

コロナ対応で、食事をつくる頻度が増えた人は約7割。 小中高校生をもつ保護者の8割が、料理の負担増を実感！

新型コロナウイルス感染症予防対策として、外出自粛や飲食店等の営業時間の短縮要請が行われました。それに伴い、食生活にさまざまな変化が起きています。

自宅で食事をする頻度が増加したと回答した人は37.0%¹⁾ います。また、料理や食に比較的熱心な成人を対象とした調査結果²⁾では、自宅での調理頻度が増加した人は約70%です。

食の外部化から一転、家庭で食事をつくって食べる生活へと余儀なく変化してきた状況がうかがわれます。そのような状況下で、臨時休校により家庭での料理の負担が増えたという保護者は80.0%を占めました³⁾。

家で食事をつくることは確かに大変ですが、食育や栄養・健康面からみると、よいこともある、という科学的根拠を、ご紹介します。

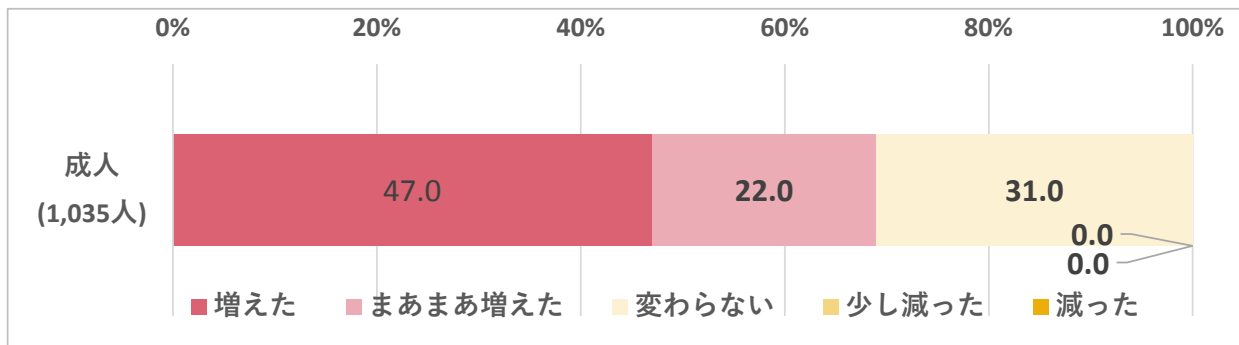


図1 コロナ流行に伴い調理頻度が変化したか²⁾

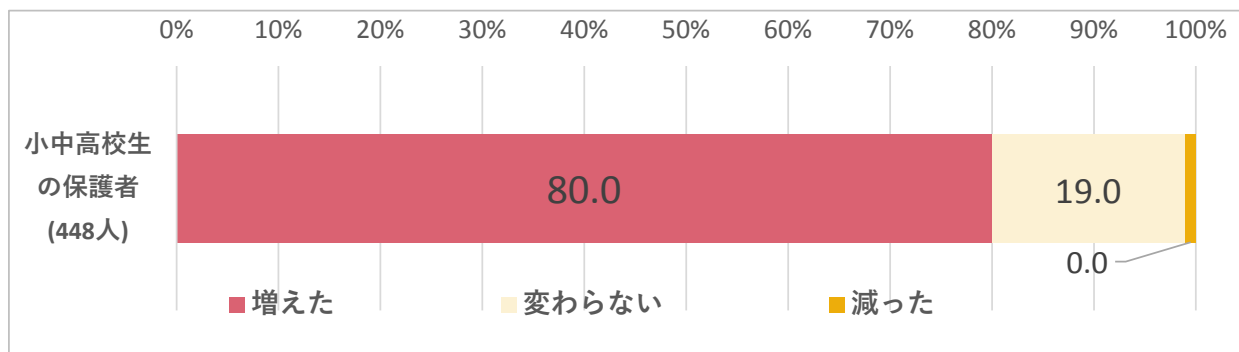


図2 コロナ対応に伴う子どもの臨時休校で家庭での料理の負担が増えたか³⁾

1) 第一生命経済研究所：「緊急事態宣言」発令直前に聞いた新型コロナウイルスによる生活と意識の変化に関する調査（後編），
http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/pdf/ldi/2020/news2004_02.pdf（2020.04.25）

2) アイランド株式会社：新型コロナウイルス感染症流行による「家庭での料理」の変化に関するアンケート．<https://www.atpress.ne.jp/news/211593>

3) クックパッド社：臨時休校に伴う家庭の料理負担の実態調査 https://info.cookpad.com/pr/news/press_2020_0309

（いずれも2020年6月29日アクセス）

【担当:武見ゆかり
（女子栄養大学）】

新型コロナウイルス感染拡大以降、 食生活に課題を感じている人は約9割⁴⁾。 もっとも多くの人を感じている課題は「栄養バランスの偏り」

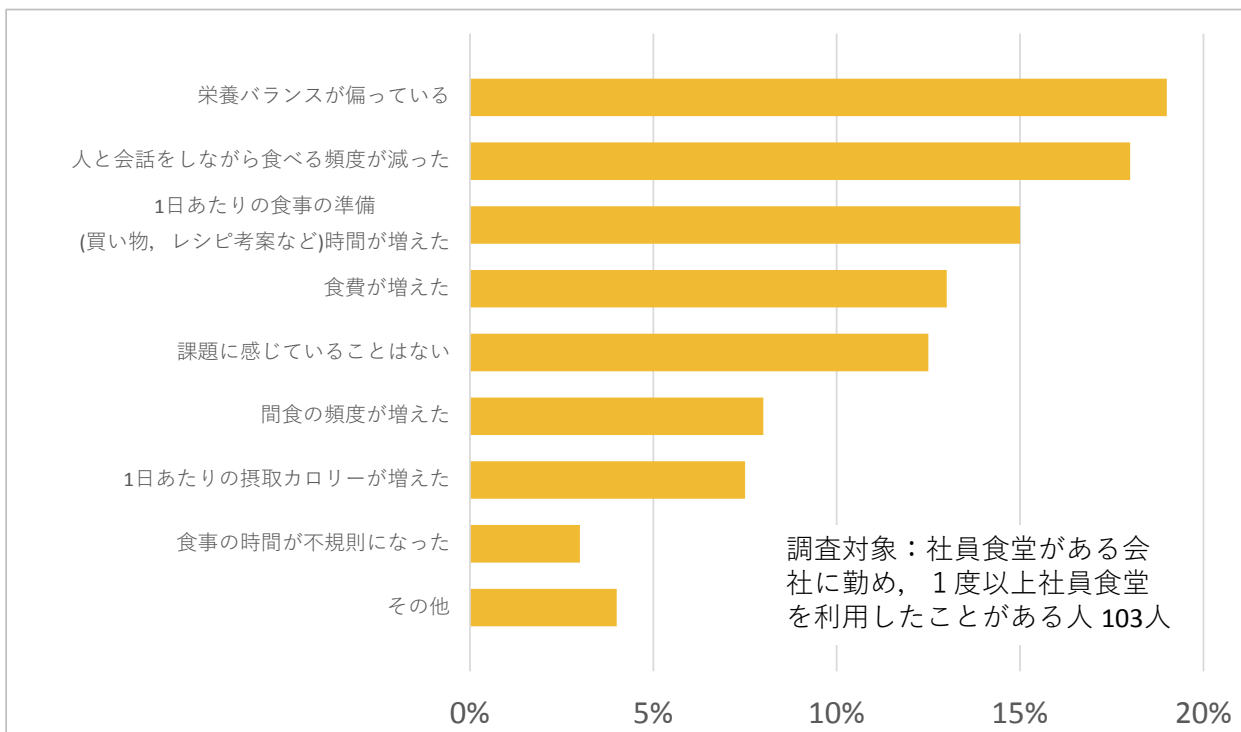


図3 新型コロナウイルス感染拡大以降、食生活に関して課題を感じていること⁴⁾

前頁の調査²⁾の対象は、料理や食を楽しむ積極的に情報発信をする、食に関心が高い人々です。そうした人々の約半数が、食事づくりで困っていることとして「栄養バランスに配慮」をあげています。

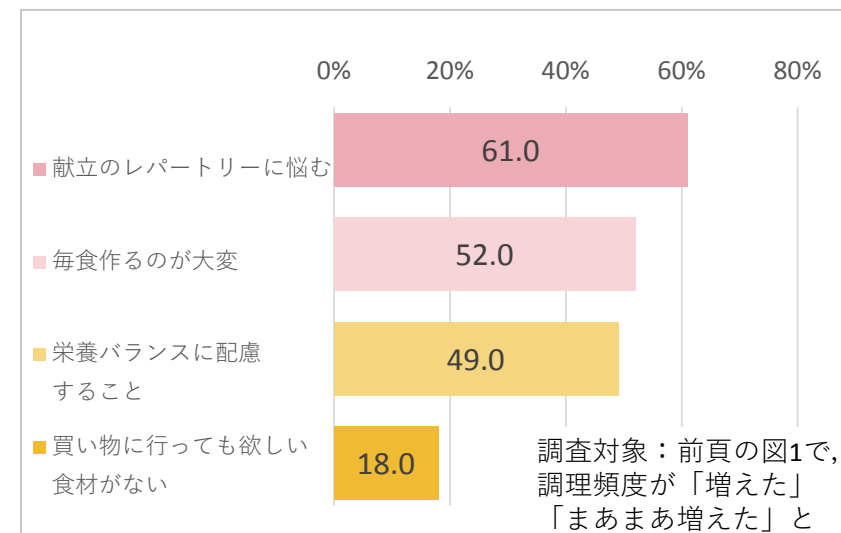


図4 コロナ流行後、食事づくりにおいて困っていること²⁾

4) 特定非営利活動法人TABLE FOR TWO International：在宅勤務推奨に伴う食事・運動の変化に関するアンケート。
<https://prt看times.jp/main/html/rd/p/000000138.000008886.html> (2020年6月29日アクセス)