



## 最近の家庭での『食』事情 ～やってみよう！作りおき～

家庭の食卓の変化を通じて家族の関わりの変化までも分析している、大正大学：岩村暢子客員教授の研究から近年の傾向を覗いてみました。

新型コロナウイルス感染拡大による外出自粛期から、家族で食卓を囲む時間が増えたと言われています。制約せざるを得ない暮らしが続いた中、本当に家族の絆を見直すきっかけになったのでしょうか？

社会的に大きな出来事があると人は変わるに違いないと思われがちです。 ですが・・・

過去の事例から挙げれば、2001年にBSE（牛海綿状脳症）が問題になった時、牛肉の買い控えが起こると言われていました。また2008年に発覚した冷凍餃子による薬物中毒事件では手づくり志向が高まるとされましたが、実際にはそうなりませんでした。

岩村教授の研究から見えてきたものは、日本人にとって家族や家庭の価値や重要性がやや薄くなってきたのではないかとこの事です。そして代わりに見えてきたものは『個人』という視点です。

コロナの時代を生きる私達ですが、家庭回帰があり家族団欒の良さを認識しつつ、長時間一緒に過ごす窮屈さや不自由さも感じた方もいたはず。（だと思います。）

日常の家庭の食事はすでに個別化されているとつくづく感じます。

我が家でも、目玉焼きは、主人と長女と次女は半熟、私は固めが好き。と、作り分けています。

そして食べる時間もそれぞれバラバラです。

数年前に、レトルトカレーの市場規模が、なんと手作りで使用するルウを上回ったことが話題になっています。

辛さやメーカーのこだわりや単身世帯の増加もあつての現実なのでしょう。

そこで近年増加傾向にあり、ブームになっているのが『作りおき』です。

以前は、忙しい親の食事作りの簡素化…というイメージを持っておられる方も多いかと思いますが、現在は違います。

作り手は都合の良い時間に作り、家族は自分の好きな時間に食べれるという側面が人気です。個人が自分の時間を重視している表れなのだと感じます。

家族一人ひとりの食事時間がバラバラだという現実、加えて栄養学や医学の知見でも、それぞれの年齢に合わせた運動能力や健康観に添った食生活が必要だと提唱している事も要因の1つになっていると考えられます。

その様な訳で作り置き料理は必ずしも簡単なものではなく、保存が出来て再加熱向きなものが多いです。

例えば野菜の煮込み料理、漬け込むと美味しい南蛮漬けやマリネなど。

逆に我が家の失敗談ですが、作り置きをしてさらに冷凍したら・・・アララ(´▽`)💡

と言う食品があります。それは【こんにゃくと白滝】そして【竹輪などの練り製品】です。練り製品は煮る前の状態でしたら問題なかったのですが、煮物を作って冷凍したところ、ゴワゴワになってしまいました。

こんにゃくや白滝も、悲惨な食感に(´▽`)💡 そんな失敗を繰り返しつつ我が家の作り置き文化は前進しています。食生活を取り巻く近年の傾向、皆様のご家庭ではいかがでしょうか？ この機会に作り置きしてみませんか？



たまにはスポーツの秋ですね～！と言ってみたいと思い、何かスポーツをと考えてみましたがヨガは日常的だし、急にランニングするのも抵抗がある…。その他のスポーツの場合、1人で出来ない種目だと、メンバーそれぞれの都合に合わせなければならぬし…。

しかも全く動けそうな自信もない…。💡💡

という事で毎日の柔軟体操とリンパマッサージで落ち着きそうです。

実弟は、無類の本好きで、年間250冊以上は読んでると豪語しています。勿論その量の

本は購入出来ないの、図書館のヘビーユーザー。芥川賞：直木賞：本屋大賞：新人賞の入選著書を

網羅しており、知らない話題がないといっても過言ないです💡姉弟でも大分違うみたい💡 小林

