

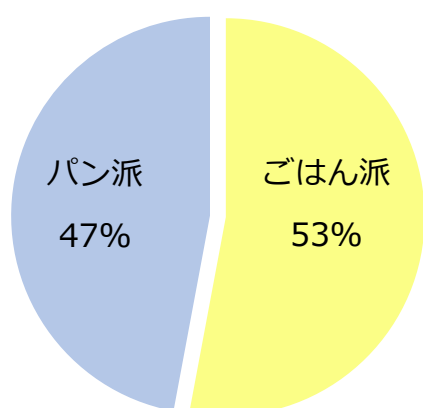
## 「お米と暮らしについての調査」まとめ

美しい暮らし研究家 あきやまひろみ

2017年（平成29年）2月5日、世界遺産・高野山の宿坊「天徳院」において「47都道府県米食べくらべ之会」（主催：株式会社笑）を開催しました。その際、参加者に表題のアンケートを実施し、20代～60代の男女18名より回答をいただきました。

### I お米について

#### 1. 朝食は「ごはん派」？「パン派」？



##### 一理由（自由記述）

ごはん派

お米が好き／お味噌汁や納豆には御飯。時にパンも食べます。／以前はパン派でしたが、最近はお米が美味しくて毎日食べてます／健康上の理由から／朝のたきたてのごはんは最高。たまごかけご飯／腹持ちが良いから／毎朝主人におにぎりを作って朝ごはんとして持たせているから

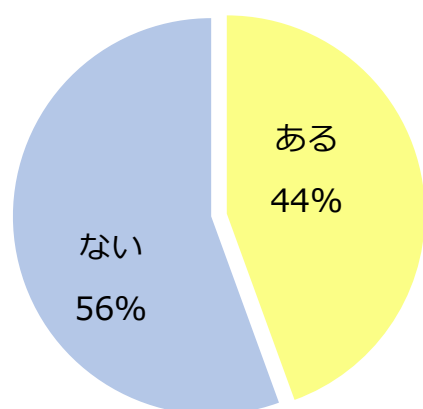
パン派

子どもの時から／私は野菜ジュースくらいです／手軽／朝は時間がないのですぐに食べられるパンが多い

##### ◆朝はごはん派とパン派に二分

自由記述をみると、パン派は手軽になんとかなく、ごはん派はこだわりが強い？！

#### 2. 好きなお米はあるか



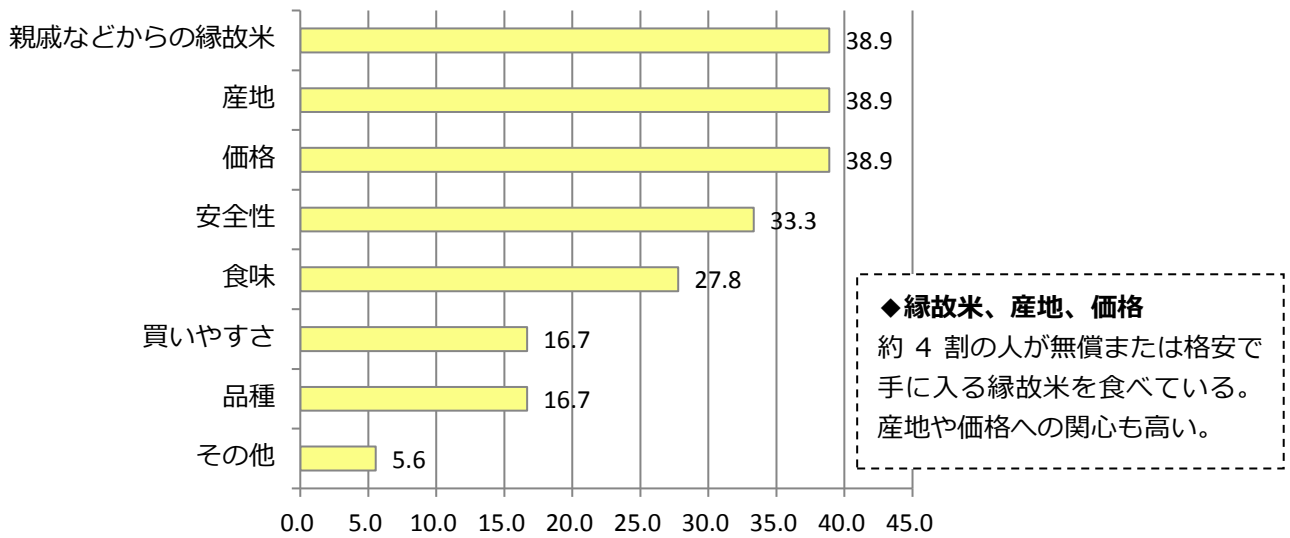
##### 一好きなお米がある場合の品種（自由記述）

コシヒカリ／つや姫／ヒノヒカリ／ふっくりんこ／ミルクィーQueen／ゆめぴりか／魚沼産コシヒカリ／山形産つや姫／母が作る米

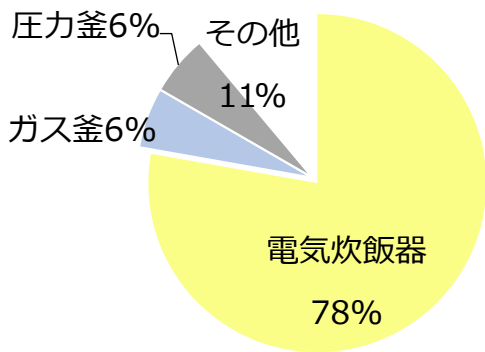
##### ◆44%の人が好きなお米がある

この回答も大きく2つに分かれるが、品種を意識している人が多いことがわかる。

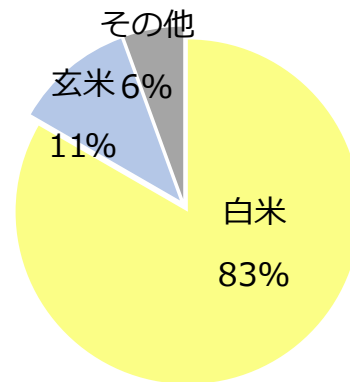
### 3. お米を選ぶポイント（複数回答）



### 4. お米は何で炊くか

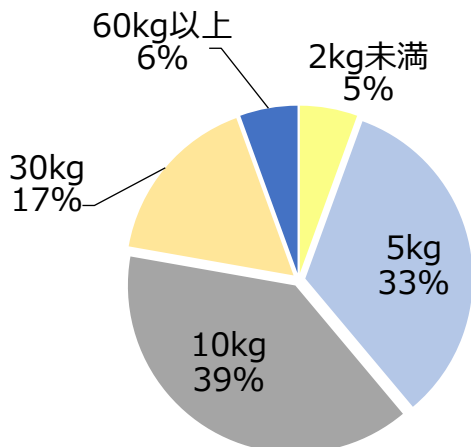


### 5. 普段よく食べるお米の精米程度



◆電気炊飯器で白米を炊く  
このスタイルが一般的な形態のようです。

### 6. お米を一度に買う量

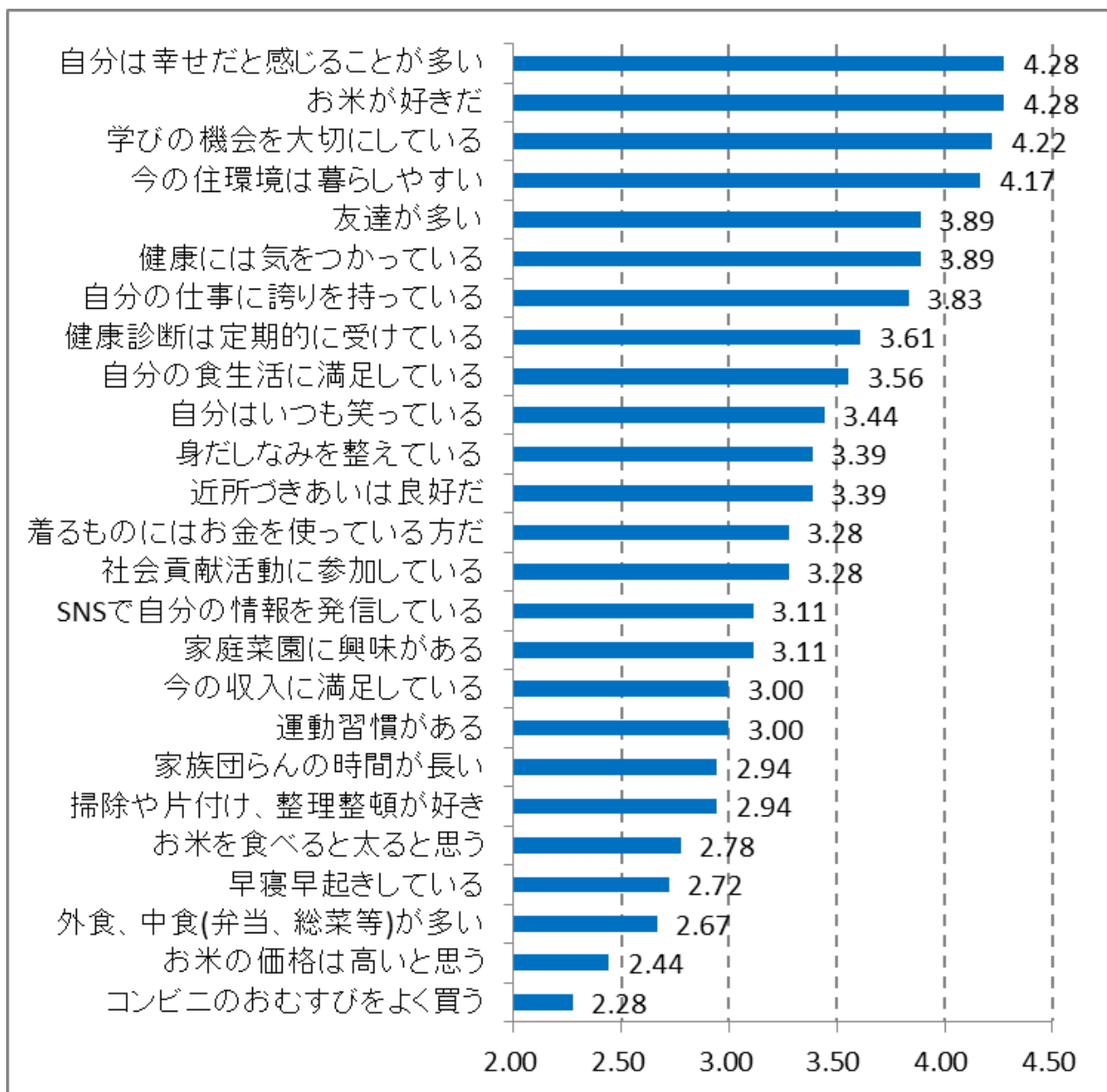


◆10kg 5kg で購入する人が多い  
自分や家族が必要な量だけ買う人が多い？

## II 食と暮らしについて

### 1. 生活についての意識や行動について（25項目）

※図中の数値は5点満点の平均点（5点：とてもそう思う～1点：全く思わない）



#### ◆お米が好き人は幸せ？

最も得点が高かったのは「自分は幸せだと感じることが多い」と「お米が好きだ」の2項目。サンプル数が少ないため相関関係はわからないが、この結果は興味深い！

### 3. 人生の最後に食べたいもの（自由記述）

あたたかい日本茶が飲みたい / イカ焼 / からあげ / ぜんざい（小豆） / ソフトクリームラーメン / チョコレート / フルーツ / メロン / 塩むすび / 海苔の付いたシャケのおにぎり / うに・いくら丼 / 水密と巨峰 / 寿司、肉 / 生ガキと美味しい白ワイン / 鳥のからあげ / 美味しいお肉 / 美味しいショートケーキ / 美味しい塩むすび（握りたて） / 母のピーナツ豆腐

#### ◆人生最後に食べたいと思うものはひとそれぞれ

フルーツと書いた人もいるが、メロン限定の人、桃やぶどうでも品種指定の人。美味しいお肉、美味しいショートケーキ、美味しい塩むすび（握りたて）と“美味しい”をつけた人。母のピーナツ豆腐と作った人限定など細かな指定のある回答が多く、意外に普通の食べ物が多いのも特徴。

### 4. 暮らしの中で大切にしていること（自由記述）

- ・ 1人の時間を作ること、子供たちと笑うこと、ケチケチしないこと
- ・ お金の管理に気を使う（ムダ使いはしない）
- ・ カラフルな色を身につける。発見・わくわくをみつけること
- ・ 家族・友人とのコミュニケーション、楽しいことを優先で行う
- ・ 家族との時間・会話。植物のある生活
- ・ 楽しむこと！ワクワクすることを考えること
- ・ 今、出来ることをする
- ・ 自然体ですごく
- ・ 手作りの食事、家族それぞれ元気に活動できるほど良い距離感（互いを尊重する）
- ・ 笑顔
- ・ 食事。食生活が大事
- ・ 食生活
- ・ 身体が欲しいと思うものを食べる。なるべく unnecessaryな添加物は摂らない。近いところで生産されたもの、フェアトレードのものを買う。健康維持
- ・ 生きている「今」に感謝をし、一日一日を丁寧に生きてゆきたい
- ・ 美味しいものをみつけて食べることです
- ・ 毎日、一生懸命。何事にも前向きに

#### ◆食が大切だと考える人が多い。そして、楽しむ気持ち。

暮らしの中で大切にしているのは食に関するということが多いことがわかる。自然体で、家族や友人とのコミュニケーションを大切に、笑顔で前向きに楽しく過ごしたいと心がけている人も多い。