

Livs

Life Visualization

食トレ研究

ヤオコユーザーにみる、

2017年の生活者の食ニーズ

健康・ダイエット・簡便・時短・節約…その先

〈献立〉解体新書

—〈食べたい力〉の応援団になろう—

2016/12/7

食のトレンド®

TREND OF FOODS

ヤオコーユーザーにみる、2017年の生活者の食ニーズ

目次

Part1 レポートサマリー KEYWORD

▶ = サンプル

- ▶ **KEYWORD ①** ヤオコーを利用する〈飼育員さん〉こそがコアターゲットだ！——何故この生活者から2017年を予測するのか？ ……7
- ▶ **KEYWORD ②** 丸一日、一週間の〈生活文脈〉をみないから予測に失敗するのだ！——何故「生活日記調査」でみないと間違えてしまうのか？ ……9
- ▶ **KEYWORD ③** あらためて「朝食」シーンに照準をあわせるべきだ！——簡便・時短・節約ですませるから開発出来ないのだ …… 11
- KEYWORD ④** 「惣菜」は食卓の組合せでこそ活かされるのだ！——「即食」に勝てないという「即食病」への特效薬を …… 13
- KEYWORD ⑤** もう一度「家族の手作り」という「一手間」に注目すべきだ！——「個食」「孤食」から「三世代食」まで重層化するからこそ …… 15
- KEYWORD ⑥** やはり「パン」「おにぎり」「お弁当」は開発の「宝の山」だ！——〈微変化〉をつけ〈始末〉をつけるために …… 17
- KEYWORD ⑦** 30代ママだからこそ「やまと心」が鍵となる！——「ひじき」「切干し」…〈季知らず〉の凄みを使いたおす …… 19
- KEYWORD ⑧** 来春までに「サラダ」を徹底して掘り下げることだ！——〈メインディッシュ病〉〈献立病〉というがんを克服しよう …… 21
- KEYWORD ⑨** 暮しに「ふうう〜」「よっ！」。〈4食目〉の〈間食〉が主役!?——健康、ダイエットが「えらい」と考えるから失敗するのだ …… 23
- KEYWORD ⑩** 〈食べたい力〉をきちんと応援することが食の価値だ！——〈季節感〉〈旬〉〈彩り〉〈さし色〉〈微変化〉〈季知らず〉〈始末〉 …… 25

- 補足 食トレ“道場” マーケティングエクササイズ①** 白い食パン、はんぺんをリステージしてみる …… 27
- 補足 食トレ“道場” マーケティングエクササイズ②** 「サラダ」をリバイタルしてみる …… 29
- 補足 食トレ“道場” マーケティングエクササイズ③** 乾物、保存食…〈季知らず〉に「売り」をつくる …… 31

## ① 〈食べたい力〉で動く生活者の写し鏡 ―― なぜ今、ヤオコーユーザーなのか

(1) 買って良かった“とろけるアボカド”との出会い	目的外の買い物をさせるヤオコーの〈接点力〉	34
▶ (2) 匂がある「パン屋」とも「ミニあんぱん」ともちょっと違うパン	パスタをセットしたヤオコーベーカリーのとりわけスタイル	36
(3) 惣菜メンチカツと朝の残りの豚汁…「これだけで満足」	ヤオコーの天ぷら・フライの使われ方	38
(4) かぼちゃの煮物を合わせた、母と娘の昼弁当	子供に食べさせても安心なヤオコーのお弁当	40
(5) つい買いたくなるお惣菜を我慢する…ヤオコーユーザーの心理	生活バランスを取るために使われるヤオコーの強さ	42

## ② 「コマ切れ」生活の「縫い目」としての「食」 ―― 生活動線パターンの類型

(1) 家族で味噌汁を飲んだ朝、ママとパスタを食べた昼、パパのいない夜うどん	1人、親子、夫婦、家族の食シーン	44
▶ (2) 朝からインスタントラーメンと冷凍焼きおにぎり	主婦とワーキングママの生活動線	46
(3) 「流れるようにスーパーへ」の買い物行動	子供の〈送り迎え〉と〈病院〉というきっかけ	48
(4) 義実家で食べたしゃぶしゃぶと焼肉と和菓子和洋菓子と…	家族を取り巻く人々	50
(5) 駐車料無料のために買った大袋の菓子とビール	飼育員さんたちの日常生活	52

## ③ 〈献立〉〈メニュー〉よりも〈食べたい力〉 ―― 生活動線から見た食シーン

(1) 朝に集まる家族の食	自宅での食事	54
(2) 週末の夜のごちそう焼肉、家で焼肉はちょっと…	家族での外食	56
(3) 日常食の選択と異なる自宅近くのカフェパスタとサラダ	子供の習い事とママ友ランチ	58
(4) 屋上で食べた「おにぎり」と、こどもルームで食べた「いなりずし」	〈屋内〉〈屋外〉〈半屋外〉での食シーン	60
(5) 車の中はママがホッと一息、お一人カフェ空間	車で移動中の食	62

## ④ 家庭内家族食の「最後の砦」 ―― 朝食にみる〈微変化〉の欲求

(1) 朝食の「パン」は〈微変化〉の強い味方	チビたちの目先を変える、そして完食へ	64
(2) すぐ食べられるように「おにぎり」にした朝食	おにぎりと焼きおにぎり	66
(3) 朝食に付け合わせの一品「ミニグラタン」「ポテトガレット」「肉じゃが」	〈残り物〉〈作り置き〉〈冷凍食品〉の価値	68
(4) 昨晚のズッキーニのスープを豆乳でアレンジ	朝から具たくさんスープ	70
(5) チャーハンにもうどんにも「野菜ジュース」	健康づくりの朝	72
(6) 土曜日の朝はホームベーカリーで焼き上がった食パン	週末の家族の朝食	74

## ⑤ 〈メニュー名〉はあっても〈献立〉が消える —— 〈メニュー名のある食卓〉

(1) 付け合わせの一品としての鯖の塩焼き	焼き魚の価値	76
(2) 本日決行! ママ力炸裂メニュー 全力手作り餃子! 〈使い回し〉もきく	ギョーザを取り巻く生活シーン	78
(3) お刺身に負けた…賞味期限が切れそうになった牛モモステーキ肉	牛肉に見たごちそう感	80
(4) 夫の海外出張日…祈りを込めた朝の豚汁…からの〈使い回し〉	豚汁のベネフィット	82
(5) 子供がパクパク、ひじきの煮物から切り干し大根まで	手づくり和惣菜の強さ	84
(6) ルウ一箱分つくった「カレー」と、女子のお楽しみ「グラタン」	カレー、グラタン・ドリアの実際	86
(7) 締めのリゾットでミラクルが起きたトマト鍋	しゃぶしゃぶと鍋の満足度	88
(8) 多品種少量の断片「小皿に乗った唐揚げひとつ」	唐揚げの大量生産にみる料理の価値	90
▶ (9) 「しゃぶしゃぶ」はサラダ! 食卓全部がサラダ!?	「サラダ」が崩れていく	92
(10) ヨーカドーで買ったサラダレトルトと、朝からサラダのその後	生野菜サラダとサラダ風野菜と漬物	94
(11) 子供がたくさん食べてくれる…野菜たっぷりの焼うどん	パスタ・ラーメンとうどんの価値の違い	96

## ⑥ 〈メインディッシュ病〉〈料理病〉からの解放 —— 〈メニュー名のない食卓〉

(1) 「おでん」はあれども〈献立〉は崩壊	メンチカツと一緒に意味不明のもの	98
(2) とりあえず乗せておけば…野菜炒めのチーズのせ	調味料化したチーズ	100
(3) 息子が完食した「野菜と鶏肉のめんつゆバター炒め」	解き放たれた炒め料理	102
(4) 残り物をアレンジした「若鶏の炒め物の卵とじ」	卵焼きに具を入れるという行為	104
(5) 漬物とチーズを同じ皿にのせる朝食の〈食卓力〉	たくあんとピクルス、浅漬け	106
▶ (6) マンネリ化した白菜とクックパッドのクリーム煮	困ったときのレシピ検索	108

## ⑦ 「簡便」「時短」「節約」… その先の価値 —— 〈買い物力〉の生活文脈

(1) エンターテインメント「コストコ」…結果冷凍庫パンパン	お店めぐりとコストコにみる〈買い置き力〉	110
▶ (2) 皿にもケーキにもヨーグルトにもお弁当にも…最もビビッドな〈さし色〉	“苺”に見た旬の強さ	112
(3) 子供の友達宅でのお持ち寄りに、パンとおにぎりとうどん	コンビニが果たす役割をみる	114
(4) 「カルビ弁当」を買ったパパも、おばあちゃんには「十五品目の黒米弁当」	男女の価値観が表れたマックスバリュのお弁当	116
▶ (5) 水筒を忘れた日のボルヴィックとポカリスエット	日常生活での自販機のイレギュラー利用	118

## ⑧ <暮らしの接続詞>「ふうう〜」「よっし!」——「間食」「コーヒー」「アルコール」の重要性

- (1) 子供の体力が尽きた帰り道、駆け込んだイオンのフードコート —— レストランとフードコート…………… 120
- (2) 週末の夜更かしで食べた<買い置き>のシュークリーム —— 1人のコーヒータイムと夫婦のコーヒータイム…………… 122
- ▶ (3) 家計簿の傍にコーヒーとビスケット —— コーヒー&菓子とデスクワーク…………… 124
- (4) コックピットの的に食べたソフトサラダとチョコレート —— 子供の帰宅後から習い事までの時間に食べたお菓子…………… 126
- (5) <小晴れ>気分の句読点 —— アルコール飲料の価値を探る…………… 128

## ⑨ TOPIX

- (1) 寒いから食べたい…朝仕込んで夜食べた小鉢の「おでん」 —— 寒の戻りがあった調査期間…………… 130
- (2) おかしのまちおかで買ったハローキティマシュマロ —— ホワイトデーと子供のお菓子交換…………… 132
- (3) 食材スケジュールが狂ってしまう… —— ちょっと困った義母からの色々な差し入れ…………… 134
- ▶ (4) 私が料理を手抜きすると子供が風邪をひきそう —— 家族の健康を守る「子供>夫>自分」の価値観…………… 136

# Part 3 生活日記調査全データ

モニタープロフィール

データ:別紙(A3)参照計155ページ

ID	性別	年齢	結婚	子供	家族構成				職業
					夫	子供1	子供2	子供3	
01	女性	33歳	既婚	あり	39歳	7歳	5歳	6か月	パート
02	女性	33歳	既婚	あり	43歳	9歳	7歳	2歳	パート
03	女性	36歳	既婚	あり	36歳	9歳	4歳		専業主婦
04	女性	37歳	既婚	あり	37歳	3歳	0歳		専業主婦
05	女性	37歳	既婚	あり	36歳	1歳			専業主婦
06	女性	39歳	既婚	あり	43歳	8歳	1歳		会社員
07	女性	39歳	既婚	あり	39歳	6歳	1歳		専業主婦
08	女性	40歳	既婚	あり	40歳	11歳	3歳		パート
09	女性	41歳	既婚	あり	41歳	7歳	1歳		専業主婦
10	女性	41歳	既婚	あり	42歳	8歳	5歳		パート
11	女性	45歳	既婚	あり	45歳	9歳			パート

# Part 1 レポートサマリー KEYWORD10

---

このレポートで食生活の実態やそのニーズの探索の対象としているセグメントは、主として30代のママである。もちろん40代も入っているが、いずれにせよ末子がまだ6歳未満の幼児を持つママたちである。私はこのセグメントのことを「ポストマタニティ世代」と呼ぶこともある。出産を経て乳幼児を抱えているママのことをさしている。

女性は出産を経て乳幼児を抱えることになった時に、食に対する態度と行動が明確に変化する。夫婦共働きで子供のいない時代には「パンを焼くことさえもなかった」ということもあるのに対して、「ポストマタニティ」になるとすべてが画期的に変わるのだ。

食材を買い調理をして子供に食べさせるという日常行動が、その食生活の実態に現われ食に対する価値観を規定することになる。そのことを指して、私はこのセグメントのママたちのことを〈飼育員さん〉と呼んでいる。時折誤解される方もいるが、この〈飼育員さん〉という言い方は全面的に好意的なニュアンスをこめている。動物園や水族館の飼育員さんたちは、自分の担当している動物たちに対しては全面的な愛情をこめて接している。その最大の接点は食事ということになる。

だから、〈飼育員さん〉になったママたちは、子供の食ということを最優先の事柄にすることになり、生活を規定する価値観も子供を中心にするようになる。

その意味で、この画期的な変化を遂げて食の担い手となった〈飼育員さん〉のママたちに受容されることのない、食ビジネスは衰退せざるを得ないのだ。

新製品であろうが、従来からの製品であろうが、この〈飼育員さん〉たちをとらえることができなければ失敗となってしまう。また、既存のブランドの継続性にとっても、ここでのリステージが出来なければ、次世代という次の時代に生き残っていくことはできない。だから、このセグメントの実態とニーズに対しては真剣に受けとめておく必要がある。調理もできない、“手抜きと時短しか考えていないママたち”などと言う悪意に満ちた風評に踊らされてはいけぬのだ。

かと言って、30～40年前の主婦と同じようなイメージを持っていてもいけないのではあるが。



食の市場を考えてみれば、圧倒的なボリュームを占めているのは当然シニア層ということになる。このセグメントについても「健康」を一義に考えているストイックな食生活の担い手といった、これもまた誤解と曲解がまかり通っている。また、シニア層の主婦と〈飼育員さん〉のママとの間には、食に対する価値観が異なっていて当然のところもある。

〈飼育員さん〉と言うように、このママたちの食の前提は子供である、それに対してシニア層の食の前提は自分自身にしかないのである。これほど相異したママのセグメントの食の実態と価値を比較するためには、まずは変わりゆく新世代である〈飼育員さん〉たちの食行動を素直にみておくべきなのである。それを基礎にして異同をみなくてはならないのだ。

ところが、実はこの〈飼育員さん〉のママと子供たちの食行動に、シニア層が相互の影響を与えているというのが現代ということになる。それは間接的な影響ではなく、直接的なものである。このことを私は「妻方近接別居」に伴う「三世代食」という見方をしているのだ。母と娘という間に流れる、食行動という日常的な連鎖なのである。もちろん、シニア層の食行動と価値観については、当然別に掘り下げてはいるが、この〈飼育員さん〉のセグメントをみることで多くのことがわかることになる。

さて、この〈飼育員さん〉たちの生活を追跡するために、今回はとりわけヤオコーのユーザー層に絞ってある。関東圏を中心にしたリージョナルスーパーであるヤオコーを日常的に利用している〈飼育員さん〉たちを対象を絞って調査を行ないスタディをした。

何はともあれ軒並苦戦をしている SM、GMS という小売業の中で、唯一とっていい「勝ち組」といわれているのがヤオコーということになる。私はこのレポートでヤオコーという経営体の成功要因を抽出、分析するつもりは全くないといっていい。

ここで対象とした〈飼育員さん〉たちの食行動と価値観、ニーズというものが、かなりの確率でヤオコーという小売業の売り場とシンクロしているのは事実である。その点でいえば、ここで抽出した食のニーズに対して、ヤオコーというお店は応援することができていることになる。逆説的にいえば、このニーズとシンクロしているヤオコーが「勝ち組」であるならば、これらのニーズにも相応の普遍性があるとみておくことができるはずである。





## 丸一日、一週間の〈生活文脈〉をみないから予測に失敗するのだ！ 何故「生活日記調査」でみないと間違えてしまうのか？ ● ● 1/2

食行動の実態やその背景にある価値観というものから、主として食のトレンドは予測されていくものである。この食行動の実態などを把握するための方法論を間違えると、予測はまるで正反対のものになってしまうことはよくあることだ。これは主として調査手法ということになるが、私はまず「生活日記調査」というものが基本になるべきだと考えている。その基本の上に、定量調査やインタビューなどの各種の調査が成立していくのであり、その逆はまずありえない。このレポートはこの基本を整理している。

「生活日記調査」というものは、その一人の生活者の丸一日の行動と価値観の蓄積がベースとなり、丸々一週間の流れというものがみえるようになっている。一人の生活者の生活行動から始まって、食行動と価値観というものが丸ごと“見える化”されているといってもいい。この“見える化”という点では、たとえば朝食シーンばかりの写真を集めたデータというものもあり、“見える化”ということにはなっている。だが、これでは全くダメなのだ。

これは朝食シーンという出土品の断片だけを集めたに過ぎず、出土状況やその他の出土品とのつながりが全く把握できないのだ。たとえば、その日の昼食や夕食、はたまた前日の朝食シーンとのつながりが全く見えてこない。また、その食シーンが生みだされることになった生活行動の前後との関連が全く見えないのである。このことを私は〈生活文脈〉と呼んでおり、生活の流れの中で1つ1つの行動を解析しておく必要をいっている。〈生活文脈〉と切り離れたところで、1つ1つの食行動についてとやかく言ったところで、ほとんど不毛なインサイトしか生みださない。あるいは不毛どころか誤りといってもいいかもしれない。だから予測に失敗することになってしまうのだ。

「ファクトファインディングス」でも紹介してあるが、「娘はラーメン、息子は焼きおにぎり」という朝食シーンが事実として存在している。「1食分づつしかなかったので好きな方をえらんでもらった」ということで、これだけをみると、絵に描いたような手抜き、ジャンクフードになってしまった朝食ということにしかならない。ここを前提にしてしまうと、「大手抜き」「時短」「究極の簡便」ということで結論づけられてしまうのだ。

だが、実態は彼女はワーキングママ、迫りくる出勤時間の中での朝食シーン、時間という価値がつくりだした「簡略化」に過ぎないのだ。



6	7	8	9	1
	起床、朝食	学校 幼稚園	夫出勤	私も仕事
娘 ラーメン 息子 焼きおにぎり				
娘、息子				
家				
1食分づつしかなかったので 好きな方をえらんでもらった。				

丸一日、一週間の〈生活文脈〉をみないから予測に失敗するのだ！ 何故「生活日記調査」でみないと間違えてしまうのか？ ● ● 2/2

ここで、「大手抜き」「めちゃくちゃな食実態」とみるのか、時間価値との相関での「簡略化」とみるのかで、天と地ほどそのインサイトは変質してしまうのだ。ここで必要な視点が〈生活文脈〉なのである。

この日の昼食は家に戻って息子、夫との3人での食シーンとなる。自営業なのでこんなシーンになる。そしてメニューだけをみていると「レトルトカレー、ウインナー、チキボン、おみそ汁」ということで、やはり「時短」そのものにみえてしまう。もちろん、朝よりは時間があるとはいえ、どちらにせよ時間の価値との相関で「簡略化」されることは間違いないのだ。だからレトルトカレーが選択されているのだが、ここにみてとれるのは決して「簡便、手抜き」ではない。一応の食卓は成立している。レトルトを使うことでこそ完成させることのできた〈食卓力〉とみることができる。メニューの記述にはないが食卓の写真には「福神漬、らっきょう」が並んでいる。これを私は〈食卓力〉と呼んでいる。

この朝、昼の食シーンをみて「簡便、時短」の一言で片づけてはいけないのだ。簡略にすべきところを、時間価値との相関で選択しているに過ぎないのであり、すべてが時短一辺倒でないことがわかることが重要なのである。

そして夕食、「ひじき煮、ほっけ、オムレツ、塩キャベツ、ダイコン、ワカメのおみそ汁、ごはん」となる。一汁四菜の立派な食卓が出現しているのだ。30代ママの食卓にも焼き魚がちゃんと登場する。ただし、どうみてもこの魚がメインディッシュであるとは思えない。ひじき煮と塩キャベツが非常に大きなウェイトを占めていそうなのである。そして、レトルトミートボールをきざんでチーズとつつんだアレンジオムレツ、これは子供達の好物だ。その点でいえば子供達や自分の〈食べたい力〉を全開させている。だからいわゆる〈献立〉は崩れてしまっている。

夕食は朝食よりも時間の相関でいえば、時間がかけられるのかもしれない。ただ、この日夕方から彼女は体調を崩してしまい、その状況での食の実態なのである。

このように最低でも丸一日の〈生活文脈〉の中で“見える化”をすることがトレンドの予測にあたっての基本だといっている。



	20	21	22	23
→	おふろ 夫帰る	夕食 私はあまり食べず	子供達が来る	夕食 おみそ汁
	ひじき煮、 ほっけ オムレツ 塩キャベツ ダイコン、ワカメのおみそ汁 ごはん			
	家族			
	家			

とにかく「朝食」シーンは面白いのである。何故かって？それはこれほど何でもありの食シーンはないからである。だから、開発やマーケティングにとっては、最大のエクササイズになる。

何でもありということの1つの側面を言ってみる。すでにお気づきのようにたとえばドーナツ1ヶの食シーンから、ラーメン、おにぎり、「数種類のパンのとり分けスタイル」もあるし、「フレンチトーストとバナナ」、サンドイッチ、トーストにハムエッグにサラダもあれば、シリアルだけなんてのものもある。もちろん、ごはんとかひじき煮にみそ汁といった和食然としたスタイルもあれば、朝から具沢山の豚汁が一から手作りされることもある。プレーンのヨーグルトに旬の苺が綺麗に盛りつけられることもあれば、中華スープもあれば、野菜ジュースがおにぎりにつけられたり、アサイもでてくるし、コーヒーは本当によくでてくる。

まさに百花繚乱といったところだ。別の視点でいえば、あまりいい言葉ではないけれども、いわゆる和、洋、中華、エスニックまでそのスタイルも混在しているのだ。そして、一人の生活者の丸一週間の朝食シーンに、日替わりであらゆるスタイルが混在しているのが特徴である。つまり、トーストとハムエッグとサラダという朝食らしいといえる献立を毎日繰返しているという人はほぼ皆無だといえる。ここが何でもありというポイントだ。

比較のためにいえば、ここがシニア層の朝食シーンとの違いだといえる。もちろん、シニア層の朝食でも混在という特徴はあるにせよ、かなりの割合朝食は定番化しているといえる。パンを中心にした朝食の選択をしている人ならば、ハムエッグやサラダ、ヨーグルトなどという構成要素はある一定の規範があるといえていいし、それほどのブレはないのだ。その中で、その核となるパンが微妙に日替わりを起こしたりする。たとえば、チーズのせトーストの次の日はクロワッサンになり、くるみパンになり、さらにバームクーヘンになり、卵サンドイッチになるというような一週間の中での変化を起こすのだ。

また、サラダの彩りになる野菜がトマトであったりパプリカであったりするし、プレーンヨーグルトのトッピングが苺になったりキウイになったりする。この変化のことを私は「朝食」シーンにおける〈微変化〉の欲求と実現ととらえている。

子育てママというセグメントでは、定番の中の〈微変化〉ではなく、日々の日替わりとしての変化なのである。定番のない〈微変化〉といえる。



これは時間という価値との相関のなせる技といえそうだ。シニア層には朝食シーンに相関する時間は多めだが、ママたちにはそれが安定的に毎日変化なく確保されている訳ではない。幼児の体調なども含めて直前に変化してしまうこともあるからだ。

だから逆に相関する時間が確保できる時には、普段とは異なった朝食シーンが形成されたりもする。前日はパン1ヶだったけれど、今日は「パンケーキにホイップクリームを乗せて、ヨーグルトもたっぷり」といった、どこことなくカフェのモーニングシーンを想定するような事も起こるのだ。これは時間価値との相関で出現するシーンであり、私はこのシーンの価値を〈小晴れ〉気分の実現だと言っているのだ。普段とは異なったフレンチトーストが登場するのもこんな場面だし、白いごはんを炊いてみたりすることもあったりする。

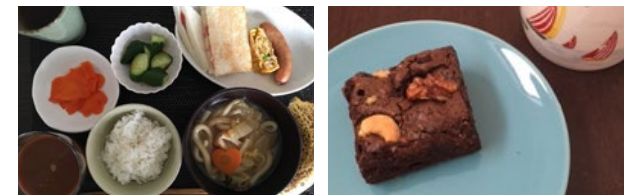
休日の朝にこの〈小晴れ〉は到来するのだが、爆睡を選んで朝は欠食、早い昼をランチとして〈小晴れ〉気分の演出をしたりすることになったりすることもある。

そして、この「朝食」シーンは、家庭内での家族食としての最期の砦であるともいえる。パパの食事がなくなったり、早ズレしたりすることもあるが、昼、夕食に比べて家庭内からその食シーンが逸脱することはまずない。だからこそ、そのシーンの時間の価値との相関が強く影響し、何でもありの状況を出現させてしまっているといえる。

別の視点でいえば、「朝食」シーンには最初から〈献立〉などという概念と規範は存在していないのだ。〈献立〉が前提としての規定力を保持しているのならば、時間との相関でその〈献立〉を実現するために〈時短〉や〈簡便〉を欲求するかもしれないが、前提がなければ簡略化してしまうだけなのだ。時間との相関の中で〈食べたい力〉に適合したものだけが選ばれることになるといえる。

その簡略化の中に、前夜の残り物やつくり置き、買い置きしたものが自由に参画してくる。パンなのにかぼちゃの煮物やひじきの煮物が出てくるなど縦横無尽なのだ。あるいはおべんとうを作っているママならば、当然のごとくその一部が「朝食」シーンに登場する。ある意味、家庭内で作られたりするものの、いい意味での〈始末〉の場なのである。〈始末〉をつけるシーンとしての「朝食」、だから何でもありなのだ。


〈時短〉〈簡便〉〈節約〉などではなく、この何でもありに適合できるコンセプトこそが求められているものといえる。「朝食」ニーズなどというものはないということだ。

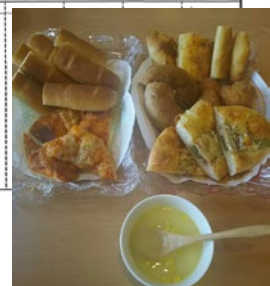


①〈食べたい力〉で動く生活者の写し鏡 ――なぜ今、ヤオコーユーザーなのか

(2) 旬がある「パン屋」とも「ミニあんぱん」ともちょっと違うパン パスタをセットしたヤオコーベーカリーのとりのわけスタイル ●● 1/2

旬がある「パン屋」とは、そのパンが食べたくてわざわざ出かける価値を持つ、例えば近所のお気に入りのブーランジェリーである。「ミニあんぱん」とは、菓子としての価値を強めている例えばヤマザキの5個入りの「薄皮つぶあんぱん」である。そしてヤオコー店内のベーカリーはどちらとも少し違った価値を持つ。「安いながら（パン一つ94円の日もある）もそこそこ美味しい」のである。そして取り分けできるシーンで出現するパンであり、誰かと食べる... 例えば家族と一緒に食べるパンなのである。

生活日記調査シート【03-3】		< 3月 13日(日) の生活・行動記録 >																				ID: 03	女性	36歳	既婚	子供あり	専業主婦													
生活行動		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3															
生活行動					掃除 朝食を度	掃除 朝食を度	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食															
食べたもの、飲んだもの	食べたもの	デイトロール) コスコのもの フロワッサン 干パクリパン ウィンナー ストランド 果物					パン コーンスープ ピザ ミネフランス いちじくパン パスタ 4種類入りのパン					サラダ カレー デザート																												
	誰と食べましたか?	家族みんな					娘主人					家族みんな																												
	どこで食べましたか?	自宅					自宅					[OW]の家族																												
食べたもの、飲んだもの	食べたもの	昨日コストコで買ったパンを早速食べる デイトロールは温めると中はふわふわ 少し甘味もあり、おいしい 今日はサッカーがあるので 朝からボリュームのある朝食を作りました。					自宅にある人気のパン屋へ。 平日も休日もいつも混んでいる。 14:00前には息子を迎えに行くので 手軽に食べられるパンを買い分けスタイルで食べる。					お肉が食べたいという子供のリクエストでステーキハンバーグ+サラダ+食べ放題のお店へ。天気は悪くてもお昼はサクッとカレー、パンデザートのおい。週末は少し我が家のおまじない外食にしよう。でもサラダの種類の豊富で自宅とこれだけの					野菜を消費するにはかなりお金がかかるので、このスタイルのお店はアリだと思ってる。(サラダは10〜12種類、カレー、パスタ、ソフトクリーム、スイーツあります。)																							
	選んだ理由・食べた感想																																							
買ったもの	買ったもの ※レシートの写真でも可																					ヤオコーレシート(号外) 500円お買い物券Get!! カードポイント 500P たまる																		
	どこで買いましたか?	ヤオコー																																						
	その買った理由	明日は買い物に行けない時間がたつので 明日の夕飯までの買利物と 火曜日の朝からいまでの食料飲料料を 調達。16:00には子供のおやつと 明日練習前に食べさせる為を買う。																																						
今日の感想	練習試合が風からだったので 早めのお風呂を浴びたい。送り迎えをして、合間に買い物して、リフレッシュ。時間的にはよく、とても疲れた1日だった。																				今日の食事の満足度					家でゆっくり食べるのはいいが、今日も夕飯は外食。でも夕飯の時に買ったお店はコストコ、ファミレスもよく、メイン野菜、スープデザートに満足。食べられていい。					今日の買った物で気を付けた点					明日買った物ができたらどうかな。火曜日の朝からいまでの食料と飲料をかうように気をつけて。仕事はほとんど休んでおこう。いつも9割にストックを				



昼はお気に入りのベーカリーで買った大好きなパンのとりのわけスタイルである。

パンの「日々の消費用」「小晴れの楽しみ用」「おやつ・間食用」の使い分けが見られる。

朝は前日に買ったコストコのデイトロールとミニクロワッサンを食べた。

ヤオコーの買い物でヤマザキのパンを購入している。子供のおやつと間食用に。

① <食べたい力>で動く生活者の写し鏡 ―― なぜ今、ヤオコーユーザーなのか

(2) 旬がある「パン屋」とも「ミニあんぱん」ともちょっと違うパン パスタをセットしたヤオコーベーカリーのとりわけスタイル ●● 2/2

取り分けスタイルが出現するのは、特に自宅での昼食で子供と一緒にのシーンである。「ミニあんぱん」は買い物では出現するが、本人の食シーンにはほとんど出現しないため、子供のおやつや間食専用になっている可能性もある。取り分けスタイルにはパンと、飲み物の他にサラダやスープが追加されるなど、パンそのものを楽しむ食シーンになる傾向がある。ヤオコーベーカリーのパンは、小さな娘とヤオコーに買い物に出かけた後の昼食に、そのコストパフォーマンスを発揮する。

[3-6]

< 3月 16日(水) の生活・行動記録 >									
11	12	13	14	15	16	17	18	19	
娘迎え	昼食			買い物		自宅を掃除に送り出す	娘とお風呂、洗濯	娘と夕飯	
パン(ヤオコー) しめじ(ほうれん草) パターレ(トマトソース) アイスコーヒー									ヤオコー カゴモチ お茶 牛乳
娘					娘				
自宅									
本日より午前早朝にパティ、昼食は娘と 2人。水曜日はずうざいパン44冊 ということで迎える前に 買い物に行く 娘の卒業前に食べさせるカレーパンも 含めて 魚と 買い物もカリッけて娘と 一緒に食べました。×ロシアンは外が カリッて中はふわふわ。とてもおいしい									
写真)					ヤオコーレポート(写真)				



ヤオコーのパン。娘ととりわけスタイルで昼食に食べる。レトルトのパスタをセット。

お気に入りのベーカリーパンは娘との自宅での昼食、これも取り分けスタイルである。

[4-6]



こらちもヤオコーパンの自宅での昼食。午前の買い物から帰り、娘と家で食べた。

[3-7]



こらちは出社時間が迫るパンの朝食。家族がいても取り分けスタイルにならないのだ。

[6-5]

6	7	8	9	10
走 車 庫 備 用	朝 食 備 用	夫、娘 と 家 で 食 べ た	出 社	
- カレーパン - 牛乳				
夫・娘 家				
・カレーパン、辛子チーズ 甘さ控えめおいしい。 先週買って食べ残す冷凍 していたもの。				

②「コマ切れ」生活の「縫い目」としての「食」 —— 生活動線パターンの類型

(2) 朝からインスタントラーメンと冷凍焼きおにぎり 主婦とワーキングママの生活動線

子供の朝食の"インスタントラーメン"と"冷凍焼きおにぎり"をみて「ひどい...」とみてはならない。夕食はひじき煮にほっけ、塩キャベツ、オムレツに味噌汁と、体調の悪さを押しでも作った立派な食卓なのである。朝の出勤前に子供たちに朝食を食べさせる苦肉の策なのか、子供がすんなり食べて、朝から「食べなさい」と叱らないためのアイデアなのか、朝食の理由は何であれ、この生活者が1日を通して取っている食のバランスは、「ひどい...」どころか、意外と「良い」のである。

生活日記調査シート【01-6】		< 3月 16日(水) の生活・行動記録 >															ID: 01	女性	33歳	既婚	子供あり	パート			
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3
生活行動		<p>7: 起床・朝食 8: 洗濯 9: 夫出勤 10: 夫帰宅 11: 夫出勤 12: 夫帰宅 13: 夫出勤 14: 夫帰宅 15: 夫出勤 16: 夫帰宅 17: 夫出勤 18: 夫帰宅 19: 夫出勤 20: 夫帰宅 21: 夫出勤 22: 夫帰宅 23: 夫出勤 24: 夫帰宅</p>																							
食べたもの 飲んだもの	食べたもの	娘 ラーメン 息子 焼きおにぎり						レトルトカレー クッキー チーズ おみそ汁						ひじき煮 ほっけ オムレツ 塩キャベツ だし・わかめのおみそ汁 ごはん											
	誰と 食べましたか?	娘、息子						息子・夫						家族											
	どこで 食べましたか?	家						家						家											
食べたもの 飲んだもの	食べたもの 飲んだものを 選んだ理由 ・作った理由 ・食べた感想	1食分づつしかなかったのど 好まな方えらんでもらった。						SEKIで レトルトはど買って かみんにおねる						家にあるもので オムレツの中は、レトルト ミートボールをまきでチーズとつんだ。											
	買ったもの ※レシートの 写真でも可																								
買ったもの	どこで 買いましたか?	SEKI						SEKI																	
	その買ったものを した理由	仕事で買ったものだから 買ったから																							
気になったり 自分の行動に つながった情報と 見た・聞いた感想 ネット(スマホ、PC)、 テレビ、雑誌、 チラシ、口コミなど		朝食は、娘がラーメン、息子が焼きおにぎり。出勤時間が迫りくるなかでの食卓だ。																							
今日一日の 感想	いざなり体調悪くなったけど、食べたから夕食 つくれた。でも私はあまり食べなかった。 水が冷かしてくるからたまる。	今日食事の 満足度						SEKIで買ったオムレツは子供達の好物。 ひじき煮もほっけも食べて体にいいと思う。						この日の食事の感想は「体にいいと思う。」 である。朝がラーメンでも問題ないようだ。											



体調の悪さを押しでも作った1汁4菜の食卓。オムレツも手を加えたアレンジだ。

昼はレトルトカレーなどであるが、福神漬けや、らっきょうもきちんと並ぶのだ。

## ②「コマ切れ」生活の「縫い目」としての「食」 —— 生活動線パターンの類型

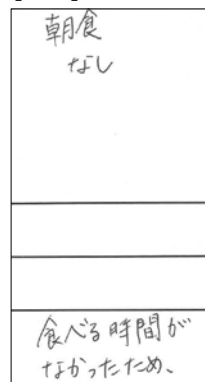
### (2) 朝からインスタントラーメンと冷凍焼きおにぎり 主婦とワーキングママの生活動線

● ● 2/2

忙しく働くワーキングママは物理的に朝食に凝ることはできない。最悪の場合 "朝食なし" になってしまうこともある。ワーキングママが休みになる週末にはどうなるのだろうか。朝食に手間をかけるところか、遅くまで寝ていて食べないことすらある。結果、朝食兼昼食や外食になっていくのである。実際に、その時のランチのメニューは冷凍のたこ焼きでも OK なのだ。朝食は毎日のことである。物理的な条件として、主婦とワーキングママの食のギャップは朝に出やすいとみることができる。

#### 仕事ありのワーキングママの仕事がある日の朝食

[2-1]



[2-7]



[6-4]



[8-2]



[11-6]



[6-3]



ワーキングママの朝は優雅ではない。時間が迫るなか子供に何とか食べさせるのだ。

遅く起きた休日の朝食。

#### 主婦の平日の朝食

[3-5]



[4-7]



[7-5]



[5-5]



[9-7]




主婦の朝食はワーキングママに比べると、まだ、精神的に逼迫していないように見える。



⑤〈メニュー名〉はあっても〈献立〉が消える —— 〈メニュー名のある食卓〉

(9)「しゃぶしゃぶ」はサラダ!食卓全部がサラダ!? 「サラダ」が崩れていく

しゃぶしゃぶ、味噌汁、トマトとモッツアレチーズのオリーブオイルがけが食卓に並んだ。野菜をいっぱい摂るために「しゃぶしゃぶ」を選択したのである。野菜具材たっぷりのみそ汁も、スープとサラダ(温野菜)のミックスとみれば、この〈献立〉は、すべて「サラダ」で形成されている。〈献立〉や〈メニュー名〉という規範は崩れ、消え去ったのである。キャベツの豚しゃき鍋はキャベツを食べるために選択される。このシーンにおいて「鍋」の持つ価値は明確である。

月 14日(月)の生活・行動記録 > 【2-4】											
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
<p>ID:02 女性 33歳 既婚 子供あり パート</p> <p>仕事 買い物(スーパー) 掃除 洗濯 自由時間 就寝</p> <p>お風呂 食事 子供のお風呂 洗濯 掃除 洗濯 自由時間 就寝</p>											
<p>レタス、スパゲッティ(サラダ) ポテト、人参、ブロッコリー スープ レモンクリーム、わらびもち</p>											
<p>夫 家族 ステーキ 家 お肉が食べたくてステーキを食べた。サラダ、スープ、デザートはバキングになっており、尻尾食べてみたかった。</p>											
<p>しゃぶしゃぶ(豚コース、人参、長ネギ、レタス、ほうろく、大根、玉ネギ、かぶ、かぼちゃ、わかめ) みそ汁(人参、えのき、とうふ、玉ネギ、長ネギ) トマトとモッツアレチーズのオリーブオイルがけ</p>											
<p>あつたものが食べたくてしゃぶしゃぶにした。野菜をいっぱい摂りたくて豊富にした。</p>											
<p>具沢山すぎるしゃぶしゃぶ、味噌汁にカプレーゼ。食卓全部がサラダに見える。</p>											
											
<p>肉の量を、雑穀米がいいと言っていた。ついでかな...</p>											
<p>野菜がいっぱい摂れてよかった。</p>											
<p>今日の買い物で気を付けた点 シェブシェブを作る材料を中心に買った。</p>											

月 17日(木)の生活・行動記録 > 【10-7】											
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
<p>ID:10 女性 41歳 既婚 子供あり パート</p> <p>買い物(スーパー) 朝食 掃除 自由時間 洗濯 自由時間 夕食の準備 夕食 片付け 日記の記入 寝る前の準備 就寝</p>											
<p>あんバターパン チョコナンパン コーヒー(ドリップ)</p>											
<p>フレンチトースト(作り置き分) 麦茶</p>											
<p>キャベツの豚しゃき鍋 ご飯 麦茶</p>											
<p>一人 一人 夫、娘、息子 自宅 自宅 自宅</p>											
<p>出かけたついでにお気に入りのパン屋で朝食を買った。お弁当だけはあつた。</p>											
<p>物足りなさを覚えたので、おやつを。夫と息子の帰りを待って、作る時間のかからない高橋。何回も作っている定番のスフレパンで子供連れの夕食を食べた。今日はキャベツが安いので、お肉を節約して、昨日買った豚肉を使った。</p>											
<p>ecuteレシト(写真) ハン屋のレシト(写真) ヤオコーレシト(写真)</p>											
<p>ate) が欲しかったものと昼の追加分。息子のお出掛けに用。</p>											
<p>(パン) 出かけたついでにお気に入りのパン屋のパンを食べた。月に2回以上通っている。</p>											
<p>(ヤオコー) 日用品の補充と、夕食用の材料を追加したため。</p>											
<p>鍋の材料をスフレパンで再確認した。</p>											
<p>お気に入りのパンが食べられて満足。夕食でキャベツ、玉ねぎを使って満足。</p>											
<p>今日の買い物で気を付けた点 明日は昼、夜と夕食の予定なので、余分な物は買わないようにした。</p>											

(9) 「しゃぶしゃぶ」はサラダ! 食卓全部がサラダ!? 「サラダ」が崩れていく

毎朝決まって出てくるサラダであればマンネリ化は避けられない。子供が野菜が苦手なのはその面だけを見れば無理はないのである。一方、野菜を食べるといふ点から見ればママの予想に反して子供達がよく食べるのが「具沢山の豚汁」である。さらに「野菜たっぷり餃子」、「野菜たくさんラーメン」、「野菜いっぱい焼うどん」いずれも子供たちはペロリと食べてしまうのである。サラダには大きな可能性がある。必然的に過去の「サラダ」は崩れ、「野菜を食す」という価値に発展していくのである。



[3-6]

簡単サラダスラランのせ



[10-1]

ローストチキン  
バゲット  
サラダ  
(レタス、キュウリ、パセリ、トマト、アボカド)  
ジャスミン茶  
夫、女、息子  
先 自宅

朝や夜のサラダはドレッシングに工夫するなど、マンネリ化を防ぐ努力をしている。

次女 1人  
[9-4] 自宅 自宅  
朝食は簡単に済ませたいので  
すぐ出せるものに。しつこく残りの  
豚汁を出すのが娘達は長く食べる。  
バランス自体には良かったのかな。  
彩りが良ければ、もと良かったが  
今朝は寝坊してしまったので余裕がなかった。



[7-3]

ごはん  
とん汁  
たまご豆腐  
かぼちゃ煮物  
主人、長男、次男  
自宅  
昨日、アノモ作ってあったので  
今日はつむだけ。  
長男も一緒につつんでくれた。  
75% 完食!!  
野菜たっぷりアノモからか。  
75% コモペロリ!!! 80% 100%か?!



野菜たっぷりの豚汁は勿論、野菜餃子、野菜ラーメン、すべて子供達はペロリである。

野菜を食べるといふ側面で見ると、子供達が野菜をよく食べてくれるのが温野菜だ。

[4-5]

娘、実母  
実家  
外は寒かったのが温かいラーメン  
しかも野菜がたっぷり入っていいのは  
嬉しいから。娘も野菜は100%の  
食べていたので、今度はラーメンに  
野菜を入れようと思った。



豆、豆腐  
野菜たっぷり  
焼きうどん  
いりご  
麦茶  
息子  
自宅  
お昼に米を食って  
のが、うどんにのりも  
出汁うどんはよく焼  
きうどんにレタス野菜を  
いれ入れえり!! とア  
ノモ、肉入れたれ、後  
かひんを食いおれら

[5-6]

息子と昼食の野菜たっぷり焼うどん。野菜で頭がいっぱいで、肉を入れ忘れたようだ。



⑥〈メインディッシュ病〉〈料理病〉からの解放 ―― 〈メニュー名のない食卓〉

(6) マンネリ化した白菜とクックパッドのクリーム煮 困ったときのレシピ検索

「あら、こんなところに牛肉が...」この生活者は「牛丼」を閃いたのだそうだが、その次のアクションはクックパッドで「牛丼」の検索である。別の日には前日買った豚バラと余っていた長ネギで材料からも「検索」である。さらには、何回も繰り返し作っているお気に入りの「鍋レシピ」もある。その鍋のために夕方ヤオコーに材料を買いに行ってしまうほど〈食べたい〉のだ。すっかりクックパッドが食生活に浸透したこのユーザー、まるでレシピ検索オケージョンの縮図をみているようだ。

【10-4】

				ID: 10	女性	41歳	既婚
18	19	20	21	22	23	24	
夕食準備	夕食	入浴	洗濯	自由時間	日記記入	就寝	
				ジャスミン茶	マカロン		ジャスミン茶
				糸揚げご飯	ジャスミン茶		
				カリチレ大根	ジャスミン茶		
				かぼちの煮物	ジャスミン茶		
				豚キムチ	マカロン		
				娘・息子	夫		
				自宅	自宅		

冷蔵庫に余り物があつたので、使い切れて、夫と息子のお弁当にも使えそうはメニューにした。全体的に余りは少ないので、子供たちは喜んで食べてくれたのでよかったです。塩分が少なかった。

"冷蔵庫の余り物"で"お弁当にも使えるうなメニュー"。茶色で塩分高め。

【10-5】

				ID: 10	女性	41歳	既婚	子供あり	パー
18	19	20	21	22	23	24	1	2	
夕食の準備	夕食	うたた寝	洗濯	自由時間	入浴	日記記入			
				ねぎ肉巻き	マカロン				
				カリチレ大根	マカロン				
				豆腐・小松菜の味噌汁	マカロン				
				ごはん	マカロン				
				ジャスミン茶	マカロン				
				娘・息子	夫				
				自宅	自宅				

昨日買った豚バラと冷蔵庫に余っていた長ネギを使ったレシピをクックパッドで検索した。息子がごはんを炊いて、豚肉も巻いてくれたので助かった。香物は味噌汁でとるようにした。夕食、昨日もらったマカロンとろんで食べた。娘が喜ぶ。

家にある食料でクックパッドでレシピ検索をして、人気のレシピを作ってみた。

家にある食料をいれて、クックパッドでレシピを検索。つくしほの夕方のレシピを作ってみる。ほとんどの夕食のメニューはクックパッドで見つかる。

今日の買い物で気をつけた点	よし
---------------	----

【10-6】

				ID: 10	女性	41歳	既婚	子供あり	パー
20	21	22	23	24	1	2	3		
夕食の準備	夕食	入浴	就寝						
				牛丼	マカロン				
				味噌汁(豆腐・ぼうろ・豆苗)	マカロン				
				玄米茶	マカロン				
				娘・息子	夫				
				自宅	自宅				

帰宅が遅くなってしまったので、買い置きした牛肉を使ってクックパッドで牛丼を検索し、子供達の入浴中に作った。少しは野菜を混ぜるように味噌汁に香物を入れた。牛丼は味噌汁で、子供たちがあわわわわわ。

買い置きの牛肉で思いついた牛丼。検索で最初に出てきたレシピを作った。

時間がなかったため、買い置きした薄切り牛肉でできるもの→牛丼を思い出し、クックパッドで検索して作った。

今日の買い物で気をつけた点	広告の品がたかさんあって迷ったが、近々いそうなるものを買った。
---------------	---------------------------------

【10-7】

				ID: 10	女性	41歳	既婚
18	19	20	21	22	23	24	
夕食の準備	夕食	入浴	日記記入	洗濯	就寝		
				キャベツの豚しゃき鍋	マカロン		
				ご飯	マカロン		
				麦茶	マカロン		
				夫・娘・息子	夫		
				自宅	自宅		

夫と息子の帰りを待って、作る時間のかからない鍋に、何回も作っている定番のクックパッドメニューで、子供達が喜んで食べてくれるので、おやつでよい。昨日買った豚肉を使った。

何回も作っている定番の鍋。子供達がよく食べてくれるこの鍋に決めていたのである。

鍋の材料をクックパッドで再確認した。

今日の買い物で気をつけた点	明日は昼・夜と夕食、余分な物は買わない。
---------------	----------------------

(6) マンネリ化した白菜とクックパッドのクリーム煮 困ったときのレシピ検索

大量に出回る旬の野菜や、大量買いされた肉について、困りごととはレシピのマンネリ化である。「何か目新しいものはないか...」このときにスマホでレシピを検索するのだ。確かに、レシピサイトは困りごとを解決してくれるツールではある。一方、ヤオコーの冊子「クッキングサポート」を見たユーザーが、翌日の夕飯を決めるシーンがある。卵料理の特集が「コストコで買った玉子があるのとイースターの時期」に合致し、オムライスに決めたという。ちなみにこの冊子に「イースター」の文字はない。

[8-1]

18	19	20	21	22	23
	娘と入浴	夕食	娘を寝かしつけ	夫の晩飯	片付け
					深夜の録音
					スマホを見る
		白菜と豚のクリーム煮	アサヒの(ガラス粉)		
		トマトとアスパラのトマトソース	ポロイン(ガラス粉)		
		にんじんとベーコンのマスタード風味サラダ	ちゅうりつ(ガラス粉)		
					イヤホン
		娘と息子	夫		
		自宅	自宅		
		白菜は鍋に入れるのがパタン化して1つの半端な野菜をクリーム煮にした。半端をのせるとラタンは残った。クックパッドのホワイトソースで作った小葱粉を具にからめてから半量足す方法を今回からはより軽いクリーム煮を作ろう。			夫の晩飯
		・スマホ「クックパッド」で「白菜と豚のクリーム煮」を検索した。			

白菜の料理がマンネリ化したこの日、クックパッドのクリーム煮を参考にした。

焼肉のタレも自作である。良い肉にはこだわったが、タレは買い忘れたのだという。

[4-6]

ひき肉のレシピがマンネリ化  
 ひき肉でレシピ検索  
 remy(平野理江)のサイトのレシピが  
 簡単で目新しいので作ろうと決めた  
 (写真あり)

「remy」でひき肉のレシピを検索。素材大量買いの弊害はレシピのマンネリ化だ。

[8-2]

ニロ焼き あずき	焼肉(アサヒ)	アサヒ 牛肉(ガラス粉) 豚肉(粉)
ほうろくの系野菜	キャベツ	アサヒ(葉酸) にんじん 味噌 しいたけ イヤホン
夫 息子	娘 息子	娘か 息子
	自宅	
私の分も買って あったので食べたが あずきか 甘すぎた。	夫のリクエストにより 久しぶりの焼肉。 焼肉のタレを買い忘れ 自分で作ってみたら おいしくできた。 A-5の山形牛もやわらかく美味	娘か 息子
	たけな	
	タレ	
	フードコート内の たいやき屋さん(夫)	
回り道	おみいやるにおやつを 買ったから戻った 娘が空腹でふるまへんに 買いた物品中に 夫が人数分を隠す。	
	おはりの店 で日用品の買物をした。	
	スマホ	
	焼肉のタレを自作 した。クックパッドで 検索した。	
	自宅にある材料で 作って 意外とおいしく 作った。	
	次回はりんごのすりおろし も入れてみたい。	



ヤオコーの冊子「クッキングサポート」を見て明日の夕飯をオムライスに決めた。

[3-7]

19	20	21	22
夕飯	娘を寝かせる	息子の宿題みる	日記記入
オムライス(とろとろ玉子、デミソース) くるくるパスタと角切り野菜のコンソメ バジルオイルの牛乳中ぐり 牛乳(子供) お茶(私)			

翌日の夕飯、実際にオムライスは食卓に並んだ。その決意は固かったようだ。



(2) 皿にもケーキにもヨーグルトにもお弁当にも…最もビビッドなくさし色) “苺”に見た旬の強さ

旬の“いちご”はなんでもない日々の食卓をビビッドな差し色で彩ってくれる。朝のヨーグルトに果物を入れる他、昼屋上で食べた家庭内食持ち出し弁当にも、夕食の皿にもいちごは出現した。旬の果物というのは確かな意思を持って食卓に加えられる〈食べたい力〉のリトマス試験紙のような存在にすら見える。〈食べたい力〉を湧き立たせたせるための最も確実なメソッドなのである。

生活日記調査シート【05-6】

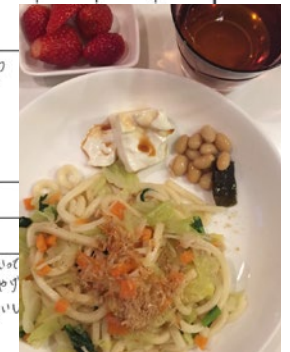
< 3月 16日(水)の生活・行動記録 >

ID: 05 女性 37歳 既婚 子供あり 専業主婦

生活行動	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	
	睡眠	起床	掃除	朝食	片付け	洗濯	洗濯	メイク等	自由時間	息子と公園へ行く	帰る	夕食準備	屋上へ登る	息子と散歩	外出準備	外出	買い物	帰宅	息子と近所の公園へ行く	風呂	洗濯	就寝			



食の中心は、おにぎり、バナナ、ヨーグルト、いちご、バナナ、紅茶	バナナ、おにぎり、バナナ、いちご、バナナ、紅茶	豆、豆腐、野菜(アスパラ、ピーマン)	天竺の卵かけ(玉子)
息子	息子	息子	天
自宅	自宅の屋上	自宅	自宅



[2-7]

生活日記調査シート	16	17	18	19	20	21	22
生活行動	睡眠	起床	掃除	朝食	片付け	洗濯	洗濯



ケーキが食べたかったママ会でもいちごのタルトを選択。

全体的に彩度の高い朝食でもひとときわビビッドなのがいちごである。

三食いちごが出現することもこの季節ならではの旬の威力だ。飽きる兆しは全くない。


買った物	どこで買いましたか?	ヤコー	ザクザク
買った物	その買った理由	水曜日は買い出しの日、夜食がほしい、3月16日の2日連続	手巻お刺身
気になったり自分の行動につながった情報と見た・聞いた感想	ネット(スマホ、PC)、テレビ、雑誌、チラシ、口コミなど	・口コミ 近所のママに、フタコというカレーを売っているのを知り、お買物した。そうなので、おいしいから、買いたいなと買った。	・スマホ ヤコーの広告をチェックして、お買物した。お買物した。お買物した。お買物した。
今日一日の感想	いつもより早い起床と息子がベランダで、朝の掃除をしてほしいので、お買物ができ、とても良かった一日だった。	今日の食事の満足度	お昼をいそいそと食べて、お買物も満足。お買物も満足。



弁当にして屋上に持ち出したある日の息子との昼食。いちごとパインも一緒に。

(2) 皿にもケーキにもヨーグルトにもお弁当にも…最もビビッドなくさし色) “苺”に見た旬の強さ

柑橘類の“いよかん”や“ぶんたん”も旬の果物である。このページの日記のモニターに限って言えば、昼食にごはんが出ることはない。うどんかパスタかパンである。特にこの日のうどんには梅干しととろろ昆布を入れた。昔食べた居酒屋の“食べたい味”がすでに頭の中で固まっていたのだ。別の日のうどんには薬味に柚子を入れた。実家でもらった柚子を冷凍保存してあったものを薬味にただけで「美味しさUP」したそうだ。柚子の薬味の差し色が〈食べたい力〉を湧き立たせたのである。

生活日記調査シート【09-5】												＜ 3月 15日(火) の生活・行動記録 ＞				ID: 09	女性	41歳	既婚	子供あり	専業主婦		
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3
				朝食(いよかん、バナナ) ミートボール(冷凍) フロッグリー パナナ、抹茶 アサイと野菜のソース				洗濯物をたたむ 散歩 朝食 片付け 洗濯物をたたむ 散歩 朝食				夕食 片付け 洗濯物をたたむ 散歩 夕食				夕食 片付け 洗濯物をたたむ 散歩 夕食							
次女				次女				娘(2人)															
自宅				自宅				自宅															

朝はバナナ、昼はいよかん、夜は苺と、果物の〈さし色〉はここでも食卓を彩る。



“緑色のおかずばかり”と不満点があるようだが、苺の差し色が効いたのは確かだ。

飲んだものを 選んだ理由 作った理由 食べた感想	冷蔵庫にある物なるべく簡単に。 フロッグリーは前日の残り物。 次女はみそ汁の具が好きなもので 良く食べさせた。 ミートボールは私も長せも好きなので!
買ったもの ※レシートの 写真でも可	マルエツ(写真)      ダイソー      文芸堂書店(写真)
どこで 買いましたか?	マルエツ      ダイソー      文芸堂書店
その買利物を した理由	マルエツは苺が安いので、 野菜も特価デーで買った。 マルエツは品数が沢山!!! おもしろな商品も沢山あって楽しい。 マルエツの上部にあるため便利! お茶に必要な物はダイソー。 夫が留守でヒマなので 雑誌を 購入。お茶しながらやり読み...
気になったり 自分の行動に つながった情報と 見た・聞いた感想 ネット(スマホ、PC)、 テレビ、雑誌、 チラシ、口コミなど	・テレビ ZIPで紹介された「シルフィオおにぎり」 子供が喜ぶお茶なので今度作ってみたいと思いた。 ・雑誌 Hanaiko「3泊5日理想のハワイ」 年内に旅行に行きたいと思ってるが 友達とよまると現までの行き先は 厳選しなければ! 食べたいものはあり... 食いたいお茶は...私。
今日一日の 感想	長女が年少の時の担任の先生が選ばれるという ことで名刺を渡りに行って来ました。偶然仲良し お友達と会えて楽しいひと時でした。
今日の食事の 満足度	うどんの美味しさを! 次女が全くお茶を食べず、最後 お茶は家で買ったお茶...お茶を



うどんに梅干しととろろ昆布を入れたのは、  
思いつきではない。〈食べたかった〉のだ。

(5) 水筒を忘れた日のボルヴィックとポカリスエット 日常生活での自販機のイレギュラー利用

子育てママも、もちろん職場の自販機で温かいお茶や缶コーヒーを買うことはある。一方、プライベートの親子の日常生活シーンを見ると自販機で飲み物を“買わなければならない”シーンはほとんどないと言っている。なぜなら、3食を含め飲み物は移動と移動の合間の室内空間で出現することがほとんどだからだ。例えば飲み物を飲むのは、自宅や飲食店、実家、友人の家、スポーツセンターなどである。そもそも外出中にうっかり喉が渇いて(子供の喉を渇かして)しまうような無計画な生活をしていないのだ。

職場シーン

【11-4】

10	11	12	13	14	15
		休憩時間 T-10 昼食		帰宅	娘の相手

お茶  
おにぎり  
いちごパイ

パート仲間 娘  
勤務先 家

10-15の休憩時間が15分ほど、いつも5分ほど食べ終るものを持っていく。今日は朝作におにぎり。いちごパイは他のパートさんからお土産。

お茶

勤務先の自販機

仕事の休憩中に飲む。



このユーザーは勤務先の自販機でお茶を買うのが日課だ。おにぎりは持参である。

【10-1】

11	12	13	14
仕事	休憩		

缶コーヒー

同僚

職場

寒かったため、自販機で「買入して食べた」。

缶コーヒー

自販機

日曜日に買ったので。

職場の自販機は使う。寒い日にホットの缶コーヒーで温まりたいこともあるのだ。

親子の日常生活シーン

【7-5】

幼稚園の子供達と親・先生  
幼稚園  
お別れ会委員さんの用意してくれたお弁当を全員で食べた。おいしかった。

ボルヴィック

自販機

おしるべの練習中  
のどがかわいたので

今日の買い物で 気を付けた点	水筒を忘れて(まって自販機で)買ってしまった。
-------------------	-------------------------

一方、親子の日常生活で自販機を使うのは水筒を忘れた時くらいである。

【7-3】

ポカリスエット

駅の自販機

長男の飲み物も持ってきた。

(5) 水筒を忘れた日のボルヴィックとポカリスエット 日常生活での自販機のイレギュラー利用

パンや飲料をコンビニで調達してから車に乗り込む、買い物に行ったスーパーでスポーツセンターで飲むためのペットボトル麦茶を買っておくなど、飲料に関しては極めて計画的に動いている。また、お弁当など自宅の飲み物を移動するようなシーンには水筒やタンブラーが活躍する。子どもの健康と家計を担うママの消費行動から考えて、自販機がイレギュラー利用になるのは自然なことだ。自販機で飲み物を買わなければならないような、サバイバルな暮らしぶりではないのである。

[4-2]

12	13	14
出かける準備	車で昼食	義実家へ
・ミニあんぱん ・くるみむしほ ・コーヒー 娘・夫 車		



家族で車での移動前に、ローソンストア100に寄り、パンと飲料を購入。

[11-3]

15	16	17	18	19	20	21
	夕食の下ごしらえ	夕食の準備	夕食の準備	夕食	夜寝る・日記記入	
	麦茶	大豆お鍋	キャベツ・おろし	まいにち・豆腐	ネギ・とり肉	豚肉・お味噌汁
	夫娘	夫娘	夫娘	夫娘	夫娘	夫娘
	スポーツセンター	家	家	家	家	家
時間	がはか「二のど」	図書館の中が静か	図書館の中が静か	土日の	夕飯に	土日の
予定	スタハ。	夕飯に	夕飯に	夕飯に	夕飯に	夕飯に
購入	購入	購入	購入	購入	購入	購入
写真						
昼食	いかに焼き	いかに焼き	いかに焼き	いかに焼き	いかに焼き	いかに焼き
			ヤオコー			

スポーツセンターでの麦茶は、その前のヤオコーの買い物にある。極めて計画的だ。

003	マイタケ	120
004	アブトウ	99
008	ベジタルアッサリ	146
008	キヨロヤンモチモチ	78
009	オレンジナ	74
009	Gタカラムキチャ	84
009	ゴマウニウガ	74



[10-5]

10	11	12	13	14
	仕事	昼食		間食
				片付け
		ブラウニー		ブラウニー
		コーヒー		
	同僚			一人
	職場			自宅
	作り置きのブラウニーを持参して食べた。			

水筒は家の飲み物を移動させる意味を持つ。事前に買ったペットボトルに近いのである。



[8-5]

10	11	12	13	14
	子どもルームへ移動	昼食		帰宅
		いなりずし		かき揚げ
		まきずし		かき揚げ
		めんたいこポテト		かき揚げ
		ハンバーグ		かき揚げ
		セウキ		かき揚げ
		はとむぎ茶		かき揚げ
		娘		かき揚げ
		子どもルーム		かき揚げ
		義母の差し入れで朝に		かき揚げ
		食べきれなかった		かき揚げ
		巻きずしをいただいた。		かき揚げ
		ポテトとハンバーグとセウキ		かき揚げ
		昨日ののり		かき揚げ
		全てお弁当に詰めた。		かき揚げ



(3) 家計簿の傍にコーヒーとビスケット コーヒー&菓子とデスクワーク

“コーヒーは自由の象徴”と言ったら大げさに聞こえるかもしれないが、自由な時間が少ない子育てママが、「自由時間」とする時間に必ずといってよいほど登場するのが“コーヒー”や“紅茶”である。ママにとって子供が寝ているときは微かな開放感に包まれる。まだ薄暗い早朝、リビングで一人録画したテレビを見ながら、洗濯物を干し、保育園の連絡ノートを書く。その傍には抹茶や紅茶が置かれている。同じようにして家計簿などのデスクワークにもコーヒーがその傍に置かれるのである。

家計簿の傍にコーヒーと菓子。これが子育てママのデスクワークである。

[2-1]

4	5	6	7	8
起床 洗濯	録画したTVを観ながら 保育園の連絡ノートを書く	朝食の準備 掃除機をかける 洗濯物を干す	掃除機をかける 洗濯物を入れる	保育園へ送る お迎えに行く
抹茶	紅茶	朝食	なし	
1人	1人			
ビスケット				
				食べる時間が 短かったため、

[8-3]

9	10	1
帰宅	整理・整頓	家計簿や簿記等
コーヒー ビスケット パティシュー		

夫・娘  
自宅

[8-2]

1	2	3
夕食片付け	雑用・洗濯物たたみ	洗濯
はと麦茶		
1人で 自宅		
寝かしつけの後、すぐに片付けるつもりが、一瞬寝てしまい、板中の作業にのどが乾いたので2杯温めて飲んだ。美味。		

[6-3]

22	23	24	1	2	3
夕食片付け	日記記入	TVなど自由時間			就寝
、コーヒー					
夫・家					
うで、スピードがくわいだった!! しくて1クバクバと言った。					
、寝る前飲まない方がいいのだけど、TV見ながら飲んでました。					

[5-4]

23	24
保育園連絡ノート 日記記入	自由時間 洗濯干す
アイス (おみやげ、アイス)	

飲み物が何であれ、この時間が子育てママにとって「自由」であることが重要なのだ。

4時に起き録画したテレビを見ながら保育園の連絡ノートを書く。傍に、抹茶、紅茶。

この生活者は、深夜に洗濯物を干しながら至福のアイスを楽しんでいる。



自由時間に行く本調査表記入時にも、傍にコーヒーや菓子が多数出現した。

⑧〈暮らしの接続詞〉「ふうう〜」「よっし!」 — 「間食」「コーヒー」「アルコール」の重要性

(3) 家計簿の傍にコーヒーとビスケット コーヒー&菓子とデスクワーク

特に小さな子どもはママを自由にさせてはくれない。だから子どもが寝ている時間というのは、わずかながら精神的に解放されるのである。子どもが寝ているほんのひとときに、一杯のコーヒーと1枚のクッキーが労ってくれる。そして、「よっし!がんばろう!」と気持ちのスイッチが入るのだ。ここには絶対的なアイテムが存在しているわけではない。麦茶やはと麦茶、紅茶やコーヒー、ジャスミン茶など...「ゆっくりと飲み物を飲む」その行為そのものが、暮らしの接続詞の価値を持つのである。

[9-1]

9	10	11
洗濯物を干す、出かける準備をしながら	洗濯物を干す、出かける準備をしながら	自由時間

コーヒー

煮込み 豚肉 玉ねぎ クロ いよ
1人
自宅
コーヒーで一息つきたくて。でも結局おむつ替え等バタバタして、あれこれしなから飲むことに...やはりゆっくり飲むには、昼寝中だったはず...

コーヒーで「ふうう〜」と一息つきたいのだが、そうもいかないのが子育てである。

[9-7]

9	10
洗濯(タオル類)片付け	近所へ立話

コーヒー

1人
自宅
ひと息つきたくて

コーヒーのような飲料が〈暮らしの接続詞〉の役割を果たすのは確かなのである。



[8-5]

夕食の後片づけ	洗濯物たたみ	就寝	睡眠
4コチョコレート カルピスウォーター ハイター B	1人	自宅	家事中、小腹が空きホワイトデーの4コチョコにした。

カルピスウォーターは義母からの差し入れ、チョコレートはホワイトデーのものだ。

スフレール 4コ チョコレート 2枚 抹茶	カルピス ウォーター 「いちご味」
娘	娘
自宅	自宅
スフレール カルピスウォーター 義母の差し入れ より、消費しなければ 冷蔵庫にいっぱいになる、 明日はcoop 西日	

[8-5]



食のトレンド®  
TREND OF FOODS

**DIINC.**  
DESIGN INFORMATION

**TOF**  
GROUP

#### 発行元・お問合せ先

---

食のトレンド® 運営会社：デザイン情報株式会社  
〒335-0023 埼玉県戸田市本町1-25-3-301  
TEL 048-291-9183 FAX 048-291-9184  
E-Mail / [food@diinc.co.jp](mailto:food@diinc.co.jp)  
URL / <http://food.diinc.co.jp>