

ふるさと安曇野 きのうきょうあした

No.30 2025.2.22

食卓の風景 食と家族の80年



70代女性（夕食）



60代女性（昼食）



70代女性（昼食）



50代男性（昼食）

ひとり（単身者）の食卓

今日の夕飯、あなたはどこで誰と何を食べますか。あなたが家で食べている食事は、誰が献立を決め、どこで食材を調達し、誰が調理していますか。

現在、私たちは自分や共に暮らす家族の都合に合わせて、様々な食事を選ぶ。作る献立に合わせてスーパーで食材を購入することができるし、出来合いの惣菜を買って、そのまま食卓へ出すこともできる。家族それぞれが食事をする時間が異なる場合、便利な調理道具を使えば、簡単に一人分の温かい食事を用意できる。献立が思いつかなければ、スマートフォンなどに呼びかけて献立をアドバイスしてもらおうという人も多いだろう。もっと簡単に済ませるならば、レストランなどで外食することも可能である。

では、今から80年前はどうだったろうか。

農家の多かった安曇野では米や小麦、野菜などは自給できたし、野や山、川でさまざまな食料を採集していた。しかし、現在のように食品の流通は発達しておらず、手に入れられるものは限られていた。海から遠く離れていたため、ふだん口にする海産物は乾物や佃煮などが中心だった。また、竈や囲炉裏で調理するため、大勢いる家族で一人分だけを作ることは難しく、家族全員が同じ献立を同じ時間に揃って食べていた。80年前は、現在とは違う食卓の風景であった。

戦後80年、食と家族はどのような変化の過程があったのだろうか。食卓の風景を追って、食と家族の変遷を見ていくことにしよう。

1 食事の座から見える家族

(1) 囲炉裏を囲んだ食事

安曇野では、家によっては昭和40年代半ばまで囲炉裏（ユルリ・ジロとも）があった。三世代や四世代同居は当たり前だったし、子どもも多く大人数で暮らす家が多かった。戦後、民法改正によって家制度は廃止されるものの、祖父や父を一家の長とする考え方は長く根強く残っていた。そのため家族が囲炉裏を囲んで食事をする場合、誰がどこに座るのかは厳格に決まっていた。図1は、ある家の昭和20～30年頃の夕食の様子である。家族構成は、曾祖母・祖父・祖母・父母・子4人。図には描かれていないが、下方には土間があり、左手には調理をしたり、流しのあるお勝手がある。囲炉裏でも煮炊きのほか、餅などを焼いたりした。



図1 囲炉裏を囲む食事

図1でちょうど時計盤の12時にあたる場所、土間から見て奥正面にあたる場所は「ヨコザ」と呼ぶ家長専用の座席である。この家では祖父が家長なので、祖父がヨコザに座る。左側の上の座席は一家の主婦（祖母）が座り、「カカザ」と呼んだ。主婦は食べ物を家族に取り分ける役目があるので、ヨコザの右手か左手のうちお勝手に近い方に座り、飯櫃を手許に置く。カカザの隣は母（嫁）が座る。祖母と母は、お勝手を行き来するため、起居が楽なように藁の円座を用いる。他の家族は藁を厚く織った「ネコ」に座る。カカザの向かい側（図では右側）は、上から父、長男、次男が座る「キヤクザ」・「ムカイザ」である。土間側（ヨコザの正面）には、左から長女・曾祖母・次女が座り、「キジリ」・「ヨメザ」と呼ばれた。長女の左後方にはキジラといって、囲炉裏で焚く薪などが置かれており、ここでは長女が焚き物を足す役目を担っている。子どもが小さければ母（嫁）がキジリに座り、子どもはその側に座った。



箱膳での食事（昭和初期）

食事の禁忌は食べ合わせなど多々あるが、食事中は立ち歩かない、立って食べない、などと言われた。

食事の時はそれぞれ自分の箱膳（オゼンバコとも）を持ってきて食べる。箱膳の中には、飯碗・汁椀・てしょうと呼ぶ小皿・箸・てぬぐいが入っている。箱膳は蓋を裏返せば一人用のお膳となる。ふだんは食事を終えた後、お湯や水で食器をすすぐ。すすいだお湯は飲んでしまい、食器を流しで洗うことはない。年に一度、箱膳を洗う日があったという地域もあり、明科宮本では七夕の日に各自が箱膳を洗った。

図1は初秋の夕飯の献立が描かれている。ご飯、味噌汁（ナス・インゲン・油揚げ）、イナゴの佃煮、キュウリの古漬け、ジャガイモ・ニンジン・ちくわの煮物。ちくわと油揚げ以外は全て自家で栽培するか採取したものである。ご飯・味噌汁・イナゴの佃煮は銘々の膳に置かれている。煮物と漬物の丼は囲炉裏の炉縁に置かれ、先ず家長が取ってから家族に取りまわされる。飯や汁なども、先ず家長に盛ってから他の家族に盛りつけた。家長に向かって「いただきます」などとあいさつをし、家長が箸をつけてから他の家族も食べ始めた。

(2) 箱膳から飯台へ

都市部では、箱膳などの銘々膳にかわり、足を折りたためるちゃぶ台が食卓として使われるが、安曇野ではちゃぶ台ではなく飯台が用いられた。早い家では、昭和10年代には箱膳をやめて、囲炉裏の側に飯台を置き、飯台を囲んで食事をするようになる。飯台は座卓で、家族の人数分の抽斗がある。抽斗には箱膳同様、飯碗・汁椀・てしょう（小皿）・箸・てぬぐいが入れられ、食事の際に出して使った。飯台と箱膳を併用して使ったという人もいる。例えば祖父父母だけは、慣れ親しんだ箱膳で



図2 飯台での食事

食べ、その他の家族は飯台で食べたりした。昭和40年代に母屋を建て替えたという家では、建て替えを機に飯台の使用をやめ、土蔵にしまったという。

図2は飯台での食事の様子である。家族構成は祖父父母・父母・子3人の三世代家族。家長は父で、図の左上に座る。その隣は祖父で、右上は長男の席となる。左下は主婦である母（嫁）が座る。主婦の手許には味噌汁鍋と飯櫃が置かれる。鍋は囲炉裏からおろしてきたのだろう。隣は祖母が座り、右側は長女が座る。一人左方に向いて座るのは次男である。お勝手は主婦の席の近くであろうから、左手にあると考えられる。描かれているのは秋の夕食。献立はカボチャの煮つけ、ナスの漬物、サンマ（半身）、しその実の醤油漬け、ご飯、味噌汁（冬瓜と油揚げ）である。夕飯には魚がつくことがあった。サンマは1人前につき半身で、家長の父のみ、尾頭つきである。「父と兄は半身でもお頭だったが、自分（娘）と母は尾っぽだった」と話す人がいる。鮭の切り身の場合でも、父と祖父は一切れだったが、母と自分（子ども）たちは一切れを半分にして食べたという人もいる。

(3) 生活スタイルの変化 ダイニングテーブルの登場

昭和30年代半ばから40年代になると、家の建て替え等を機に囲炉裏を作らなくなったり、建て替えずとも、囲炉裏に蓋をするなどして、囲炉裏が姿を消していく。代わりに水道を引いた流しやガスコンロを設置したキッチンが登場する。それまでの竈や囲炉裏での調理から、ガスや電気を使用した調理器具が普及し始める。同時に椅子とテーブルの食卓、ダイニングテーブルを使用する家庭も現れる。三世代で暮らす家も依然として多いものの、親子で構成される核家族も増え始める。子どもの数は減り、2、3人或いは一人っ子という家庭が増加する。専業農家が多かった安曇野でも、父親が外へ働きに出る家庭が増えてい

く。家族をあげて行ってきた農業は、家に残された祖父母や母親が主に担うようになり、同時に家事労働や育児を担うのは、専業主婦と呼ばれる母親が主になっていく。

また、昭和30年代末から家庭に普及したテレビでは、さまざまな番組が放映され、バラエティ番組やホームドラマなどでは家族団らんの場面が描かれる。多くは家族が食事をしながら会話のやりとりをするもので、「家族団らん」というイメージが形成される。テレビを見ながら食事することも増え、テレビがよく見える席が上座となり、そこには主に父親が座るようになる。テレビのある方面は空席となり、食事に関する家事を担う母親は、家事効率のため流しのあるキッチンに近い席に座るなど、これまでの座席と変化していく。

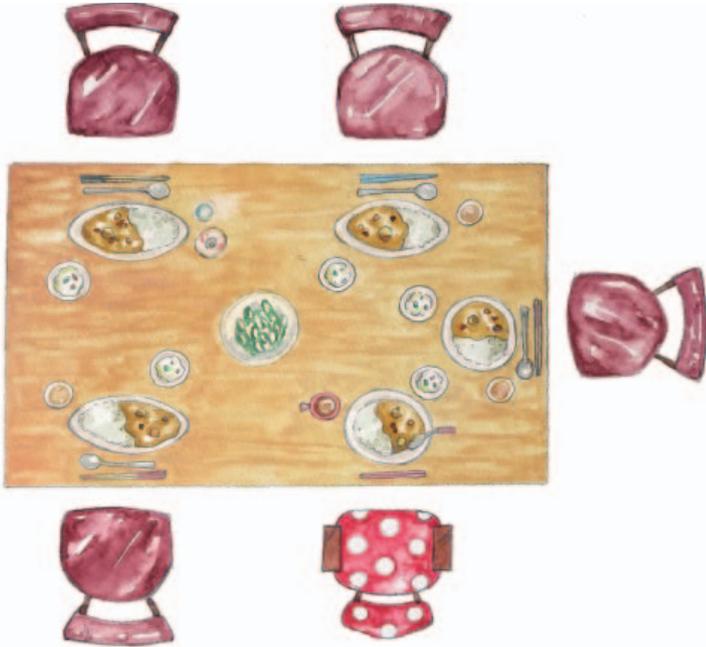


図3 ダイニングテーブルでの食事

図3は、昭和30年代末～40年代のダイニングテーブルでの食事の様子である。祖母・父・母・子2人の家族で、座席は左上が父、横に子（小学生）が並ぶ。左下には母が座り、横に子（幼児）が子ども用の椅子に座る。左を向いて座るのは祖母。テーブルには、この日の献立、カレーライス・ポテトサラダ・キュウリの糠漬（中央の丼）が並ぶ。父は晩酌に日本酒を飲み、その他の家族は麦茶を飲んでいる。母の座る座席からすると、キッチンは図の下方にあるだろう。図の左手にはテレビが置かれているかもしれない。テレビ番組を楽しみながら食事をしていることが想像できる。

コラム

1

子どものおやつ

自給自足の食生活が基本だった頃は、子どものための献立はなかった。ではおやつはどうだろう。草餅やおはぎ、七夕まんじゅうといった行事食ではなく、日常のおやつである。おやつとしては、サツマイモを焼き芋にしたり、梅を漬けた甘酢をシソにしみ込ませたものを、竹の皮で三角に巻いて吸ったりした。柿や桑ずみ、イチイの実といった庭木の实などもおやつになった。甘い物が手に入らなくなった戦中や戦後まもなくの頃は、麦を煮詰めて作った麦芽飴を舂めるのが楽しみだったという人もいる。また、羽釜でご飯を炊いていた頃は、釜にこびりついた飯を水でかき落とし、小麦粉を混ぜてこねて焼いたうす焼きがよく作られた。うす焼きに砂糖味噌や砂糖醤油などをつけておやつやおコヒルとして食べた。昭和30年代末になると、ふくらし粉や卵などを混ぜて、ホットケーキのようにふくら焼いて食べるのが子どもの楽しみでもあった。



うす焼き（左上）はおやつのほか、農作業の合間に食べるオコヒルでも食べた。

2 食生活の変化

(1) 自給自足が基本の食事（～昭和30年代半ば頃）

昭和16、17年に日本各地の食生活について調査をした『日本の食文化—昭和初期・日本の食文化の記録』（1990 成城大学民俗学研究所編 岩崎美術社）には、南穂高村（現安曇野市豊科南穂高）の食生活の記録がある。そこでの食生活と昭和30年代半ばまでの食生活とでは大きな変化はなく、農家では自給自足が基本だった。主食は米という家が多かったが、田んぼのない家では、米の飯に挽割り麦や押し麦などの割を入れることもあった。梅・柿・山椒・栗などの庭の成木やセリ・ナズナ・ノカンゾウ・ノビル（ネンブル）などの野草、山ではタラの芽やふきのとう（ふきぼこ）、ふきなどの山菜やタケノコにキノコなど、屋敷の外でさまざまな食材を調達した。冬場は青物野菜がないので「かけ菜」（ヒバとも）と言って、保存用に干しておいた稻核菜などを味噌汁や粕汁に入れた。「ムロ」と呼ぶ地

下の貯蔵室にジャガイモなど野菜を保存したり、土に生けておいた堅大根を掘り出して使った。鶏を飼っている家も多く、卵を食べるのはもちろん、特別な日には飼っている鶏をつぶして食べた。鶏肉は骨まで叩いて団子にした。鶏を食用に殺すことを「じょーる」と言う地域もある。鶏をじょーるのは男性の役目だった。また、ヤギを飼って乳を飲んだという人もいる。ドジョウやフナなどの川魚を捕ることもあったし、イナゴ・ザザムシなども捕って食べた。春から晩秋にかけて養蚕をしている間は、蚕のサナギや成虫も煮つけて食べた。昆虫は貴重なたんぱく源だった。川魚などは、子どもが捕ってくることもあった。遊びの延長でもあったが、「家族の人数分取らないといけなかった」と話す人もいる。

自給自足では賄えない食材もあり、そうしたものは購入した。丸干しイワシや干鰯、干しホタルイカなどの干物、サンマ、サバ、鯉といった魚、ワカメや昆布などの海藻類や佃煮など、主に行商で売りに来たものを買った。夫や祖父がマチへ行くとついでに買い物をしてもらうこともあった。昭和34年に梓川村（現松本市）から豊科に嫁いだTさんは「当時、私（嫁）は財布を持っていなかったの、義父に頼んでマチの商店でソーセージやマヨネーズなどを買ってきてもらった。言ったものしか買ってこないの、ちゃんと伝えなければいけなかった」という。また、Tさんは結婚前の昭和31年に松本市の料理教室に通い、当時としては珍しい洋食料理を学んだ。東京の女子大を卒業した先生で、教室には明科などからも通う人がいた。クリスマスは特別に、ハムを使った料理を教えてもらったが、安曇野では魚肉ソーセージはあったもののハムは売っていなかった。

季節ごとに収穫できる野菜や使える食材は大体決まっていて、献立もほぼ同じものが繰り返し作られた。朝食はご飯、汁物、煮物（昨夜の残り）、漬物、佃煮。昼食は朝食の残り。夕食は、朝炊いたご飯か、ご飯が足らなければうどんを打って、そのまま汁に入れるブッコミうどん（煮込みうどん）を作ったり、小麦粉を水で溶いて団子にし、汁物の中にそのまま入れるツミッコ（ツミイレ）を作った。ほかに、煮物、漬物、たまに魚がつけられた。歯の悪い年寄りのためにご飯を柔らかく炊いたりすることなどはあったが、子ども向けの献立はなく、家族皆が同じ献立を食べた。



図4 昭和30年頃の朝食。ご飯、ツプ（たにし）のみそ汁・イナゴの佃煮・カボチャの煮つけ・ナスの漬物。全て家で取れたものだった。

(2) スーパーマーケットと献立の変化（昭和40年代～）

昭和40年代になると、市内各駅周辺のマチバにはスーパーマーケットが登場する。昔から慣れ親しんだ献立も引き続き作られるが、スーパーで様々な食材が手に入るようになると、それまであまり作ることがなかった洋食などが家庭で作られるようになる。特にカレーライスやコロケをよく作ってもらったという人は多い。また、インスタント食品も登場する。豊科駅の近くで暮らしたNさんは、昭和42、3年頃、日常の買い物はスーパーへ行ったという。家に冷蔵庫はあったが、牛乳は配達で豆腐は豆腐屋が売りに来た。N



豊科駅近くにあったスーパー（昭和50年頃）

さんは核家族で、両親は共働きだった。休日の昼食は母がカップラーメンを用意していた。休日に昼食を作る手間を省くことができたカップラーメンに、母はとても助けられていたのでは、Nさんは振り返る。Fさんは昭和40年代、小学生の頃、松本市のマチバで暮らしていた。家族は祖母と両親できょうだいはない。両親が共働きだったのでふだんの食事作りは祖母が担っていた。祖母が作る献立は煮物が多く、ベーコンとピーマンの炒め物などもあった。母はNHKの「きょうの料理」を参考にすることが多かった。休日は母がカレーを作ってくれるのが楽しみだった。カレー粉と小麦粉を炒めて作った豚肉入りのカレーで、とても美味しかったという。また、Fさんの父はサラリーマンで平日は帰宅が遅く、朝食は一緒に食べていたが、夕食は父だけ別に食べたという。専業農家が多かった安曇野でも、父親が外へ働きに出るようになり仕事やつきあいで帰宅が遅くなると、平日は父親抜きで夕食、という家庭も増えていく。

昭和50年代になるとさらに献立が変化してくる。主婦だったKさんは、友人宅に遊びに行ったところ、スペイン料理のパエリアを振舞われ、「こんな美味しい料理があるのか」と思ったという。食事作りを担った主婦たちは、外食や友人同士の食事会などで食べて美味しかった料理を、身近な食材で代用して見様見真似で作ってみたり、子ども同士が仲の良い母親仲間で教え合うなどして、新しい献立を覚えていった。

コラム

2

昔も今も！ 親しまれるカレーライス

『日本人の食生活』（1983 日本放送出版協会）では、昭和56年に全国規模で食生活に関する調査を行っており、当時の日本人の食生活をつぶさに見ることができる。料理を作る年齢層別に「よく作る料理」を調査したところ、49歳までの男女では最も多い回答がカレーライスだった。好まれる料理も各年代ともにカレーライスが多く、広い世代でカレーライスを作り、食べていたことが分かる。手軽で失敗することなく作ることができるカレールーが販売されたこともあるだろう。現在もカレーは家庭でよく作られる献立の一つであろう。現在は多様なルーが販売されており、食材やスパイスなどを工夫して個性豊かなオリジナルカレーが作れることも魅力かもしれない。



子どもの誕生日会で振舞われたカレーライス
昭和53年（1978）長野県飯田市

3 家族団らんと食

昭和50年代になると、市内各地でスーパーのチェーン店が開業し、スーパーでの購買量が増えていく。それまで、徒歩が主な移動手段だった女性は、自動車の免許を取得して自ら自家用車で買い物に行くようになる。駐車場のあるスーパーで、一度にさまざまな食品を購入できることも便利だったし、旬や季節に関わりなくいつでも生鮮食品が手に入れられるようになったことも食生活を大きく変えていった。コンビニエンスストア（以下コンビニ）が安曇野に登場したのも昭和50年代で、食料の購買環境が大きく変わる時代でもあった。

また、冷蔵庫と炊飯器は昭和30年代にすでに取り入れた家が多いが、さらに調理を簡便にする調理家電が次々と発売される。ご飯を保温するための保温ジャー（後に炊飯ジャー）、電子レンジ、オーブン、電気調理器など、調理時間を短縮したり、保温や加熱を手軽にできる家電製品が普及する。卓上型の電気コンロなどは、結婚式の引き出物でもよく贈られた。こうした卓上型コンロを使えば、すき焼きや鍋料理が食卓上で食べることができ、家族が揃う休日の夕飯などで使われた。囲炉裏は姿を消すが、家族でひとつの鍋を囲むというシチュエーションが出来上がる。こうした家族の食事風景は、かつて囲炉裏（＝ひとつの鍋）を囲んでいた家族の姿と重なって見える。しかし、同じように見えても家長や主婦という意識はかつてほど強くなく、家長が箸をつけなければ、他の家族は食べてはいけないなどということはいわれなくなった。



昭和55年（1980）、明科駅前にオープンしたスーパーのチェーン店（『町報あかしな』より）

4 食の多様化と個食の増加

平成初め頃から現在にかけては、さらに食の多様化が進む。食卓も、床に座って食べる座卓・椅子と机のダイニングテーブル・対面式キッチンに合わせたカウンター式テーブルなど、家族のかたちや好みに合わせ、さまざまな形式が選択される。平成10年以降は、パソコン・インターネット・携帯電話・スマートフォンなど、次々に登場するツールの普及が食の多様化に拍車をかけた。それまで料理の情報といえば、テレビや雑誌などで料理研究家などが発信していたものが主であったが、誰もが自分の食べた料理や作った料理についてさまざまな情報を発信できるようになり、食に関する情報は加速度的に増加していく。

(1) 現在家族の食卓

では現在、安曇野の家庭ではどのような食卓の風景がみられるのだろうか。ある家族の事例をみていきたい。U家は穂高で暮らす核家族で、夫（農業）・妻（会社員）・長女（社会人）・長男（学生・市外で一人暮らし）・次女（高校生）の5人家族。隣家では夫の両親（80代）が暮らしており、夕食のみ共に食

べている。

表1はU家のふだんの食事で、おおよそのパターンを教えてください。

表1 U家のふだんの食事

平日		
朝食	昼食	夕食
<p>ご飯、味噌汁、おかず（納豆、卵豆腐、サラダとまぐろの味噌煮缶などをまぜたものなどのいずれか一品）、ヨーグルト、牛乳 ※起床時間が違うため、それぞれで食べる</p> 	<p>ご飯、肉・魚類、卵、野菜か野菜炒め、果物、佃煮など ※弁当は夫の母と夫が2人分ずつ作る</p> 	<p>夫の母（月～水）：ご飯、汁物、おかず2品ほど（肉魚もの、野菜もの）、時々漬物 2週に1度ほどカレー、シチューなど 長女（木）：ご飯、汁物、おかず2品ほど（肉魚もの、野菜もの） 夫（金）：ご飯、汁物、おかず2品ほど（肉魚もの、野菜もの） ※基本的に19：30に家族揃って夫の父母宅で食べる</p> 
休日		
朝食	昼食	夕食
<p>食パン、汁物、目玉焼き、サラダ、ヨーグルト、牛乳 ※起床時間が違うため、それぞれで食べる</p> 	<p>パスタ、ラーメン、チャーハンなど一品ものと汁物、果物 ※基本的に12時に在宅の人全員で食べる</p> 	<p>ご飯、汁物、おかず2品ほど（肉魚もの、野菜もの） ※日曜は鍋物、たこ焼き、お好み焼きなどが多い ※基本的に19：30に家族揃って夫の父母宅で食べる</p> 

U家の食事の作り手は夫が主で、夕食は月～水曜日は夫の母、木曜日は長女、金～日曜日は夫が作る担当制になっている。夫は会社勤めをしていたが退職し、現在は農業を営んでいる。夫はもともと料理が得意で、勤めていた頃もよく食事作りをしたが、退職後本格的に食事作りをするようになった。夫は料理本やインターネットでメニューを決め、「同じものは2度作らない」と言うこともあるという。最近、社会人になった長女も、週に一度夕食を作るようになった。長女は6人分の食事を作るのにまだ慣れない

め、ヘルシー料理の献立本を参考にメニューを決めたり、献立作りのために夫が協力しているという。また、冷蔵庫にあるものだけで食事を作ることは難しく、料理本のレシピに沿った食材を購入して作っている。自分で作るようになって初めて「働きながら食事を作ることの大変さ」を実感しているという。会社員である妻は、以前は休日の夕食に一品作ることもしていたが、夫の退職後は夫に任せるようになった。

U家の食事は多様でバラエティに富んでいる。朝食は主食のほか四品の副食が添えられる。平日の昼食は弁当を、夫が自分の分と長女の分、夫の母が妻の分と二女の分を作る。夫は冷凍食品はなるべく使わず、夕食のおかずを取り置いておくなどしている。休日の昼食は夫が得意とするパスタなどの麺類が多いという。夕食は、主食・主菜・副菜・汁物で、手の込んだ食事作りがされている。

U家の多彩な食事作りには、煮物や漬物などU家で伝統的に作られてきた献立のほか、インターネットメディアによる情報や料理本のレシピなどの献立が反映されている。料理が好きな夫だけでなく、食事作りを始めた長女もこうした情報に知識を得ながら食事作りのヒントを得ているのだろう。

また、U家での家族は揃って食事をすることが多い。休日の昼食と、毎日の夕食は家族が揃って食べる。特に、日曜夕食の献立はお好み焼きや鍋など、家族が揃って食べられるものが多い。裏返せば、家族が揃っているからこそ作る献立でもある。しかし、家族で食卓を囲むことの多いU家でも、起床時間の異なる朝食はそれぞれ都合の良い時間に食べる。学校や会社で各自が食べる平日の昼食が個別になるのは当然だが、生活時間の違いによって、個々で食事をする場面が増えている現在の家族のかたちを表している。

(2) 夫婦の食卓

夫婦世帯の場合、もともと子どものいない夫婦と子育てを終えて子どもが独立後、夫婦二人になった世帯に分けられる。M夫婦は後者で、妻は50代、夫は60代である。夫は長く勤めた職を定年退職し、現在は新たな職場に勤務し、妻は現役で働いている。子どもは社会人と大学生、二人とも県外に暮らしているで、現在は夫婦二人で暮らしている。

夫が現役で働いている間は忙しい上に職場が遠いこともあり、食事作りは妻がほとんどしていた。夫は定年後、新しい職場が自宅近くになり、食事作りなどは夫と妻が半々で行うようになった。表2はM夫婦のふだんの食事の様子である。昼食は勤務先で別々に食べることで多いので省いた。

表2 M夫婦のふだんの食事（朝・夕）

朝食	夕食
ご飯、味噌汁（豆腐・油揚げ・白菜・なめこ・白ブナシメジ・わけぎ）、納豆（卵・わけぎ入り）、ヨーグルト（りんごとキウイ）	ご飯、味噌鍋（大根・白菜、ニンジン・長ネギ・豚小間・シイタケ・市販の鍋の素）、かぶとチーズ焼き、笹かまぼこ
	

朝食・夕食とも夫が調理したものである。夫は自分で食べたいものを作るので、そうした時は自分で買い物もする。妻は食事を作ってもらった時は、後片付けをするという。

M夫婦は結婚当初共働きだったが、妻は第一子出産後パートタイマーとなり、食事作りはもちろん家事育児のほとんどを担った。現在は妻が忙しく仕事をしており、夫の方が仕事が休みの日もあるので、夫も食事作りを担うようになった。

U家もそうであったが、家にいる時間ができれば夫も家事を担うようになるという事例である。こうした家族も増えてきているが、夫の退職後も食事作りは依然として妻が主であるというケースも多いだろう。

夫も妻も関わりなく家事をするべきという考え方は若い世代には多く見られる。聞き取り調査では、30代の夫婦4組のうち、1組が「主に夫が食事を作る」と答えた。また、4組すべてで「食事を作ってもらった方が、後片付けをする」と回答した。夫婦共働きという家庭がごく一般的になり、女性が結婚・出産後も働き続ける現在、妻だけでなく夫も家事労働や育児をしなければ、家庭は運営できないだろう。今後は夫も食事作りをするという家庭が増えてくることは確実である。

(3) 増える一人の食卓

U家やM夫婦のように大勢の家族や夫婦で囲む食卓もあれば、家で一人で食卓に向かうという人も多い。2020年の国勢調査では単独世帯数は一般世帯全体のおよそ4割だった。この単独世帯には、介護施設や学生寮などの入居者は含まれない。生涯未婚率も増加傾向にあり、今後さらに家で一人で食事をする人が増えるということである。

Fさん（女性・60代）も一人暮らしである。数年前に母を介護の末に看取り、以来一人で暮らしている。表3はFさんのふだんの食事である。

表3 Fさんのふだんの食事

朝食	昼食	夕食
七草粥、茶わん蒸し、黒豆、田作り、なます（おせちの残り）	弁当	外食
		

Fさんは自炊をしており、米は1回1合分炊き、2回に分けて食べる。夕食の献立はご飯があるかないかで決まる。朝昼でご飯を食べきってしまった時は夕食は外食かインスタント食品になる。インスタント食品としてはラーメン・焼きそば（袋麺かカップ）・レトルトカレー・冷凍餃子を利用することが多いという。また、昼食や夕食は友人と外食をすることも多い。コンビニで弁当などを買って食べることもある。両親が家を購入した際に買ったダイニングテーブルは、中央に凹みがあり、ガスコンロをしまえるようになっていて、かつては家族でよく鍋をした。現在そのテーブルは調理をしたり、ものを置くなどして食卓としては使わない。作った食事は盆にのせて居間へ運んで食べているという。Fさんは自炊が面倒な時や疲れた時にも外食をしたり、コンビニで弁当などを買う。コンビニは時間に関わりなく利用できるが、その分価格が高いというイメージがあったが、弁当や一人分のおかずなどを買うのに便利だという。

女性の場合、一人暮らしでも自炊をするという人が多い。一人分、一食分の食事を作るのは難しく、コストもかかる。だから一度に作ったご飯やおかずを小分けにして何回かに分けて食べるという人が多い。主食と副食をバランスよく食べることを意識している人も多く、自立して暮らすために（誰かに迷惑をかけないよう）「なるべく健康でいたい」という考えが根底にあるのだろう。もちろん、男性も自炊をして健康的な食生活を維持しようという人はいる。料理するのが好きだという人も多い。

一方で、自炊をせずとも過ごせる社会になった。鍋も包丁もまな板もなくとも、三食を食べることができる。性別に関わらず、料理はしないという人もいる。

Aさん（男性・50代）は会社員で、単身で暮らしている。一人暮らしは15年になる。ふだんの食事は3回に1回が外食、その他はカレーやラーメンなどのレトルトが中心である。ご飯は炊かず、パックご飯で済ませている。食品はスーパーで購入し、コンビニはあまり利用しない。

表4 Aさんのふだんの食事

朝食	昼食	夕食
外食 	ラーメン（レトルト） 	外食 

前述のようにコンビニやスーパーでは、単身者が購入しやすい量の惣菜がたくさん売られている。そうした惣菜を、自炊した献立に1品加えて食べるという人もいるだろうし、Aさんのように、外食と購入を組み合わせている人もいる。調理は手間や時間がかかる上、バランスよく食べようとするほど、多くの食材を購入しなければならないし、献立を考える必要もある。そのための買い物もしなければならない。フルタイムで働いていれば、外食やレトルトの方が都合がよいということもある。Aさんの場合、朝食と夕食を外食にしており、どちらも主食、汁物、副菜に野菜がつくなど、完全ではないものの栄養バランスが考慮されたメニューになっている。かつては外食＝ごちそうであり、現在でもそうだという人も多いだろう。しかし、ふだんの食事を外食で済ますことができる環境が、都市部だけでなく、地方にも普及している。出費はかさむかもしれないが、働き方や暮らし方のバランスを考慮した上で、外食を選択する人もいる。

また、自分では予想もしていなかったが、思わぬ一人暮らしをするようになったという人もいる。妻に先立たれ、突然一人暮らしになった80代男性は、家事はほとんど妻に任せていたので、^{ころもが}衣替えをしようにも、自分の衣類がどこにあるのかわからないし、食事作りも妻任せだったので「こんなことになるなら、食事くらい自分で作れるようになっておけばよかった」と話す。

(4) シェアハウスという暮らし方

シェアハウスとは賃貸住宅の一種である。国土交通省によるシェアハウスの定義では、「一般の賃貸住宅とは異なり、リビング、台所、浴室、トイレ、洗面所等を他の入居者と共用して、共用部分の利用方法や清掃・ゴミ出し等に関する生活ルールが設けられていることが多い点が特徴」だという。

Bさん（女性・50代）は、県外から安曇野に移住した。親族ではない同居者と一軒家をシェアして暮ら

している。他人同士と一緒に暮らすのだから、さまざまなルールがシェアハウスごとにあることが想像できる。Bさんが暮らすシェアハウスでの食事ルールは、「朝・昼は各自自由」、「夕飯は居住者全員で食べ、作り手はその日作れる人、或いは作りたい人」である。Bさんはふだん起床が遅いので、同居者はすでに出勤するなど、出掛けてしまっていることが多いという。Bさんは朝食はコーヒーだけで済ますことも多い。日によっては、同居者が作った朝食を残しておいてくれることもあり、そうした場合は、それを朝昼兼用の食事として食べるという。またBさんは、農家の収穫や出荷作業を手伝いに行くこともある。そこでもらった規格外の農作物などを使って、シェアハウスの同居者に夕食をふるまうことがある。「家族」ではないかもしれないが、一つ屋根の下で暮らす同居者が、同じ食卓を囲む、新しい食卓の風景とも言える。



Bさんが作った夕食。この日は農家からニンジンがたくさんもらったので、ニンジンをつんだメニューになった。

おわりに

戦後80年という短い期間で、家族も食も大きな変化を遂げた。曾祖父母・祖父母・父母・子ども4、5人という大家族が一つ屋根の下で暮らしていた80年前は、同じ火で調理された食事を、同じ時間、同じ空間で食べることが当たり前であった。一人分の食事だけ別に用意することなど、思いもよらないし、当時の暮らしぶりを考えれば、そうしたことは「我がまま」などと一蹴されただろう。しかしその後は、核家族化・少子化・高齢化が進み、現在は単独世帯が全体の4割になる。大勢の家族が囲炉裏を囲んで食事をする姿はすでに遠い情景となった。家族が食卓に集まって食事をするのは、日に1回、或いは休日のみということもある。家族の変化に伴い、食も変化した。多様化、個食化したのである。無論、それは社会の変化と無縁ではない。

当然だが、家族のかたちも一定ではない。結婚すれば夫婦、子どもが生まれれば親子、子が独立すればまた夫婦の暮らしになる。高齢化が進み老々介護も増えた。家族を介護したり（されたり）、食事を介助する（される）かもしれない。夫婦のうち一方が先立てば一人となる。やがて一人で食事をするかもしれないことを、誰もが想像しなければならない。その時になって困らないよう、心づもりと準備しておくのが大切かもしれない。



90代の母の食事を介助する70代の女性。誰もが、介護し、介護される可能性がある。家族を介護するということは、その家族にとって大きな負担にもなりうる。

「ふるさと安曇野 きのう きょう あした No.30」

編集 安曇野市豊科郷土博物館

発行日 令和7年2月22日

安曇野市豊科郷土博物館 〒399-8205 長野県安曇野市豊科4289-8

TEL：0263-72-5672 / FAX：0263-72-7772

URL：https://www.city.azumino.nagano.jp/site/museum/