



ちえこ先生の健康通信

2022年6月号

「男子厨房に入らず」は…?

ゴールデンウィークの前半に離れて暮らす長男が帰省しました。2泊3日のお泊まりでしたが、いつもは友人たちと飲みに行ったり買い物に出掛けたりと慌ただしいのに、今回は3日間ずっと家にいて、買い物に付き合ってくれたり、食事の準備や後片付けをしてくれるという予想外の親孝行ぶりに驚きました。おまけに土産だと言って、鶏むね肉で作ったという市販されているようなサラダチキンを持参してきたのですが、キャベツやキュウリの千切りと一緒に和えてコールスローサラダにしたら美味しく重宝しました。1人暮らしが長いのと料理が好きらしく、普段からあれこれ試しているという話を聞いて安心しました。

昔は、「男子厨房に入らず」ではないですが、食事の支度を含む家事や子育ては女性の仕事で、男性は家族を養うために仕事をして収入を得るというように、男女の役割が決まっていました。それが今や料理好き男子や夫婦共働き世帯が増加し、男性も育児や家事に参加すると同時に、料理をする人が増えています。



佐藤 千恵子 (さとう ちえこ)
八戸市在住 八戸学院大学
健康医療学部人間健康学科/准教授
専門分野は食育、公衆栄養学
管理栄養士 食生活アドバイザー



日本生活協同組合連合会で20~49歳の男女を対象に調査した結果から全体の65.1%、年代別に見ると女性よりも20代・30代の男性の73.5%が「料理は楽しい」と答えていることがわかりました。さらに、20代・30代男性の3人に1人が週1回以上は「自分用の弁当を作る」というのですから、時代は変わってきたのだと思われます。テレビのコマーシャルでも男性が食器洗いをしたり、子どものお弁当を作るシーンが映し出されますが、その度に「この家はお母さんがいないのか?」と勝手に思い込んでいたのですが、自分から率先して家事を担う男性が増えてきているということで、喜ぶべき社会現象だと思われます。



そして、毎日食べている食品も大きく変わってきました。息子も聞けば全てが手作りでもなく、冷凍食品やスーパーの惣菜を買って食べたり、コンビニ弁当の時もあるのだとか。要は時間があれば作るし、なければ簡単に済ませられるものという考えのようです。もはや必ず家で作って食べるという固定観念は皆無です。私たちの世代は冷凍食品や惣菜を使うと「手抜き」と批判されたもので、味も今イチのものばかりでしたから、それらを買う時には少し後ろめたさもあったのです。が、今や冷凍食品やレトルト食品、インスタント食品は各企業が競っておいしさを研究していますし、食材の種類も豊富です。特に近頃はコロナ禍の影響もあり、週に



ちえこ先生の健康通信 3

つき... 

2 日以上使う人は 48%もあり、その人たちの多くは今後も使い続けたいと答えています。利用するのも平日の夕食時が多いよ

うで、「疲れて、面倒で、食材不足、時間不足」が、理由として挙げられていますから簡単に

手早く美味しい料理が食べられるのなら、こんな嬉しいことはありません。特にひとり暮らしだと材料の無駄や手間もなく、光熱費も

浮くのでこういう時短の方法は経済的かも知れません。家族だと支出が嵩むのでいつもは作って食べるとして、何か不測の事態

に備えて常備しておくと思えます。仕事で疲れて帰ってきて、食事の支度をしなくちゃいけないというのは、本当にしんどいものです。便利のものを使いこなして、美味しく楽しく食

事ができたなら何よりと思えます。実は、私も今は夫と2人暮らしなので、時々惣菜や冷凍食品を取り入れた食生活を実践して

います。仕事柄、栄養士でもあるし、初めは使うことに抵抗や負

い目が多々あったのですが、帰りが遅くなった日に冷凍チャーハンをレンジでチンして

食べました。他に唐揚げとサラダ、スープは作ったのですが、チャーハンの手間がなかった分、とても気持ち的には楽でした。長男に

電話でその話をしたら、「冷凍唐揚げもおいしいよ！レンジでチンするだけだから」と言われましたが、それはまたの機会にしたいと思

います。



南山デイリーサービス情報！



大人の健康をサポート！



ビフィズス菌
BB536

シールド
乳酸菌

ラクトフェリン

+ さらに

たんぱく質・カルシウム
鉄・11種類のビタミン
7種類のミネラル
食物繊維・葉酸 も配合！

最高級の森永宅配商品 新発売

145円 (税込 156円)

免疫力アップに 大人のための粉ミルク ミルク生活

大人の健康をサポートする
6つの成分をぎゅっと1つに！

不足がちな栄養素がとれる **97%** の管理栄養士が推奨



※3 2019年3月 株式会社ファンデリー調べ (調査対象：管理栄養士 258名)

 南山デイリーサービス あんしん
Minamiyama daily service

商品のお問い合わせは！
無料通話 **0120-082531**

南山デイリーサービス・十和田ミルクセンター・三沢ミルクセンター
盛岡ミルクセンター・秋田東ミルクセンター・青森ミルクセンター

