

### Ⅲ. グループインタビュー議事録

#### 1. 自己紹介

(1)				
	A	B	C	D
年齢	・72歳	・69歳	・62歳	・61歳
住所	・江東区(東陽町)	・晴海	・横浜市栄区(根岸線港南台)	・豊島区(池袋から1駅)
職業	・専業主婦	・専業主婦	・専業主婦	・専業主婦
同居家族	・夫(72歳)	・夫(72歳。福岡と行ったり来たり)	・夫(63歳)、長女(28歳)	・夫(62歳)
別居家族	<p>・長女(40歳)は青葉台において中1と小4の男の子がいる。専業主婦。</p> <p>・長男(38歳)はすぐ近くに住んでいるが現在はガーナに駐在中。私も行って見たが文明がまだ進歩していなかった。でもガーナは英語が使えるので便利。現在3年目で、もうそろそろ帰れるかなというところ。文明国とは違うから大変で、食べるものは輸入品。現地産の野菜やフルーツは怖いので外国人向けスーパーで買う。メイドさんがいるが食事は外で同僚と一緒に食べ、家ではあまり作らないらしい。私が持たせたインスタント食品もそっくりそのまま残っていた。</p> <p>・青葉台の娘のところにはよく駆り出される。お金が逼迫してくると「ばあば～」と甘えてくる。</p>	<p>・長女(43歳)は調布におり、小5と5歳の娘がいる。長女夫婦は働いているので私がよくご飯作りなど手伝いに行かされている。</p>		<p>・長女(38歳)はインドと日本を行ったりきたり。次女(37歳)はドイツで仕事をしている。長女は家にいたりインドへ行ったり。</p> <p>・次女はドイツで仕事、長女はインドで勉強。2人とも独身。早く孫の顔を見たいがもう間に合わないかもしれないと諦めている。</p> <p>・長女は向こうで勉強し、成果を日本に持ってきてワークショップをし、また勉強に行く。ヨガの勉強をしている。今は日本で就職してもどこへ行かされるかわからないから同じことかも。</p>

# 1. 自己紹介

(2)				
	A	B	C	D
住環境	<p>・東陽町に越してきて25、26年。人も多くなり、朝8時半になると駅からゾロゾロと若い人達が降りてくるという環境。活気はある。でもうちのアパートだけかもしれないが老人も多い。</p>	<p>・晴海は銀座に出るには便利だがとても不便。東京駅へは1時間に3本しかバスがない。住んでいる人間が少ないせいかな本数を減らされてしまい、八重洲口の歯医者へ通うにもかなり時間がかかりイライラする。</p> <p>・実家が築地にあり、建て直しのため仮住まいで現在晴海にいる。</p> <p>・夫は福岡の実家にいて行ったり来たり。もともと東京で勤めていたが福岡で定年になったので。私は母の介護のために今東京に戻ってきている状況。だから夫との時間は半分になっているが、それもまあいいかなと。この生活になって3年になる。</p>	<p>・栄区は横浜の子ベツトと言われており、山や自然に恵まれている。</p> <p>・駅前に高島屋ができてからずいぶん栄えるようになった。私は駅の周りや今住んでいる場所が性に合っているのかとても住み心地がよく、あつという間に23年が過ぎた。春はウグイスも鳴く。都内から遠いので勤めるには大変だろうが。</p> <p>・長女は勤めを始めて4年。シェアハウスに住んでみたいというので3年前に出ていき、家をリフォームしたら娘が帰ってくると言い出した。職場が有楽町から中野になり、最初は遠いと文句を行っていたが今は出ていく様子もなく家にいる。</p>	<p>・必要な買物は池袋の西武や東武でできるし、世界中の食べ物もそこに集まっている。食材に困ることはなく楽チン。</p>
結婚後の就職経験	<p>・60歳まで働き、定年退職して今は専業主婦。事務職をしていた。</p>	<p>・結婚以来ずっと専業主婦。</p>	<p>・51歳までピアノを教えていた。</p>	<p>・51歳まで教員をしていた。科目は社会科。</p>
夫の職業	<p>・定年退職。</p>	<p>・福岡の大学で非常勤で教えている。</p>	<p>・一度定年退職したが独立し、今も現役で働いている。</p>	<p>・嘱託で仕事を続けている。</p>
ハマっていること	<p>・太極拳をやっている。全然覚えられないが体にいいというので週2回ほど。</p> <p>・実姉も太極拳をやっていて、誘われて今日も午前中そこへ行って来た。</p>	<p>・ボランティアで日本語講師をやっている。9月に母が亡くなりバタバタしていたので今はちょっと休んでいるが、自分自身が勉強しないといけないのでなかなか大変。年のせいでだんだん覚えも悪くなっている。忘れたことを拾ってピックアップしていくが、教える時には忘れてしまったりしてかなりだめになってきている。中国人も韓国人も皆さん熱心で真面目。留学生試験を受けるなど目的を持ってやっているの。勉強したいという人達はそれなりにレベルも高いので、政治的なことは一切話さないようにしている。</p>	<p>・10年前から気功をやっている。やると気持ちいいので母の介護で途中休んだこともあったが、自分の腰痛がきっかけで始めた。やさしい動きで体を調節して治せないかと思ったのがきっかけ。最初は何だかよくわからなかったが、若い頃はめまいを持っていて、春風が吹く頃にはめまいが起こることが多かった。でも気功を始めてから自然と体が調整され、めまいがほとんどなくなった。風邪もひかなくなった。太極拳も体にいいらしい。気功や太極拳はオススメ。夫も最初はやっていなかったが、勤めてからはすっかり虜になりもう7年間続けている。</p>	<p>・今ゴルフにハマっている。週1回ぐらいラウンドするので忙しい。スコアはコースによって変わるが、友達もできるので楽しい。</p>
出身地	<p>・港区芝。</p>	<p>・築地。</p>	<p>・福島。父が公務員で北の方だけだがずっと転勤族だった。</p>	<p>・福島。でも母は広島なので関西圏の食生活。</p>

2. 食生活と日頃の買物状況 — について

(1)				
	A	B	C	D
<b>食生活の状況</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食は全部自分で作っている(全員)。</li> <li>・昼食は外に出ることが多い。友達の家や姉の家で食べたり。夫がいる時は作るが、出かけてしまって自分1人の時はパンですませたりする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お昼は残り物をアレンジ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お昼は残り物をアレンジ。糖尿病で血糖値のコントロールをしているので、キャベツなどで温野菜を作って必ず3食食べるようにし、その温野菜は必ず作っている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・昼はほとんど自分で作っている。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・病気による制限はない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夫の血圧が少し高いので塩分は極力減らしている。だからどうしても私自身も薄味になっている。</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夜は家にいる時は作っている。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・夜はほとんど家で手作り(B同意)。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夜は家で作るが、お酒の肴を求めてデパートで買うことも多い(A, C同意)。日本酒、ワイン、ビールなどそのお酒に合わせて。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おつまみ用にお刺身は買ってくる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夫が飲まないのでもうしても手作りしないと。贅沢なので夫は市販品が嫌い。私もあまり好きではないので手作り。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スモークサーモンや自分で作れない味のサラダなどはデリカで買う。うちはワインが好きなので。</li> <li>・夫婦ともお酒を飲む(A, D同意)。</li> </ul>	
<b>今日の昼食</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・姉のところで姉の作ったロールキャベツをおかずに、おいしいパン屋さんで買ったパンを食べた。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お豆が入ったローストビーフ。昨日の夕食の残り物。それとご飯をちょっとと味噌汁。味噌汁の具は豆腐、えのき。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・娘が3日前から風邪をひいて休んでいる。今日はいぶよくなったが、白菜やニンジンなどの野菜とはんぺんを入れた薄味のうどんを作った。今日は私もそれを食べてすぐ出てきた。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝の残り。朝風邪っぽかったのでショウガと鶏肉とネギと野菜がいっぱい入った鍋みたいなお汁とご飯。</li> </ul>
<b>今日の朝食</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・納豆ご飯、しじみの味噌汁、柿を切って入れたヨーグルト。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヨーグルト半分、バナナ1本、コーヒー、柿。お腹がすいた時はパンを食べる日もあるが、どうしても量は夜に傾いてしまい朝は入らない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しじみの味噌汁に五穀米入り白米、納豆、大根干し、卵焼き、昨日の残り物の煮物。煮物は筍、干しいたけ、ニンジン、レンコン、鶏肉。要するに筑前煮。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・昼と同じ。</li> </ul>
<b>昨日の夕食</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・昨日は夫の帰りが遅くて私1人だったので、前の日に煮た筑前煮を食べた。筍、ハス、里芋、ニンジン、しいたけ、昆布が入ったもの。それとご飯。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ローストビーフ、大福豆、タマネギ、ブロッコリー、豚肉を入れてトマト味で作ったもの。プリの照り焼き、キャベツやレタスやキュウリやトマトがいろいろ入ったサラダ。味噌汁は豆腐とえのきとなめたけ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・筑前煮、ほうれん草のごまびたし、豆腐と長ネギと生しらすを卵でとじたお吸物、夫の好きなお刺身。刺身はマグロ、ヒラメ、甘エビの盛り合わせだった。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・昨日は日本酒を飲んだのでマグロとシマアジの刺身を肴にした。夫が東武デパートで買ったので、一緒に豆のサラダも買った。大根の葉っぱを茹で、ぼん酢とゴマであえたものも食べた。</li> <li>・昨日は夫の帰りのの方が先だったので、シマアジとマグロは夫が出してくれた。東武デパートで買ったものを自分で切ってくれた。</li> </ul>

## 2. 食生活と日頃の買物状況

(2)				
	A	B	C	D
現在の自分の食生活をどう思っているか	<p>・福島のお米を食べている。おいしいかまずいかに関わらず、とにかく福島を応援したいと思って。</p>	<p>・知り合いがいる佐賀県の七山村からお米を取り寄せていてすごくおいしい。だからあちらの品物にこだわり、取り寄せたり向こうへ行ったりときに買って帰ったりしている。</p>	<p>・お米は長野の有機栽培のもの。 ・長崎のお魚はおいしい。</p>	<p>・おいしいものを食べたいのでご飯はお米にこだわったり、味噌にもこだわったり。ご飯や味噌汁や漬物がおいしいと食事はおいしいから。</p> <p>・米は福島産。応援する意味で。南の方はあまり害がないので白河のコシヒカリを食べている。</p>
		<p>・福岡が長かったのが、福岡は特に魚がおいしいなあと思う。東京でおいしいものを探すのは大変で、市場で買っても夫が「まずい」と言う。だからケンカになる。やはり新しいものは違う。</p>	<p>・熊本、福岡の生徒さんを教えていたことがあり、こちらで食べる寿司は寿司ではないと言われた。向こうで食べた時、確かにそうだなと思った。 ・シュガーレディができたばかりの頃、アメリカから帰ってきてから。今から30年近く前から食材を買っている。餃子などの出来合いのおかずはくどいので、肉や卵を買っている。 ・醤油は大分のフンドーキンのもを取り寄せていた。 ・港南台の駅前に「こだわり屋」という有機栽培にこだわった店があり、今はそこで主に買っている。</p>	
おいしい食材にこだわることができるようになった時期	<p>・夫と2人の生活になってから。せつかく食べるならと思い、外食も多くなった。</p>	<p>・結婚してから。夫の実家が旅館をやっており、グルメなのでエンゲル係数は考えずにやってきた。着るものは節約しても食べ物には節約しない。</p>	<p>・私はもともとアレルギー体質だった。20代の終わりから訳のわからない湿疹が出るようになり、病院へ行っても治らず、当時としては珍しいサプリメントを知人からもらった。長野で代々御殿医をやっている家に伝わるハゼのエキスを、飲み続けたら体調が良くなった。それ以来食事は大事だと思うようになった。ちょうどその後結婚し、有機栽培の食物を買うようになった。</p>	<p>・2人で働くようになり食費を惜しまず使えるようになってから。スーパーでも値段を見ないで買えるようになった。</p>
メニューの決め方	<p>・買物に行った先で決める(全員)。</p>		<p>・今冷凍してあるのは太刀魚、ナメタガレイ。ナメタガレイは煮て食べる用。メカジキも。脂の多い魚ならあまりおかしくならない。太刀魚も解凍してもベチャベチャにならない。ペーパータオルで水分をとり、塩をよく振って焼けばおいしい。</p>	

## 2. 食生活と日頃の買物状況

(3)				
	A	B	C	D
買物頻度	・買物はほぼ毎日。でもなるべく1日おきにしたいとは思っている。	・冬は週2、3回でまとめ買い。夏はそうもいかないが。	・最近体のために駅まで30分ぐらい歩くことを覚えたので買物は毎日。最近まではボランティアをやっていて忙しかったし、魚にはこだわりたいので、冷凍できる魚は冷凍するようにした。上手に解凍すればおいしい魚は冷凍してもおいしいことに気づいたので。 ・野菜は近くの農家からもらう。でも有機栽培ではないので足りない時だけ。	・買物はほぼ毎日(C同意)。
生活習慣病を意識してやっていること	・油はなるべく少なくし、オリーブ油を使ってみたり。でもそのぐらい。		・母の介護のせいで私の血圧が高くなり、薬を飲んでいた時期がある。その時、料理は最初から醤油や塩を入れずにだしやみりんで煮て、最後に表面にだけ味をつけるようにして素材にしみこまないようにした方がいいと医者から言われた。  ・味をちょっと濃くすると娘がすごく塩分が多いと言う。娘の舌は塩分に対して過敏症。だから私は昆布やカツオでだしをとる。ちゃんとだしをとれば調味料は少なくともおいしく食べられるので工夫している。	
食生活に影響のある情報源	・テレビの「ためしてガッテン」。なるほどと思ってすぐ納得してしまう。すぐ実行できそうだし。		・「ためしてガッテン」を見ている。	・「ためしてガッテン」をよく見ている。わりとわかりやすい説明だし。
現在の肉：魚喫食割合	・肉6～7割。	・半々ぐらい。	・7:3で魚が多い。夫の帰りが遅いので、夜お肉を食べると夜中にお腹が痛くなってしまう。だから我が家では魚料理が定着したのだと思う。	・半々ぐらい。

### 3. 魚の摂取状況

(1)				
	A	B	C	D
魚について	<p>・錦糸町の駅前にマグロのブツ切りを売っている魚屋さんがある。いつも行列ができるほど安くおいしい店。有名なようだ。魚寅という店。男性が並んでいる。近くに競馬の馬券売場があるのでわりと男性が多い。主人は競馬はやらないが、大きくて安くおいしいマグロなので週2, 3回は買いに行っている。そしてそれを肴にお酒を飲む。その店は船をまるごと買っていて、下町では有名な店。</p>		<p>・刺身は駅前の高島屋のデパ地下で買う。味がいいので。盛り合わせを買ってきて食卓に出す。</p> <p>・夫は魚が全般的に好き。うちは魚のことが多い。夫と娘の帰日も遅いので。</p>	<p>・夫は魚もおろせる人。タラを買ってきておろし、焼いて食べる分と鍋にする分を分けてくれたりもする。</p>
	<p>・若い頃は自分でさばいていたが、面倒になった。30代の頃はやっていた。当時はわりと時間もあつたし、子供に食べさせるために。</p>	<p>・魚は私が自分でさばく。小さい頃から家も築地にあつたし、母の見よう見まねで。また、福岡に18年程いたのであちらも魚は豊富だった。</p>	<p>・出刃包丁は持っている、自分で魚をさばいていた時代もある。30代の頃は。</p>	<p>・丸々の魚は夫がさばく役。私は魚屋さんにさばいてもらう。</p>
	<p>・銚子に友達がいる、わりと魚をよく送ってくれた。また、近くにおろし方を教えてくれる友達があったので覚えた。</p>	<p>・福岡では魚を贈る時に丸のままくださることが多い。発泡スチロールにブリをドーンと1匹とか。それをいちいち魚屋へ持って行ってさばいてもらうという風習は福岡にはなかった。今の若い人は知らないが、我々の年代は自分でやって当たり前。頼んでいる時間もないし自分でやる方が早い。</p>	<p>・子供を34歳で産んだので、生まれる前から自分でさばいていた。産んですぐ夫が2年間アイダホに長期出張になり、海はないがマグロの大きい半身が時々入ってきて、入ると日本人の家にスーパーから知らせがくるように頼んでいた。向こうの人達は出刃包丁を持っていないから小さなナイフでせっかくのマグロをギザギザにしてしまう。</p>	<p>・やろうと思えば自分でも魚をさばく。さばき方は母がやるのを見て覚えたり、本を見たりして覚えた。</p>

### 3. 魚の摂取状況

(2)				
	A	B	C	D
魚について	・30代は自分でおろしていた。子供は小学生で、なんとなく時間があつた。友達に教えてもらって一生懸命覚えてさばいたが、なぜかやらなくなった。	・今は魚を一本売りすることがなくなっている。だからさばく必要もなくなってきた。家族が少人数にもなっているし。	・友達から魚もおろせないようじゃだめだと言われ、おろし方を教えてくれたので私も覚えた。骨に沿って包丁を入れれば途中で止まったり危ない思いをしないうわよと教えてくれた。	
	・鮎子の友達から魚が来なくなり、なんとなくそのまま自分では魚をさばかなくなった。		・当時は仕事をしていて時間はなかった。アメリカでは仕事をしていなくしょっちゅうパーティーがあり、凝った料理を朝から準備して持って行かなければならなかったのでよく作っていたし、30代の頃は度胸があつたのだと思う。だんだん怖くなり、今では出刃包丁を見るのも怖い。	
魚をさばく時に嫌なこと	・既にさばいてある簡単なものが多くなったから自分でさばかなくなったのかも。簡単なものがスツと手に入るようになった。	・生臭いニオイがなかなか抜けない。手早くやっているつもりでも。	・はらわたなどいろんな汚いものが出るのを全部きれいに片付けるのに時間がかかる。家をリフォームしてキッチンをきれいにし、シンクも磨き上げてから寝るのだが、結構時間がかかる。	
			・以前はステンレスシンクだったが今は別の素材になり、いつもきれいに磨いていないといけない。それもあつて魚をさばくのが嫌というのもある。	・手をケガしたらクラブが握れなくてゴルフに差し支える。

### 3. 魚の摂取状況

(3)				
	A	B	C	D
好きな魚料理	<p>・お寿司なら好き。 ・鮭のムニエルも好き。</p>	<p>・北海道のもの以外は何でも食べた。九州のものはムツゴロウでも何でも興味があり、作り方を教えてもらって作った。 ・自分では焼き魚が好き。</p>	<p>・焼き魚。塩を振ってカリッと焼くのが一番。だからこそ素材が良くないとおいしくない。</p>	<p>・煮魚が好き。</p>
自宅でよく作る魚料理	<p>・塩さばを焼いたもの。</p>	<p>・お鍋に入れる。</p>	<p>・塩焼きが多い。 ・メカジキなどいいものがあればムニエルに。結婚したばかりの頃は舌平目や柳カレイのムニエルが好きだった。娘も好きだった。</p>	<p>・アジの開き、塩鮭を焼く。朝の定番。</p>
家族は魚が好きか	<p>・夫はとにかくお刺身が好き。マグロの刺身が。</p>	<p>・娘夫婦は2人とも働いていて時間がない。それでも結構ブリなどは食べている。娘婿も好きなので若いわりにはわりと食べている方なのではないか。</p>	<p>・娘は肉の方が本当は好き。しゃぶしゃぶとか。でも帰宅時間が遅いので、消化のいい魚がうちの夕食には多い。男性の多い会社で、社員食堂では肉は揚げ物などどいものが多いので昼も魚をよく食べるらしい。先日、人から「魚を食べるのがうまいね」と言われたという。両親が魚料理が多いからうまくなったのよと答えたと言っていた。</p>	<p>・おいしい魚を見つけるのが大変。でも見つければ手間ひま惜しまず作る。イワシを煮たり、アジの小さいのを煮たり。</p>
	<p>・長女はあまり魚を食べない。面倒くさいと言う。アジの開きでも面倒くさい。肉を焼いた方が好き。骨があったりして食べるのが面倒くさいという。</p>	<p>・娘はフルタイムで働いているし子供のお迎えもあるので時間がなく面倒くさい。魚を食べるのが嫌いなわけではないが調理する時間がない。</p>		



### 3. 魚の摂取状況

(4)				
	A	B	C	D
魚の魅力	<p>・頭では魚の方が体にいいと思っている。本当か嘘かはわからないが。ドコサヘキサエン酸とか。脳にいいらしい。</p> <p>・何の根拠もないが、肉より魚の方がいいと感じている。</p>	<p>・小さい頃から母が魚一辺倒だったから必然的に好きになったという気がする。</p> <p>・高齢者になったら脂肪分の少ないお肉を食べてビタミンAをとらないといけないと最近言われている。テレビや新聞でよく見かける。</p>	<p>・魚の目玉が頭にいいといわれている。</p>	<p>・日本人はずっと魚を食べてきた。</p>
		<p>・野菜でも肉でも何でも要はバランスの問題だと思う。</p>	<p>・聖路加病院の日野原先生の長寿の秘訣の1つとして、週1回ヒレステーキを食べることがあった。私は以前は魚の方が肉より体にいいと思っていて、年上の生徒さんに魚中心に食べていると話したところ、魚ばかりでなくお肉も食べないと血管がポロポロになるらしいと言われた。肉は血管を作るらしい。魚は料理自体が淡白でカロリーが高くないから健康に良いのではないかとはいっている。肉を焼くには油を敷かないといけなから。</p>	
				<p>・でも肉ならいくら食べてもいいというダイエットもある。</p>

### 3. 魚の摂取状況

(5)				
	A	B	C	D
魚料理とそのつけ合わせ	・焼き魚にはサラダよりもおひたしがつけ合わせという気がする。	・血糖値を上げないためにサラダは必ず少しは食べる。冬は寒いので少なめだが、まずサラダ、おひたしを食べてから魚とご飯。味噌汁はあまり飲まなくなった。食が細くなって。	・焼き魚には必ず大根おろしをつける。それとレモン。ムニエルにもレモンをかける。	・おひたしが多い。青菜とか。焼き魚との組み合わせが多い。緑がきれいだから。
	・刺身にはお酒。	・血圧を下げるために刺身にはかぼすやレモンをつける。酢の物は最近作らなくなった。もずくぐらい。	・夜は夫も娘もご飯を食べない。カロリーが高くて太ると言う。だから魚には酢の物とおひたしをだいたいいつもワンセットで用意している。	
	・煮魚はご飯と。	・ごぼうやレンコンと一緒に煮魚を煮ることがある。ポリュームも持たせることができる。ちょっと手間ではあるが、翌日には残りのごぼうできんぴらを作る。	・刺身にはつまものを必ずつける。 ・以前煮魚を外で食べたから、煮汁の中にほうれん草のおひたしみたいなのがついていた。また、白菜もちょこっとついていた。そうして食べるのもおいしいかなと思ってたまに自分でもやる。でも付け合せならやはりほうれん草や青菜の茹でたもの。全く別に付け合せるなら煮物や冷奴。	
魚料理の年代変化	・この頃はなるべく簡単にしようとしている。魚なら焼いてしまえばいいだけとか。簡単にすましちゃおうと思って。	・干物を食べなくなった。塩分が気になるので。 ・面倒な時はオリーブ油でフライパンで焼く。焼き網を洗うのが大変だから。大勢で食べる時は使うが、普段はなるべく楽に(A同意)。  ・オリーブ油と魚の組み合わせは良いと聞いている。心臓にいいらしい。	・昔は油で揚げるのが好きだった。でも血糖値のこともあるし、娘も太るのを気にする。だから魚はカルパッチョが多くなった。焼き魚と煮魚では娘に合わせて焼き魚が多くなっている。  ・オリーブオイルを使うと酸化しないと聞いている。 ・オリーブオイルで作ったカルパッチョなら夜食べてもいい。	

### 3. 魚の摂取状況

(6)				
	A	B	C	D
「魚の種類」と言われて思い浮かぶもの	・アジ、鮭。 ・かれい、タコ。	・イワシ。 ・福岡へ行けば種類が多い。かますも生で売っている。	・さば。	・イワシ、さば。
魚の値段について	・見た目に本当にいいなと思うものはやはり値段も高い。 ・私ぐらいの年代になると、高くてもおいしそうなら買出し買える(全員)。	・いい魚は高い。	・見た目においしそうだなと思う魚はたいていいい値段がする。  ・娘が帰ってきてから食費が跳ね上がった。牛肉も食べたがるし、私達もおいしいものを食べたいから。  ・デパ地下ではある時間から魚の値段が下がる。その時間ギリギリに行く。横浜のそごうの魚屋はそんなに値下げをしないが、切り身も大きいしモノもいいので適正価格という感じがする。だから100円か200円しか下がらなくても買う。最寄の高島屋の場合はそごうより魚の質が下がるので、半額になったら買う。	・気にしていない。でも魚にもブランドがあり、さばでも高いものは高い。関さばとか。
外食で魚を食べる	・お寿司を食べる。		・外食ではあまり魚を食べない。	
魚の惣菜を買ってくる機会	・あまり買わないが買うこともある。味噌漬けとか。		・何かの魚に味をつけて揚げて、野菜と混ぜたサラダになっているものを買って帰ることがある。	

#### 4. 子育て時代の食生活や魚の摂取状況

(1)				
	A	B	C	D
新婚時代によく作ったメニュー	・新婚時代は刺身以外は魚料理をしなかったように思う。	・ハンバーグやカレーが多かった。若い頃は、魚は福岡の夫の実家から送ってもらって食べていた。		・お金が少なかったから肉料理は挽肉料理が多かった。魚は冷凍のムツとか銀だらを煮たり焼いたり。
子供が離乳食の頃に作ったメニュー	・カレーの煮付けをほぐした覚えがある。自身だからいいと思って。	・子供は食が細くて弱く、ほとんど離乳食を食べなかった。市販の離乳食を買っても食べず、かなり無駄にした。弱くて病院にばかり通っており、ほとんど離乳食は作っていない。	・子供が小さい頃はアメリカにおり、野菜スープを離乳食としてよく作っていた。もう少し大きくなってきたらカレーを作る時に子供用にカレー粉を入れて甘いカレーを作ったり。	・魚は煮付けだけでなくホワイトソースで煮るとか。
子供が幼稚園～小学校低学年の頃	・ハンバーグ。何かといえばハンバーグだった。魚はあまり食べさせていなかった。 ・鮭をお弁当に入れた覚えがある。	・はんぺんをお弁当に入れたことがある。	・目先を変えるために、稀にお魚ソーセージをシュガーレディで買っていた。輪切りにしてソテーにすれば焦げ目がついておいしいそうなので、お弁当の一角に入れた覚えがある。	・ハンバーグ、肉団子が多かった。
小学校高学年～高校の成長期	・もつぱらハンバーグ。ガン、とボリュームもあるし。  ・そういえば唐揚げをよく作った。お弁当にもよく入れた。すっかり忘れていたが。	・大人と同じ。煮魚も焼き魚も、食べなくても同じように出していた。でも食べていたように思う。	・高校も3年ぐらいになると要らないと言われたが、お弁当には魚と肉の両方をいつも入れるようにしていた。すごく食べ盛りだったので。夫にも作っており、お昼に重きを置いた方が体にもいいだろうと思って。魚は小さく切ってソテーにし、ケチャップ味にしたり工夫した。	・一度に野菜と肉がとれるよう、お肉や魚が入ったサラダを作った。先に焼いておいてマリネにすれば味も試みておいしいし3日ぐらい置いておけるし。  ・唐揚げをよく作った。最近では全然作らないが。子供達も大人になり食べたいと言わなくなったし、自分達はもともとそんなに好きでもない。
大学～社会人になってから	・カレーやシチューなど、置いておいても温めなおせばいいもの。何時に帰ってくるかわからないから。	・大学時代は一人暮らしをさせていたのでほとんど魚は食べていなかったと思う。だいたい外でみんなと食べに行っていたらと思う。	・大学生になってからは娘の食欲も普通になり、夜は家で食べていたので、白身魚の酒蒸し、茶碗蒸しに魚を入れるというような食生活をしてきた。 ・マメアジの唐揚げ、わかさぎなどを喜んでいた。丸ごと食べられるので。大学生の頃。	・鍋。キムチ鍋とかもつ鍋とか。もつ鍋は太らない感じがするらしく、野菜もたくさんとれるので子供達も好きだった。
子供が喜んだ魚料理	・子育て時代は魚より肉が多かった。	・手巻き寿司など生のものを好んでいた。今も変わらず食べている。こちらも出してあげばそれでいいし。		・確かに手巻き寿司は流行った。

4. 子育て時代の食生活や魚の摂取状況

(2)				
	A	B	C	D
子育て時代、魚料理を積極的に食べさせようとしていたか	・子供が食べるのを面倒くさがったのでつい肉にしたりしていた気がする。	・子供には目の周りがおいしいのよなど教えはしたが、子供がちゃんと食べていたかどうか。	・魚を姿のまま子供に食べさせるのは忍耐力がつくから良いと昔聞いた。小骨などを取らないといけないから。だから親がほぐして食べさせてはいけないという。私自身、当時は忙しかったので骨をはずしてあげている暇もなく、子供にはたとえグチャグチャでも自分で食べさせていた。	・私はほぐして出してあげていたかも。
	・なるべく食べさせようと思っていた。でも子供達はハンバーグの方が好きだった。文句を言わない時は魚を出すようにしていたが。魚の方が体にいいと思っていた。	・魚料理も自然と普通にあつたので、特に肉だ魚だと意識しなかった。	・魚は肉料理ほど下ごしらえが必要ない。食事の時間ギリギリまでピアノを教えていたので、それもあつて魚料理も多かった。	・当時はいいお魚屋さんがあった。ヒラメを仕入れておいてとか、カツオを入れておくとさばいてくれていたので、よく魚も食べていた。
嫌いなものを食べさせる努力をしていたか		・食べないことでお腹がすいても食べなくていいわ、と切り上げていた。	・一時ニンジンだったかピーマンだったかが苦手になった時期があり、その時はハンバーグに混ぜて食べさせるようにしていた。	・うちの子は何でも食べていた。
魚の食べ方指導	* 食べ散らかしても子供に魚をまるごと出していた… B, C, D * 子供に魚の食べ方を教えた… B, C, D		・夫が魚の食べ方を子供に教えていた。 ・なんだかんだ言っても娘はやはり魚より肉の方が好き。	
	* 子供は本当は魚が好きではない… C			

4. 子育て時代の食生活や魚の摂取状況

(3)				
	A	B	C	D
お手伝い	・食べた後は食器を運んでおくようにしつけていた(全員)。		・仕事をしていたので子供と一緒に料理を作る時間がなかった。でも食べたものは必ず流し台に自分で持っていかなせるようにしていた。	・料理を子供と一緒に作っていた。
	・孫が料理をやりたがるので、うちへ遊びに来ると私が教えてやらせている。		・私の実家に娘を連れて行くと、母が娘に包丁を持たせて料理を教えてくれたようだ。娘も行きたがった。母も上手に教えてくれていたので感謝している。	
子供世代の食生活	・私があまり料理を教えなかったので結婚してから子供自身がとても困ったのだと思う。いろんな人から教えて今一生懸命料理をしているから偉いなあとと思う。煮物料理など作っているのを見て驚く。友達に教えてもらったようだ。	・うちの娘はあまり料理をしない。時間があつた頃はやっていたが、今は時間がないので分担。つれあいの方が上手なので、担当がつれあいの方に移り、自分は座って食べるだけ。時間さえあればやるのだが今は時間の無駄だから2人でゴチャゴチャやるよりも家事を分担しているようだ。	・娘は必ず朝は和食。パンよりご飯が好きなので。好みもわりと自分が育てた通りの感じになっている。	・長女はヨガをやっている。魚も肉も卵も食べない。
	・肉じゃが、筑前煮なども作っている。こんなのも作れるんだ、と驚く。	・お嬢さんは何でも作る。カレーでも何でも完璧に作る。	・友達とは鍋パーティをしたり、外で食べる時はさっぱり系のような。	
	・魚料理も作っているようだ。ただ焼くだけではなく、イワシにチーズを挟んで焼いてみたり。習ったものを作っているようだ。	魚は大きいのを買ってきて焼く程度だが。	・社員食堂でもさっぱりした料理は魚しかないから毎日魚を食べていると言っている。	・次女はドイツにいて、ドイツの魚は難しい。日本のように切り身にしてはくれないし、南ドイツなので魚自体がちょっと…という感じ。スモークサーモンやカニなど加工したものは買ってきてそのまま開けて食べている。

5. 子育て時代と現在の変化

(1)				
	A	B	C	D
子育て時代と現在の変化			<p>・今の方が手をかけている。昔はかけなさすぎた。シュガーレディで出来合いのものを買い、ロールキャベツも煮ればいいだけだったりした。でも味が決まっているので今は利用しなくなり、下ごしらえに時間をかけるようになった。</p>	
子育て時代の食生活の子供世代への影響	<p>・本当にあまり教えもしなかったり作りもしなかった。でも子供は周りの友達に教えてもらって驚くようなものを作っている。だからちょっと感心している。</p>		<p>・子育て時代、ファストフードをよく利用している人もいた。でもキレイやすい子になると言われる。また、子供の時から肥満で血糖値が高く、隠れ肥満や隠れ糖尿になる小学生もいると聞く。うちの子は和食で育てたからか肥満でもなく普通の体型で育った。</p>	
若者の魚離れについて	<p>・感じとしてはなんとなくそう感じている(全員)。</p> <p>・ファストフードは肉ばかりで、お魚のファストフードがない。ファストフードは安く簡単であちこちにあるが。もし私が若かったらああいうところで簡単にすませていそう。</p>	<p>・私達の年代でも、魚臭いにおいが嫌で魚が嫌だという人がいる。さばく時も煮ても焼いても食べる時も全部嫌だという。また、ちゃんと料理しようとする手間がかかるので若い人には馴染みがないのではないか。</p>	<p>・若い人がまな板と包丁を使って料理することが少なくなったと聞いたことがある。</p>	<p>・簡単に食べられないし、魚の値段も高いから離れていっているのではない。簡単に食べられるといえばフィレオフィッシュみたいなものの冷凍で、ああいうものがあれば馴染んでいくのではない。調理の手間という点で。</p> <p>・ファストフードはハンバーガーを3つ食べてコーヒーを飲んでも500円でお釣りがくる。</p> <p>・焼き魚に目がついているのが嫌だという人がいる。恨みがましく睨みつけられているようだという。</p>
			<p>・私の弟は独身。安いし時間もないから毎日マクドナルドで買って食べているという。ああいうものばかり食べていると遺伝子が傷つけられてがんになると聞いたことがあるので心配。</p>	<p>・魚は高いと思う。子育てをしている30代40代の人に言わせると、肉は海外からも入っていて値段も安い。それに比べると魚は高い。同じ大きさの切り身で比べれば同じぐらいなのかもしれないが、そうしたところで食べる気になるかどうか。どうして食べていかかわからないのでは。</p>

5. 子育て時代と現在の変化

(2)				
	A	B	C	D
子育て世 代の母親 達が魚料 理を作ら なくなっ ているの はなぜだ と思うか	・私達が小さかった頃は魚屋さんがあって魚を見ることができたし活気があった。でも今は魚屋さんがないし、スーパーの魚は元気がない。	・昔は魚屋さんが近所であり、調理のしかたも教えてくれた。面倒だと言えはさばいてくれたし。確かに今もスーパーでやってくれるが、人を探したり頼む手間も大変。	・専業主婦が減ってきた。娘も総合職で、結婚しても料理を作る暇はないだろうなど言っている。魚は手間がかかるし、その後の洗い物も大変。娘の様子を見ると魚離れもわかる。	
今の若い 人達も もっと魚 を食べた 方がいい と思うか	・食べた方がいいと思う(全員)。肉よりも。今の若い人達は魚が少ないと思うので、せめて半々ぐらいの比率にした方がいい。	・外食する様子を見ると若い人達も魚を食べている人が結構多い。焼き魚定食とか。だからバランスはとれているのではないかな。まあ満足いくほどではないだろうが。 ・娘のつれあいはグリルで魚を焼いている。		
あなたに とっての 豊かさ とは	・焦らない、ゆとりがあること。なんとなく追いかけるような感じがなく、時間にゆとりがあること。いつも追っかけられているような気がしている。	・トータルバランス。全てがある程度の平均的なバランスの上に成り立っていること。衣食住もそうだし収入もそう。特に何かに困ることなくうまくバランスがとれていること。現代ではなかなかそれができず、どこかしら出っ張っている部分があるように思う。	・食生活でバランスの良いものをおいしいと思って食べることに心が豊かになると思う。	・おいしいものを分かち合って食べること。
加齢に 伴う 食生活の 変化	・いろんなことが面倒くさくなった。いかなあと思うのだが。作るのももう飽きたなあという感じ(C同意)。	・量を食べられなくなった。夜は特に。	・結婚したばかりの頃、中華料理を習いに行っていたことがある。だからチンジャオロースーなど大好きで作っていたが、今は牛肉を千切りにすることすら面倒くさい。何段階も調理の手間があるようなものは面倒くさくなった。横浜へ行けばおいしい店はたくさんあるし。	・揚げ物はもう食べていない。 ・きんぴらごぼうはもう作らない。洗ってささがきにしてお手間が大変(A、C同意)。
	・孫は男の子なのにとっても料理をしたがる。包丁など心配だが、餃子などを作らせている。うちの娘と息子は全然料理をしたがったりしなかったのに。私に余裕がない姿を見ていたから娘と息子は手伝いながらなかったのかも。		・男の子でも食べるものは自分で作れたほうがいい。Aさんの孫も食べることに興味があるから料理も好きなのだろう。	



5. 子育て時代と現在の変化

■追加質問				
	A	B	C	D
面倒くさがらずに現在も情熱を傾けられること	・生きているのはもういいかなあ、と思うことがある。	・これとってないが、読書はまだ好き。だんだん目が疲れてきたが、まだもうちょっとの間は大丈夫かなと。	・ピアノは子供の頃から学生時代も「やらされている」という感じだった。でも最近、子供達のための教会の日曜学校でボランティアでピアノを弾いている。昔は何のために弾くのかわからなかったが、今は子供達がかわいくてしかたがない。関東学院という学校で、それが楽しくてしょうがない。以前はピアノのレッスンが嫌でしょうがなかったのに、「子供達はこの曲が好きかな」と思いつつ練習するのが楽しくてしょうがない。	・ゴルフ。雨が降っても行く。こんな悪天候の中で5時間も外にいるなんて、と思いつつ。
豊かさや将来設計とお金の関係	・今までの中で今が一番いい。子育ても終わり、何の責任もなく、とにかく毎日楽しい所へ遊びに行っていればいいので。お金があるわけではないが今がいい。毎日が楽しい。	・毎日楽しく過ごせるのは健康だから。だからやはりバランスが大事。姉のつれあいはお金はあるが脳梗塞で倒れて寝たきり状態。お金さえ使えば何とかかかるといのは嘘。やはり介護は家族が中心にやらないとどうにもならない。いくらお金を積まれても健康がなければ何にもならない。だから私も不健康寿命をなるべく短くして、ある日スッと死にたい。  ・姉はすごく食生活に気をつけていたのにつれあいは倒れた。	・昔、友達が両親の薦める人と見合結婚をした。ケンカや離婚をするのはだいたいお金がない時だという理由で、地主さんと結婚した。私も見合結婚。お金があるからという理由ではなかったが、ある程度夫の両親から援助があったりもして、やはりある程度の経済的基盤は必要だと思っている。それが全てだとは思わないが。	・そうやって過ごすにはあまり我慢せず満足のいく食生活をすればよいのではないか。足るを知るという意味での満足。
	・ピンピンコロリがいい。何でもできて、ある時突然パツと死ねるのが一番いい。	・9月に母が103歳で亡くなった。私達もやれることを全部やってあげて母は本当に恵まれていたと思う。でも母は幸せではない。人間としてあるべき姿をなくして長く生きるのは幸せなことではない。長く生きればよいということではない。	・そのためにはやはり食生活が大事だろう。	

**若齡層と高齡層**  
**～世帯構成による消費動向～**

平成25年3月発行

発行 社団法人大日本水産会  
魚食普及推進センター

連絡先

〒107-0052 東京都港区赤坂1丁目9番13号  
三会堂ビル8階

電話 (03)3585-6684