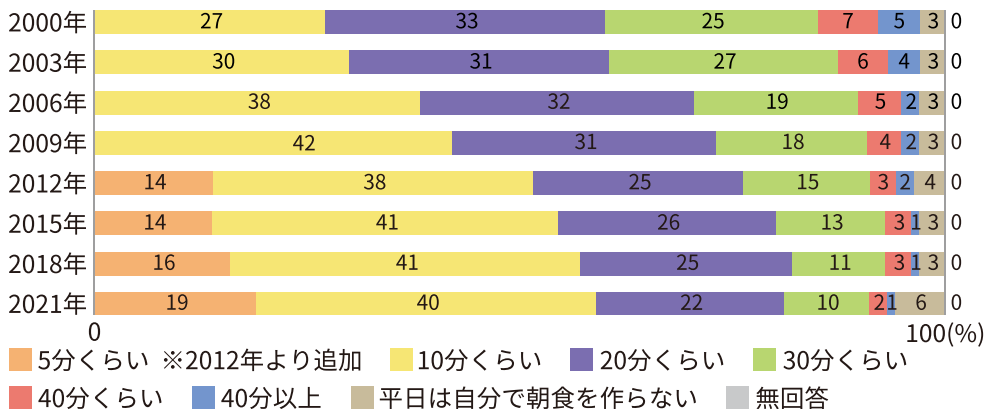
進む調理の時短

Q 夕食の支度にかかる時間を減らしたいですか？



「はい」「どちらかといえばはい」が71%と40年前から倍増しています。とくに、「はい」とストレートに減らしたいと答えた人は3倍に。
一方、「いいえ」「どちらかといえば、いいえ」と答えた人は27%、人と半減し、こちらも完全に逆転しています。

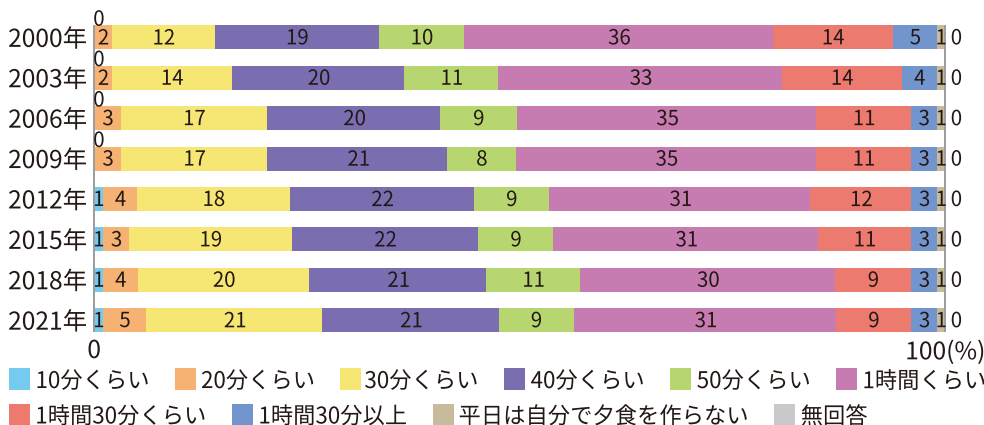
Q 朝食の支度にかかる時間（平日）



全体の59%が10分以内で支度をしていると答え、そのうちの19%は5分以内です。つまり、私たち栄養士は10分以内で栄養状態を良くできるような朝食の提案を持っておかないと、対象者に役立つアドバイスにならないとも言えます。

食生活や意識の変化に管理栄養士・栄養士はどのように対応する？

Q 夕食の支度にかかる時間（平日）

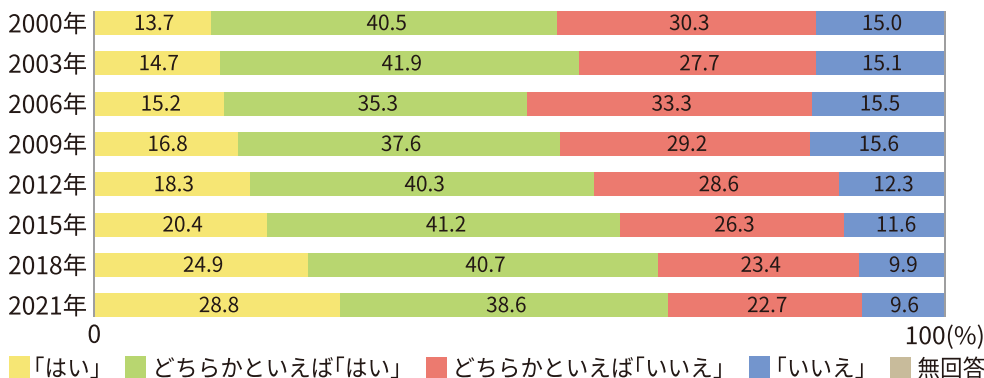


夕食は48%が40分以内で支度を行うと答えています。そのうち10分、20分という人もいますので、やはりこちらも短時間で栄養価の高い調理を提案していく必要があると言えます。

食事の支度が面倒な主婦が増加中

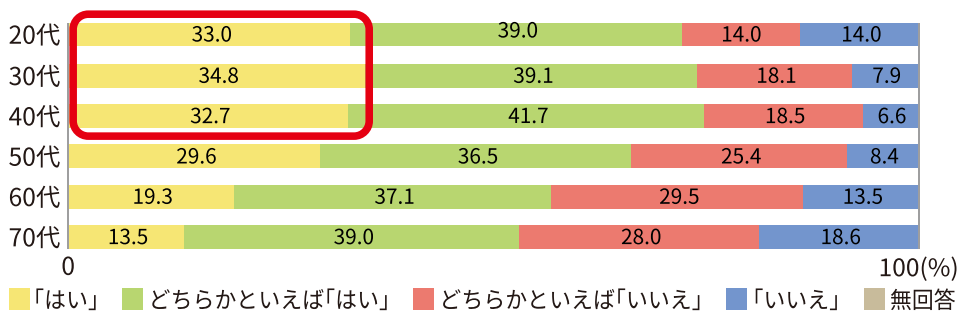
これだけ多くの主婦が面倒と捉えていることを踏まえて、私たちは「支度」に対する支援策を考えていくことも重要だと言えるでしょう。例えば、教育の中に調理スキルや効率的な手法を加えていくことで、調理への「面倒感」が減らせる可能性があるかもしれません。

Q 毎日の食事の支度は面倒だと思うか



「はい」「どちらかといえばはい」が67%と、多くの方が食事の支度を面倒だと答えています。とくに、ストレートに「はい」と答える人は、この20年で倍増しました。

Q 毎日の食事の支度は面倒だと思うか<年代別>



20～40代主婦で、「はい」「どちらかといえば、はい」は75%と、4人のうち3人は面倒だと答えています。

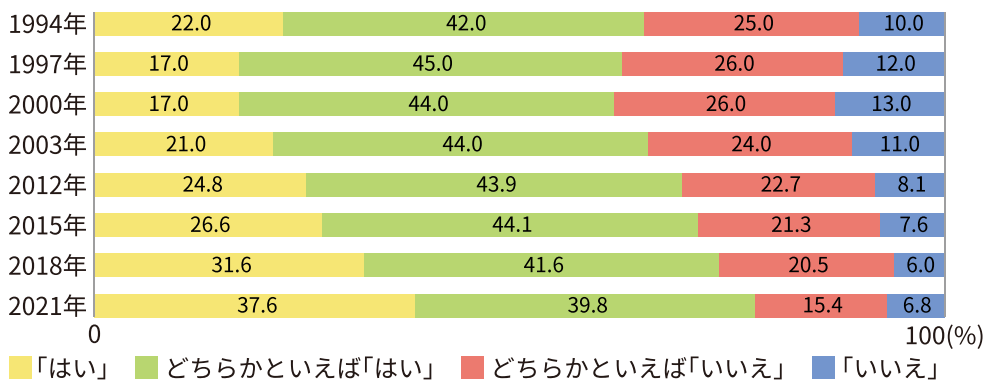
食生活や意識の変化に管理栄養士・栄養士はどのように対応する？

献立を考える面倒感の増加

主食・主菜・副菜などを取り揃えた献立を考えるのが面倒なのか、何を食べるかを考えるのが面倒なのか、個々の声に耳を傾けて、解決を図っていく必要があると考えます。そもそも、個々でもっている献立の定義が、私たちが想定していることと全く異なる可能性があります。献立に対す

る誤解がないか、しっかり対象者から聞き取りながら、アセスメントを進めていくことが大切です。私たちが当然だと思っていることが当然でない時代が訪れているんだと、皆で共有していきましょう。

Q 毎日の献立を考えるのはおっくうだ



「はい」「どちらかといえば、はい」が77%と、多くの人々が献立を考えるのが面倒と感じています。とくに、ストレートに「はい」と答える人は、この20年で倍増しました。

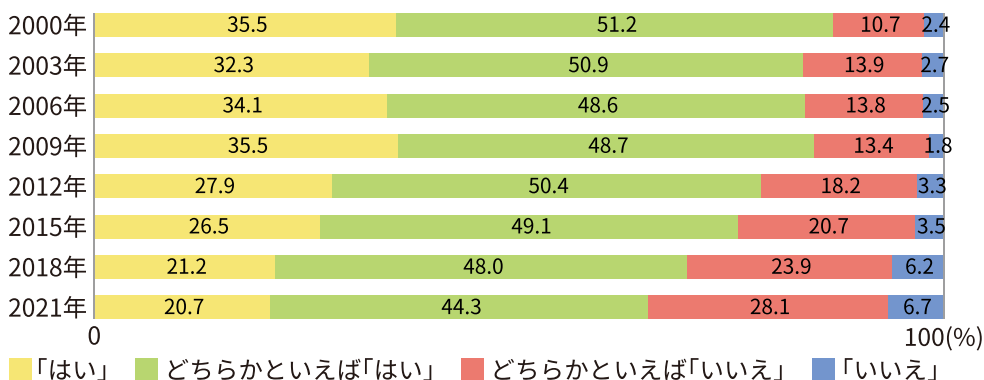
03 / 料理を手作りすることについて

手作りへの思いは減少

手作りしなくても、様々な形で食事にアクセスできるようになったことや、“手作り”に対する意識の変化も影響していると考えられます。忙しくなった女性たちは、毎日すべてを手作りするのは難しいと考えるのは当たり前であり、いまの時代、様々な手段を使えば手作りしなくても健全な食生活は可能だという思いがこのデータに表れていると感じます。私は、対象者さんから、これが手作りだと言

われたら否定せず、すべて受け入れています。私が、自分の手作り論を繰り広げたところで、生活環境も食に対する意識も違う人に、それを押し付けても何ら意味がないと思うからです。多様な思想、食生活をもつことがすでに市民権を得ているこの時代、私たち管理栄養士・栄養士は対象者の考え方をよくうかがい、受け入れながら、最善の指導、アドバイスにつなげていかなければなりません。

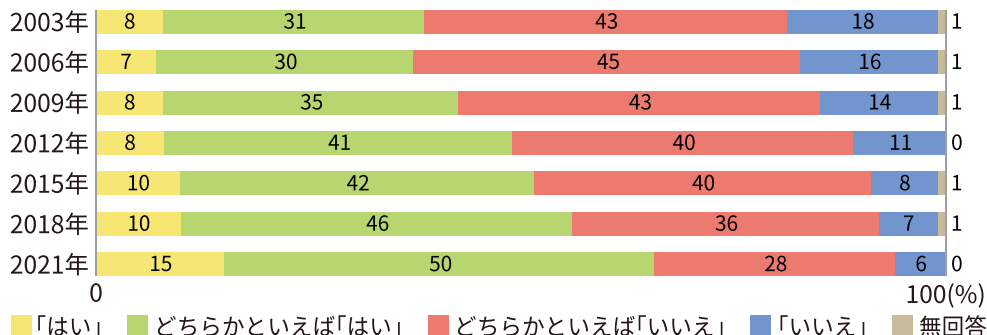
Q できあいの食べ物は控えて、手作りの料理を多く出すようにしている



「はい」「どちらかといえば、はい」が20年前は87%だったのが65%に減少、「いいえ」「どちらかといえば、いいえ」は年々増加し35%に。

食生活や意識の変化に管理栄養士・栄養士はどのように対応する？

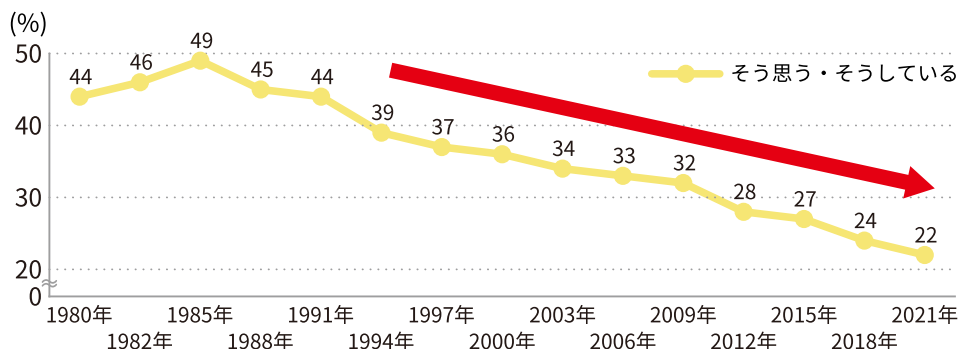
Q 手作りで用意しなくても、健全な食生活は可能だ



「はい」「どちらかといえば、はい」が65%と20年前の約2倍、そして「いいえ」「どちらかといえば、いいえ」は3分の1に減少しました。

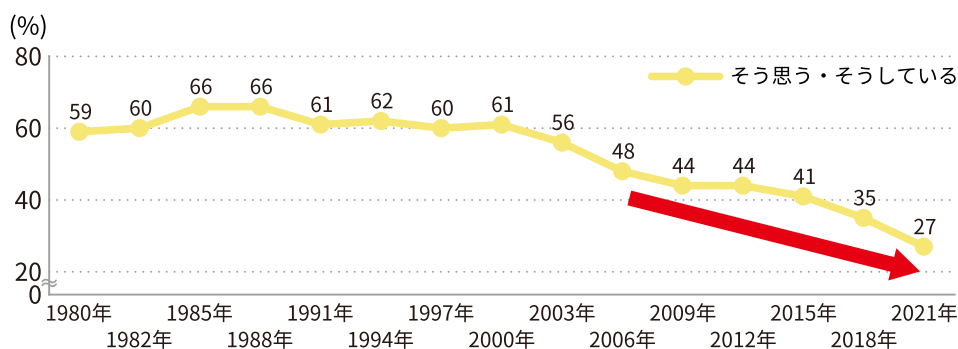
食事の支度への面倒感が増加しているなか、手作り意識も減少

Q 材料の選択、下ごしらえまで自分でしないと気が済まない



「そう思う、そうしている」と回答する人は昔と比べて半減し、22%になっています。

Q 市販の惣菜や店屋物をそのまま家庭の食卓に並べることは、いかにも手抜きのように気が引ける



「そう思う」と感じる方も半減しており、手作りでないことへの罪悪感、うしろめたさは薄らいでいると言えます。

こぼれ話 できあいの豚カツをカツ丼にしたら手作りに？

大学生に「スーパーで豚カツを購入し、切ってお皿に出して食べる場合はできあい？ 手作り？」と聞いたところ、ほとんどの学生が「できあい」と回答。同様に、「スーパーで購入した豚カツを、卵でとじてカツ丼にしたらできあい？ 手作り？」と聞いたら、ほとんどの学生が「手作り」と答えました。外で購入したものも、ひと手間加えたら“手作り”という概念が定着しつつあるようです。皆さんの手作りの定義は何でしょうか？



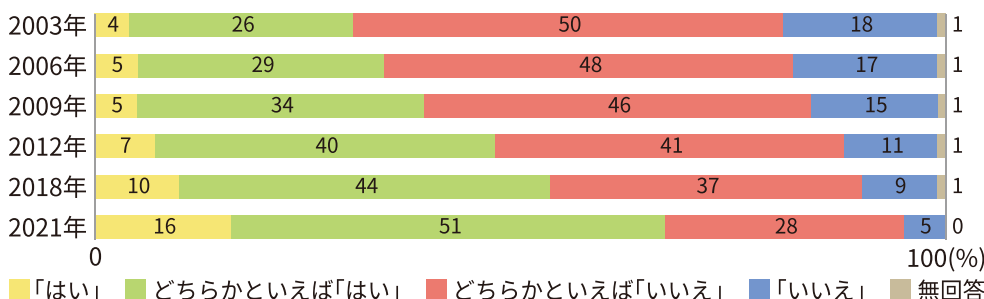
04 / インスタント・惣菜の使用

市販のインスタント食品に対する評価が上昇

味の評価が高まっていることから、そのまま食卓に上がることが多くなっている——ひと手間加えることが減っているのは残念な状況です。スポーツ栄養の世界では、インスタント食品にひと手間加える教育を、選手の保護者によく行います。例えば、インスタントラーメンに卵を落としてタンパク質を加えたり、麺を茹でるときに野菜も加える

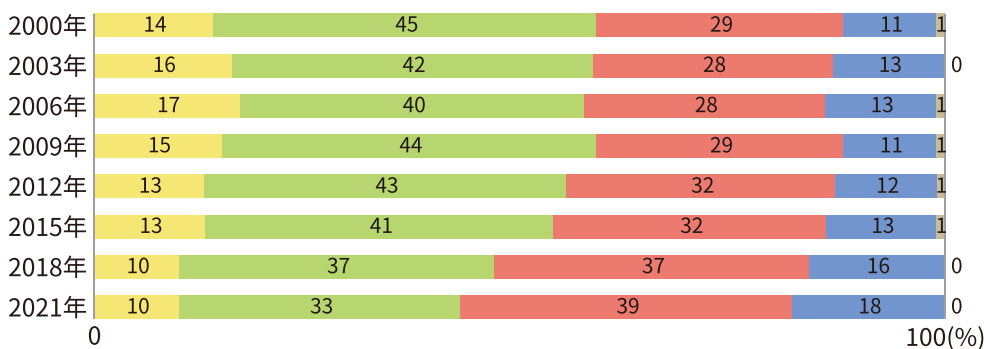
など、食事の支度の手間を減らしつつ栄養も摂りましよう、といったアドバイスです。インスタントでも“手作り”度が高くなる“ひと手間”で、簡単に栄養を獲得できるようになるだけでなく、もう少し自分で作ってみようという行動変容にもつながるかもしれません。

Q 市販のインスタント食品は美味しいものが多い



「はい」「どちらかといえば、はい」で67%と、約20年前から2倍に増加しています。一方、「いいえ」「どちらかといえば、いいえ」は半減し、完全に逆転した形です。

Q インスタント食品を使うとき、必ずひと手間加えるようにしている



「いいえ」「どちらかといえば、いいえ」が57%と、約20年前から1.5倍に増加しています。

こぼれ話

インスタント食品を食べて考察してみよう

私たち管理栄養士・栄養士は職業柄、インスタント食品を敬遠しがちです。実際に私もあまり食べる機会がありませんでした。しかし最近、インスタントが美味しいという評判をよく聞くようになり、そんなに美味しいの？ と興味をもち、巷で話題になっているインスタント食品を定期的に食べています。

実際に食べると、「これはクセになる味だな」とか「食後に物足りなさが残るな」といった感想とともに、「この物足りなさは、朝食にするからかな？」とか、エネルギー量を見て「私にとってこのエネルギー量では必要量が満た

されてないから、もっと食べたいと感じるのかな」などの考察を重ねます。そして、インスタント食品をよく食べている人に対して「どういうものを食べてる？」「どういう意味で食べてる？」「食べた後、どう思う？」「一緒に何を食べる？」といったアセスメントをした上で、どういう形で栄養を改善していけば良いのかを考えています。

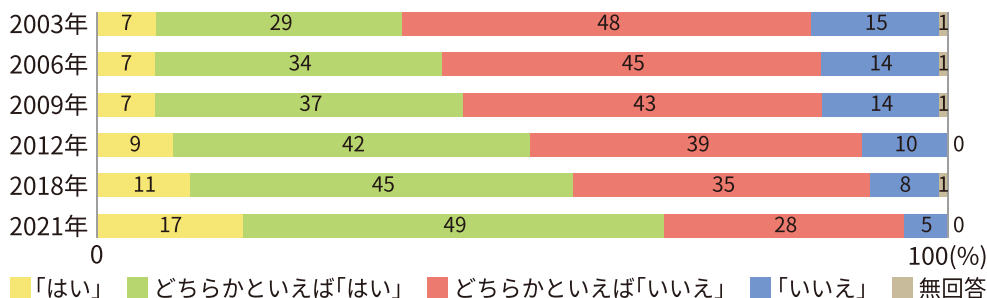
皆さんも、ぜひ食べてみてください。食べてみると、皆が食べる意味がわかってきますし、管理栄養士・栄養士にしかわからない盲点を見つけて、指導に活かすこともできます。

食生活や意識の変化に管理栄養士・栄養士はどのように対応する？

市販惣菜への評価も上昇

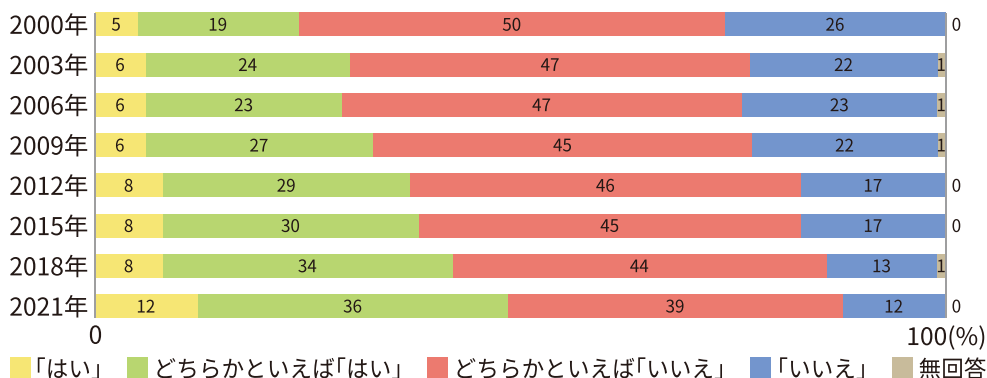
味の評価が上がるのと併せて、さまざまな食材が摂れるなど評価も高まっている——最近の惣菜は、健康への配慮をうたう商品も多いので、惣菜を使いながら健康を維持するにはどんな提案ができるのか、管理栄養士・栄養士に求められていると考えます。

Q 市販の惣菜は美味しいものが多い



「はい」「どちらかといえば、はい」で約7割と、約20年前から1.8倍に増加しています。

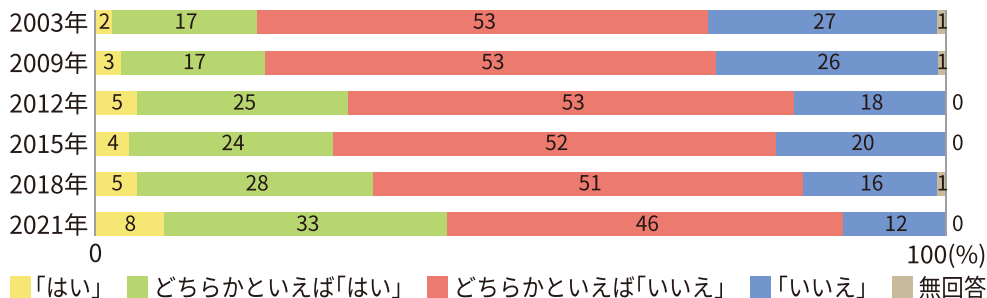
Q 市販の弁当、惣菜は自分で作るより多くの食材を摂れるので良いと思う



「はい」「どちらかといえば、はい」で48%と、年々増加しています。

安心・安全面の信頼度も高まる

Q 市販の弁当、惣菜は安心・安全で信頼できるものが多いと思う



「はい」「どちらかといえば、はい」が41%、「いいえ」「どちらかといえば、いいえ」は58%との回答でした。肯定派が増加傾向ではありますが、安心・安全面の信頼度はまだまだのようです。

食生活や意識の変化に管理栄養士・栄養士はどのように対応する？

献立を決めるときのポイント ～栄養バランスはもはやポイントにならない？～

2020年の全国栄養士大会で皆さんに初めてこのAMC調査をご紹介した際に、大きく話題にした“献立を決めるときのポイント”です。複数選択項目の中から選ぶ形ですが、20代では「栄養バランス」がトップ10圏外になったことを衝撃をもってお伝えしました。今回、さらに衝撃の傾向が進んでいました。「栄養バランス」のランキングは、20代は3年前の調査と同様にトップ10圏外、そして30代は前回8位だったのが10位に下落。ギリギリ残ったという様相です。そして40～60代は前回と順位は変わらず5位、6位。「栄養バランス」を教育されてきた世代であり、自分の健康を気にし始める年代だからと言いたいところですが、昔はトップ3に入る項目でしたので、この世代であっても少しずつ意識が低くなっていると考えられます。

総括すると、年代問わず、献立を決めるポイントとして「栄養バランス」は、皆が一番に考えることではないということ。そして、献立を立てるのに最も優先するのは「簡単に作れる」こと。朝食は10分、夕食は30分で作れることが良しとされ、もはや常識になっています。時短で、家にあるもので作れて、野菜が摂れることを中心にして献立が決定される、この傾向は今後も加速すると思います。ですから、栄養バランスを第一とする教育、指導はなかなか受け入れられにくくなると予測されますので、“時短で栄養価が高い”とか“家にある食材を使って栄養価が高い”というふうに、栄養を“オン”する形で対象者へ提案するよう意識すると良いかもしれません。

Q 献立を決めるときのポイントTop10

	全体	20代	30代	40代	50代	60代
1位	簡単に作れる 79%	簡単に作れる 88%	簡単に作れる 86%	簡単に作れる 82%	簡単に作れる 80%	家にある食材を使う 76%
2位	家にある食材を使う 76%	家にある食材を使う 80%	家にある食材を使う 79%	家にある食材を使う 74%	家にある食材を使う 75%	野菜を多く摂れる 74%
3位	野菜を多く摂れる 71%	家にある調味料を使う 67%	野菜を多く摂れる 72%	野菜を多く摂れる 70%	野菜を多く摂れる 72%	簡単に作れる 69%
4位	家にある調味料を使う 57%	子どもも食べられる 59%	子どもの好み 72%	子どもの好み 61%	家にある調味料を使う 54%	家にある調味料を使う 55%
5位	栄養バランス 52%	野菜を多く摂れる 57%	子どもも食べられる 66%	家にある調味料を使う 54%	栄養バランス 54%	栄養バランス 55%
6位	子どもの好み 48%	夫の好み 57%	家にある調味料を使う 64%	栄養バランス 52%	経済性(安い) 47%	旬の食材を取り入れる 53%
7位	夫の好み 46%	子どもの好み 55%	経済性(安い) 52%	経済性(安い) 43%	旬の食材を取り入れる 46%	夫の好み 51%
8位	経済性(安い) 44%	後片付けが簡単 53%	夫の好み 51%	夫の好み 41%	子どもの好み 40%	生活習慣病対策 39%
9位	旬の食材を取り入れる 40%	経済性(安い) 46%	後片付けが簡単 50%	子どもも食べられる 37%	夫の好み 40%	自分の好み 38%
10位	後片付けが簡単 39%	自分の好み 41%	栄養バランス 49%	後片付けが簡単 37%	後片付けが簡単 36%	経済性(安い) 38%

20～50代で「簡単に作れる」が第1位、「家にある食材を使う」が2位でした。60代でも1位「家にある食材を使う」、3位「簡単に作れる」と、献立には時間と労力をかけない傾向が全世代に見られます。「栄養バランス」は、40代で6位、50代、60代で5位、30代は10位とかなり順位が下がりましたが、20代は前回同様圏外でした。「自分の好み」は20代で10位、60代で9位、他の世代ではランク外と、主婦自身の好みは優先順位が低いこともわかります。

05 / 食べることへの意識

食べることへの興味の減少、面倒感 ～料理することだけでなく、食べることに對して面倒感が増加傾向～

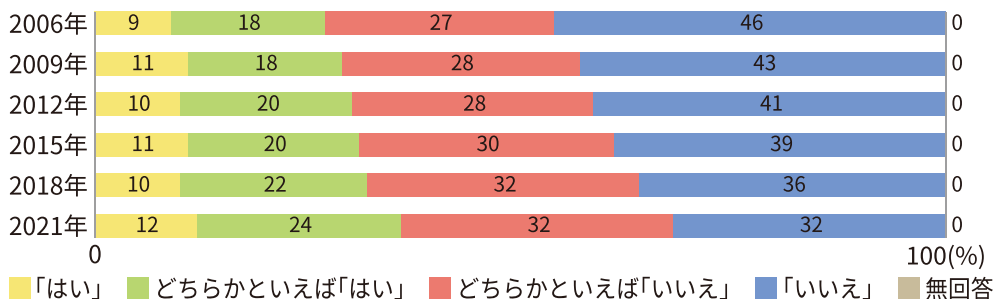
食事を作ることが面倒だという人が増えていることに加え、食べること自体が面倒だという人も増えています。おそらく、非常に多忙な日々を送っておられると思うのですが、私からすると、食べないで良いパフォーマンスが得られるのか？と心配になります。パフォーマンスはアスリートだけのもではなく、私たち誰もが、どんな活動にもパフォーマンスがあるわけですから。

食事は1日1回で十分だと考える方も2割弱と、少数派ではあっても年々増えています。そして「いいえ」と完全否定している人も年々減っている。これはとても深刻なことだと私は受け止めています。

菓子や飲料だけで食事代わりにするという問いに対して

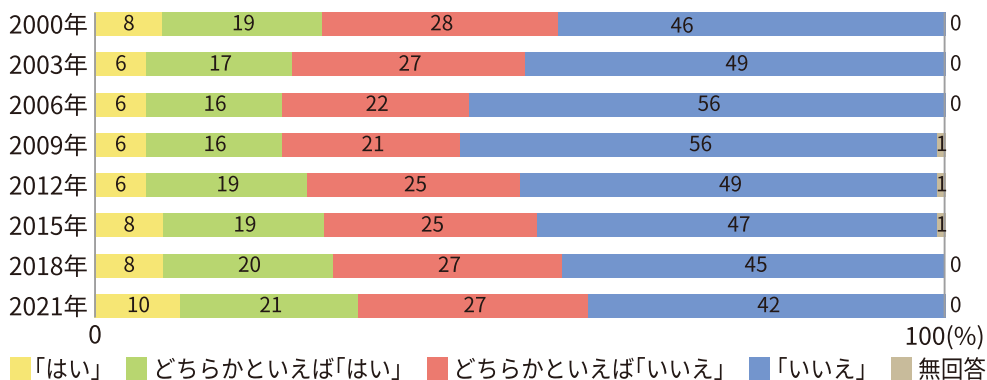
も、「はい」が増えていることについては皆さん、どう思われますか？近年、栄養素や栄養成分が入った菓子や飲料が多いので、これらを駆使すれば食事にすることができるとについては、私は否定しません。子どもの場合はもちろん違いますが、とても忙しい大人で菓子や飲料が好きな人、食事に必要な栄養素・栄養成分を摂れない人には、栄養が強化された菓子や飲料でまかなうことはアリだと考えます。もし目の前の対象者が、菓子や飲料だったら摂れるんだと言うなら、私の場合はそれを肯定したうえで、より良くするにはどうしたらいいか？と一緒に探っていきます。いまの時代、“菓子は食事ではないからダメだ”という考えは、勝手な決めつけとも捉えられと思いますか？

Q 食事を摂るのが面倒なときがある



「はい」「どちらかといえば、はい」で46%と、年々増加しています。

Q 昼食を食べるのが面倒なときがある

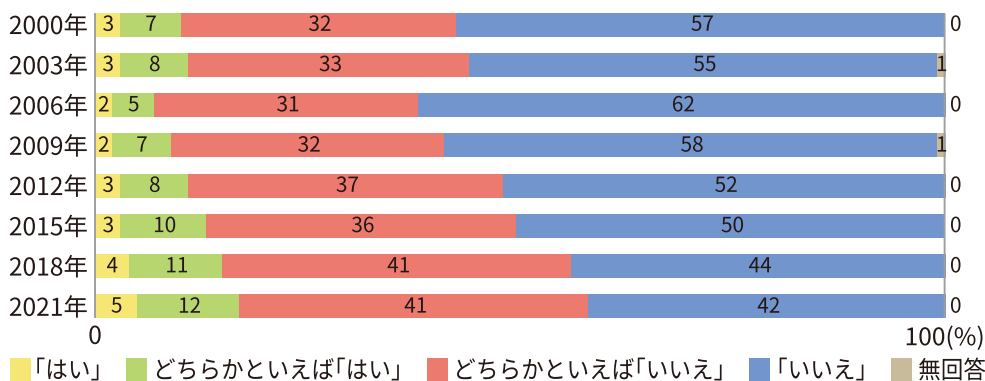


「はい」「どちらかといえば、はい」が31%でした。

食生活や意識の変化に管理栄養士・栄養士はどのように対応する？

Q

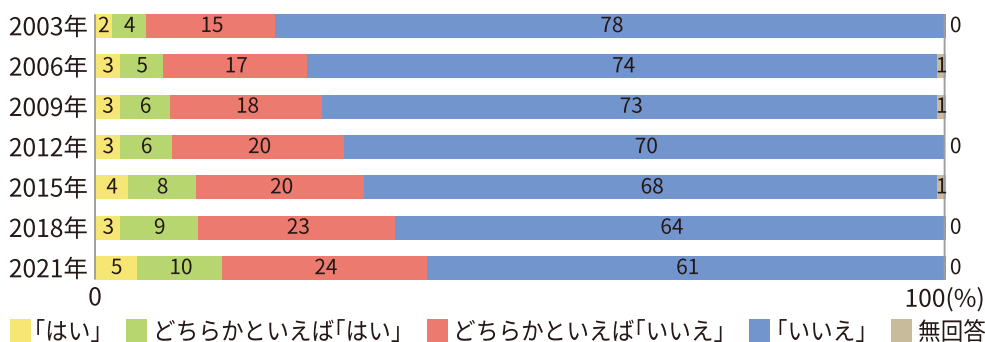
まともな食事は1日1回で十分だ



「はい」「どちらかといえば、はい」が17%でした。

Q

菓子や飲料だけで食事代わりにすることがある



「はい」「どちらかといえば、はい」が15%でした

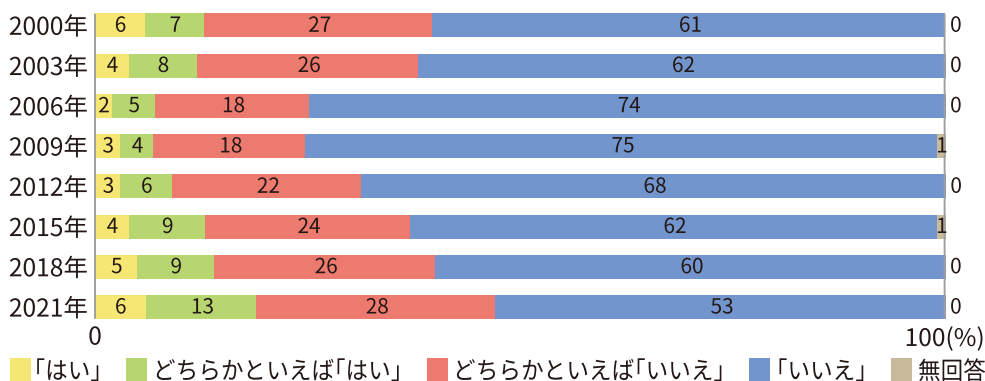
朝食の欠食が増加 ～意識だけでなく現実に朝食の欠食が増加している～

「朝食は大切！」と管理栄養士・栄養士が口を酸っぱくして言っても、朝食の欠食が年々増えています。固定した朝食欠食の人がいるのに加え、朝食を食べる意味、有効性をきちんと理解できていなかったり、管理栄養士・栄養士が伝えきれていないのかもしれない。対象者への指導で、朝食を摂る

ことの意味を、エネルギー源の補給や午前中に使う栄養素の補給というだけで終わらせていませんか？ そうすると、対象者は「食べなくても支障ない」「別に問題なく過ごせてる」「昼までお腹はもつから大丈夫」などと自分に都合良く解釈し、きちんと指導できずに終わってしまいます。

Q

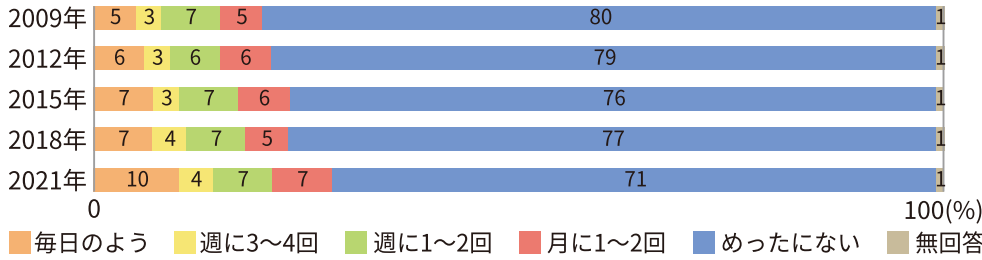
朝食を抜いても構わない



「はい」「どちらかといえば、はい」が19%でした。ストレートに「いいえ」と答える人もどんどん減っています。

食生活や意識の変化に管理栄養士・栄養士はどのように対応する？

Q 自分が朝食を食べない日は週に何日？（平日）



「毎日」と答えた方は10%、「週に数日」が11%、「月に1~2回」が7%と、3割位の方が平日に朝食を食べていないと答えました。頻度の違いがあるとはいえ、朝食欠食は良くないという意識が低いのかもかもしれません。

こぼれ話 1日1食で良いのか？ を考えてみよう

中学生が1日に必要なエネルギーや栄養素を摂るための食品例

出典:文部科学省「中学生用教材(生徒用)」
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/eiyou/20220216-mxt_kouhou02-1.pdf



「1日1食で良いのか？」——この質問をされることが実はすごく多くて、「1日1食だけでも、その1食で必要量が補えれば良いんでしょ？」と聞かれます。その答えは「No」です。

まず、これは今年、文部科学省から出た中学生用食育教材に入っている図で、中学生が1日に必要なエネルギーや栄養素を摂るには、どれくらいの食品を食べたらいいのかをまとめたものです。この図は3日分の給食の献立に使われた食材をばらして、1日分の量を示しました。これを1食で一気に食べられるのでしょうか。この量を見たら、「食べられません」と普通の人は答えるはずです。

もし「食べられます」と答えた人がいた場合、どうでしょうか。“食べる”という行為は、口に入れて噛んで飲み込んで消化吸収というプロセスを経ていきます。しかし、あまりに大量の食物が食道から胃に入ってくると、消化しきれなくなります。消化率が下がると吸収率も低くなるので、量として食べきれたとしても、消化吸収の観点から、1日1食で必要なエネルギーや栄養素を補うことはできないのです。

それでは、1日2食はどうでしょうか。これは、条件付きで私は「OK」としています。

まず、この図にある食材を半分に分けて、朝8時にしっかり食べ、消化吸収を完璧に行います。そしてちょうど12時間後の夜8時に、残りの半部分をきっちり食べて、消化吸収を行う。そんな生活サイクルが実現できて、胃腸が丈夫な身体を持っていればOKです。

私がみている選手でも1日2食パターンの人は意外といます。アスリートの場合、食後3時間後であっても練習の強度が高くなると気持ち悪くなったり、吐いてしまったりする人がいます。そうならないよう食後4時間~4時間半経たないと練習ができないという人たちの場合、1日3食は難しいのです。そこで、質の良い練習ができるように2食にしているということです。

発育発達期のお子さんなら、3食しっかり食べる必要がありますが、大人の場合は、その人のライフスタイルに合った食べ方を管理栄養士・栄養士が教育、指導していきます。

こぼれ話

朝食を食べる意味を、いま一度周知させよう

生活リズムと朝食の関係

1. 体温を上昇させる
2. エネルギー源を補給する
3. 便秘を予防する
4. 日中の体温を維持する
5. 夜の睡眠の質を高める

改めて、朝食の利点をおさらいしてみましょう。

「体温を上昇させる」

エネルギーと栄養素の補給という以外に、まず「体温を上昇させる」効果があります。寝ているときは脈拍や体温、呼吸数は、安静時より下がっています。下がった状態から安静の状態までもっていく必要があります。通常、朝食を食べるという行為、食べ物を噛んだり飲み込んだりすることで胃大腸反射が起こり、胃腸がウォーミングアップを始めます。これは筋肉運動なので、その熱をもって体温を上昇させて、脈拍、呼吸数を安静の状態までもっていくというプロセスが行われるわけです。また、胃大腸反射が起こることで、大腸の大蠕動により排便を促すという効果にもつながります。

「日中の体温を維持する」

例えば、朝食を欠食すると、通勤通学による活動で、身体は熱を安静の状態まで上げます。しかし、それを支えるエネルギーや栄養素が入って来ていないので、寝ているときと同じように体温が下がってしまいます。するとパフォーマンスが上がらず、午前中にやりたいことがうまくできなったり、ぼーっとしたりといった感じになります。



「夜の睡眠の質を高める」

さらに、睡眠にも影響が及びます。私たちの睡眠のスイッチは朝にあります。朝起きて太陽の光を浴びると、メラトニンというホルモンが分泌されて、13～15時間後に眠くなります。

メラトニンは、日中にできたセロトニンというホルモンが多く分泌されることでよく働きます。セロトニンの材料はトリプトファンというアミノ酸です。朝食にしっかりとタンパク質源を食べることによって、トリプトファンを摂取します。このトリプトファンを材料にしてセロトニンが作られ、日中を活発に過ごすことができるのです。そして、日中に作られたセロトニンの量に従ってメラトニンが分泌され、よく眠れるのです。

これらが朝食を食べるという行為に伴う効果ということになります。朝食の効果は、単に午前中のエネルギーや栄養素補給や排便を促すだけと思ったら大間違いです。その考えだけに捕らわれて欠食していたとしたら、もったいない。人生損します。

ここをしっかりと伝えられるのは、管理栄養士・栄養士しかいませんので、ぜひとも朝食の効果を、いま一度どの世代の人に対しても確認してもらいたいと思います。

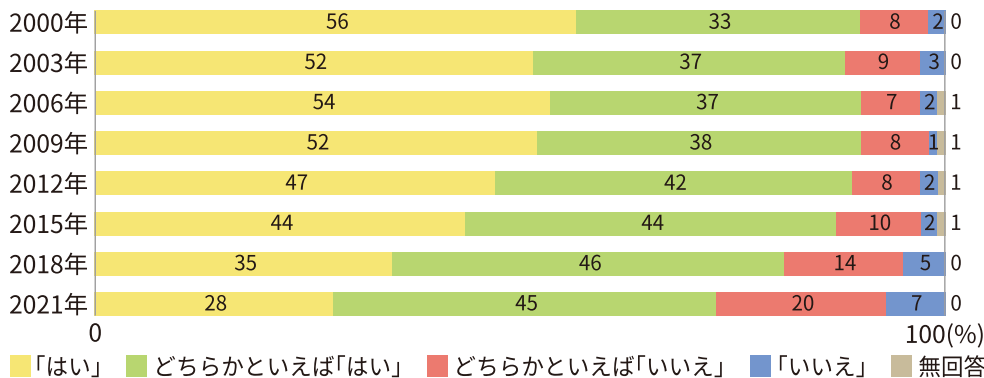


06 / 食卓のマネジメントに関する意識

主婦のマネジメント意識の減少 ～家族の食事、健康等を管理する意識が減少傾向～

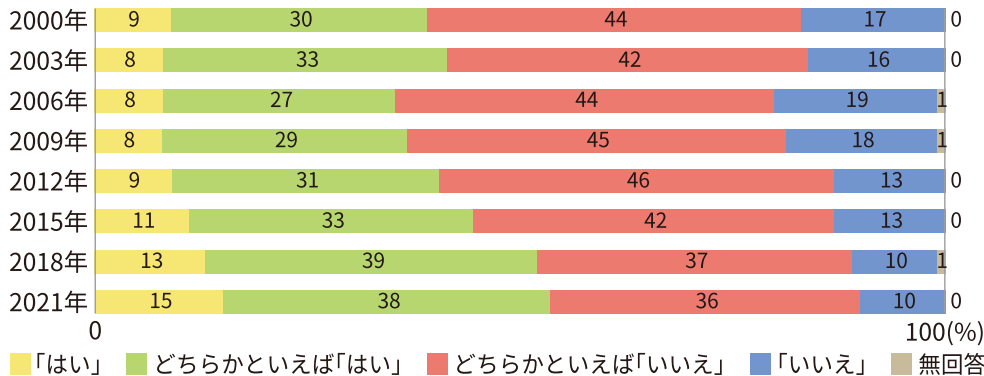
食事のマネジメント役は、いまや性別は関係ないというのが普通になりました。主婦でも7～8割が働いている（有職）というこの時代、主婦がどこまで担うかという意識は当然変わってきます。「食事作りにエネルギーを割きたくない」と半数が思っていることを理解して、対象者にアセスメントする必要があります。

Q 食事作りは主婦の大事な仕事だと思う



「はい」「どちらかといえば、はい」が71%、「いいえ」「どちらかといえば、いいえ」は27%との回答でした。とくに「はい」とストレートに回答する人が26%と、20年前から半減。

Q 毎日の生活に支障がなければ食事作りにエネルギーを割きたくない



「はい」「どちらかといえば、はい」が51%、「いいえ」「どちらかといえば、いいえ」は46%との回答でした。とくに「はい」とストレートに回答する人は20年前から1.5倍に増えています。

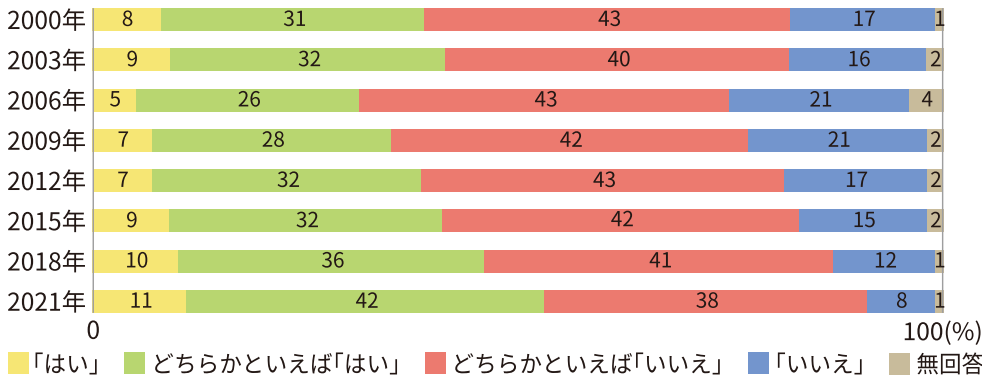
家族の食卓が変化 ～嫌いなものを無理に食べさせるのではなく、楽しく食べるのが優先～

子どもの頃は舌の感受性が高いので、味の好き嫌いに敏感ですが、大人になると感受性が低くなり、受け入れられるようになってくるものが多いものです。ですので、大人になって食べられるようになった物があると思います。離乳食が始まってから、成長していく過程で、味の好き嫌いなどが出てくるわけですが、嫌いなものを無理に食べさせる必要はないけれど、チャレンジはさせたほうが良いと思います。また、嫌いなものではないけれど、食べたことがないから食べられないもの、という考え方もあります。家

庭では出たことのない食材を給食で食べて、美味しいと発見することもあるでしょうし、食べた経験がないために嫌いなものに分類してしまうことも。そういうことがないように、子どもの頃からいろいろなものを味わうことが重要です。味覚が豊かになることで、将来、食事が楽しくなるはず。これは、栄養教諭や学校栄養職員にぜひとも頑張ってもらいたいのと、子どもたちを育てる保護者への指導のときに、この話をしてあげると良いかもしれません。

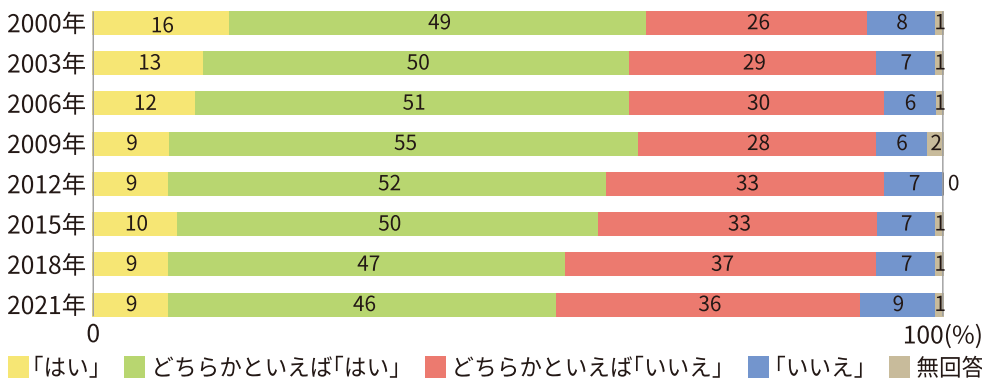
食生活や意識の変化に管理栄養士・栄養士はどのように対応する？

Q 子どもの嫌いなものは、無理に食べさせなくても良いと思う



「はい」「どちらかといえば、はい」と答えた人は53%でした。一方、「いいえ」、嫌いなものでも食べさせた方がよいという人は半減しています。

Q 夫や子どもの嫌いなものでも、食べさせる工夫をしている



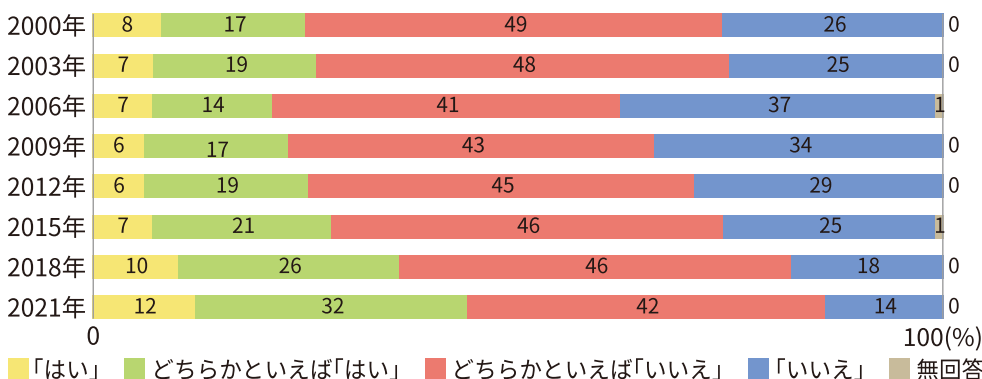
「はい」「どちらかといえば、はい」と答えた人は55%で、年々減少傾向です。

それぞれ好きなものを食べて、楽しく ～一緒に食卓を囲んでも、それぞれの好みで食べる～

皆さん、「共食」という言葉をご存知ですか？ 皆で同じ食事を食べて、会話をしながら食卓を囲む「共食」が家族のあり方だと、私たち管理栄養士・栄養士の多くがイメージしていたと思います。しかし、現在は半数が、家族でも個々で違うものを食べても良いと考えているわけで、食卓＝同じものを食べなくてはならない、という概念は簡単に通じ

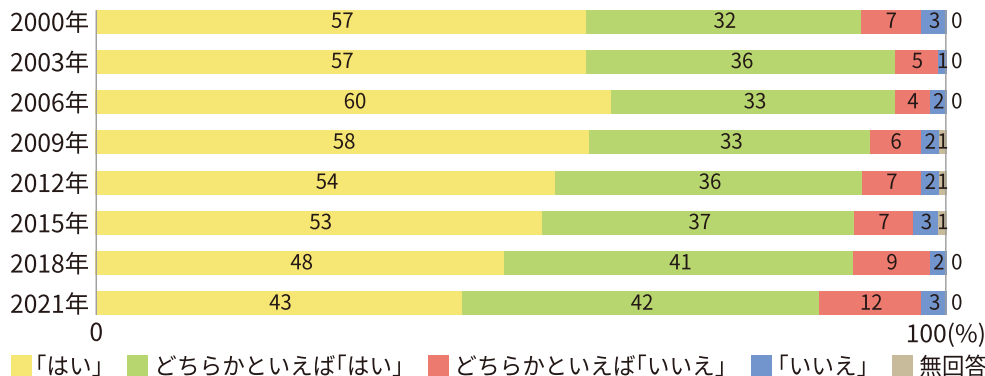
ないとも言えます。「共食」が良いのは、皆で同じものを食べることが良いのか、（食べるものが個々に違って）一緒に食卓で食べることが良いのか、実は明確になっていませんが、「食卓を囲む」の概念は時代とともに変わっていることを念頭に置いて、私たちは対象者と向き合わなくてはならないということです。

Q 家族それぞれが、好みで違ったメニューを食べるのは構わない



「はい」「どちらかといえば、はい」と答えた人は44%で、20年前から倍増。「いいえ」と完全否定する人は一番多かった37%の時から14%まで減っています。

Q 家での食事は、皆が同じメニューを食べるようにしている



「はい」「どちらかといえば、はい」と答えた人は85%でした。

07 / まとめ

栄養指導のポイント

- エビデンスを個人にアレンジした栄養管理を実施し成果を上げる。
- アセスメントによる対象者の現状把握と栄養管理の目的における課題抽出が明確であると計画の質が高くなりその実行率も高くなる。
- マネジメントの評価を意識して栄養管理を行う。

グッとくる提案を

教科書どおりの説明をしても、対象者には響きません。これはやってみたいと思わせないと行動変容にはなりません。何度か面談の機会があるなら、ファーストステップでその人が絶対譲れないポイントをつかみ、そこはいじらず、変化しても良いポイントを探り、ある程度の栄養改善が望

めそうな部分を揺さぶること。そして次のステージに上がったときには、今までこだわっていたこと、譲れなかったことが、だんだんと揺らぎ始めますので、それを見越した上で行動計画を立てます。そのスキルが重要だと思います。

時代に合った、対象者に合った、教育・指導を

昔はこう教育されていて、私たちはこう教わったというのがあると思いますが、そのときの考え方、こうであろうという“前提”は、この調査を見てもわかるように、思いっきり覆されています。もし、その“前提”の部分にこだわるとすれば、それは管理栄養士・栄養士の“思想”だと思います。私たちは、対象者の思想に合わせて話をする

のは良いのですが、管理栄養士・栄養士の思想に合わせて話をしてはいけない。自分がいま言っていることはエビデンスに基づいているか？ それとも自分の思い込み、思想か？ 自問自答しながら自分の中で整理して、栄養指導すべきだと私は思います。

Q 味の素グループの「AMC 調査」とは？

AMC 調査は味の素グループが3年ごとに行っている「Ajinomoto Monitoring Consumer Survey」の略称です。食生活に関与する女性の意識と食品利用・調理行動等の実態を把握し、商品開発および事業展開の方向性に資する情報を提供することを目的としている社外秘の調査です。

1978年に調査を開始し、1982年以降は3年ごとに調査を行っています。2021年に第16回目の調査が行われました。

味の素グループのミッションとして「栄養改善」への取り組みは重要なテーマであり、そのミッションを担う管理栄養士・栄養士の方に最新の調査結果を情報提供させていただきます。

「第16回 AMC調査～主婦の食生活意識調査」実施概要

- 調査地域** 全国210地点（沖縄県を除く）
- 調査対象** 2名以上世帯の主婦（20～79歳）約2,000人
- 抽出方法** 層化2段無作為抽出法
- 調査方法** 留置字記入式、約800問
- 調査時期** 2021年10月～11月に実施

プロフィール



鈴木 志保子（すずき しほこ）

公立大学法人神奈川県立保健福祉大学
保健福祉学部栄養学科 教授

東京都出身。管理栄養士。公認スポーツ栄養士。実践女子大学卒業後、同大学院修了。東海大学大学院医学研究科を修了し、博士（医学）を取得。2000年より国立鹿屋体育大学体育学部助教授、2003年より神奈川県立保健福祉大学栄養学科准教授、2009年4月より教授を経て、2021年4月より現職。公益社団法人日本栄養士会副会長、一般社団法人日本スポーツ栄養協会（SNDJ）理事長、NPO法人日本スポーツ栄養学会理事、日本パラリンピック委員会女性スポーツ委員会委員、東京2020組織委員会メニューアドバイザー委員会副座長。専門分野はスポーツ栄養学。著書は、「理論と実践スポーツ栄養学」（日本文芸社）、「日本から見た世界の食文化」（第一出版、2021年11月30日発行）をはじめ多数。

管理栄養士さん・栄養士さんをはじめとした医療従事者につながる広場「あじこらぼ」

Ajicollab.
あじこらぼ

栄養を通じて健康を考える人たちへ

お役立ち情報満載！味の素KKサイト「あじこらぼ」へアクセス▶▶

<https://ajicollab.ajinomoto.co.jp/>

あじこらぼ

検索



お問い合わせ：味の素株式会社 TEL03-5250-8111（代）