

料理と幸せとの関係

太宰 潮

(福岡大学 商学部 講師)

「料理ができなくても私は十分幸せだ！」という人は多かろうと思う。

近年は食育という言葉をよく耳にするようになり、また食環境の乱れや食糧自給率など、食に纏わる問題を議論する声も多く上がっている。女性の社会進出や残業など、すぐには解決できそうにない関連要因が議論されている一方で、改善の様子が語られることは稀である。そもそもなぜ、食に関する話題や議論が多く語られるのか？それは、食が人間の本質的な活動として重要なコトであり、また食を通じて獲得可能な様々な利得がある（もしくは食を通じて失ってしまう様々な損失がある）ためであろう。しかし、例えば「食育をした結果、人生が豊かになる」ことや「食環境が理想的である人は、他にどのような好ましい特徴を有すか」といった問いには、なかなか直接的なデータが示されない。これは食活動自体が継続性を前提とし、しかもそのプラス影響が複雑なものとなっており簡単には捉えきれないことにある。

このような問題意識に基づいて本稿では、マイボイスコムが有すデータベースの中から、食にまつわる意外なデータを紹介する。ここで紹介するデータは、マイボイスコムの定期アンケートにおける「料理」（調査時期：2010年03月01日～03月05日）と「くらしと節約」（調査時期：2010年01月01日～01月05日）の共通回答者2,409名分である。

■料理の回数が多いほど、幸せだと感じている人が多い

まず下記の「主観的な幸福度」（「あなたは今、自分が幸せだと思いますか」という問い）と「料理をする頻度」との関係をご覧頂きたい。

図1：主観的な幸福度

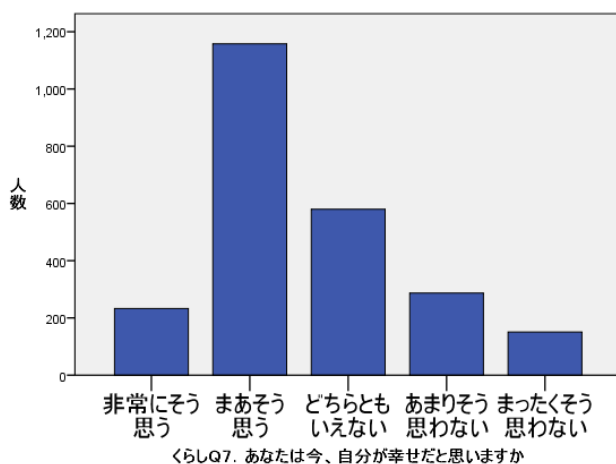


図2：主観的な幸福度と料理頻度との関係

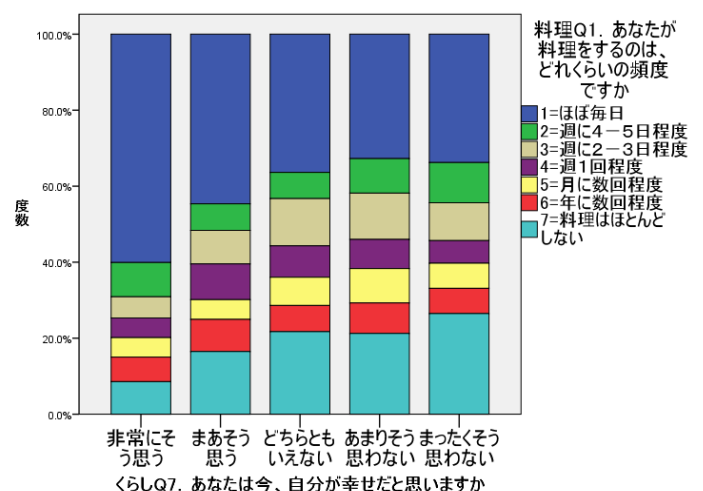


図2は、図1の棒グラフに料理の頻度を重ね、100%積み上げ式にしたものである。

ふたつの図より、料理の頻度はその人の主観的な幸福度と関連していること、幸福だと思える程度が高い人は、料理の頻度も多いことが窺える。「疑似相関では？」という疑問が当然あるかと思うが、他の変数のうち、既存文献で指摘される経済的変数である世帯年収についてのみ言及すると、幸福度については既存研究の通り世帯年収による影響を受けるが、料理の頻度は世帯年収とは目立った関係は見られない。むしろ若干、年収が高くなるほど料理の頻度が落ちる、といった程度である。

前政権が日本人の幸福度を向上させることをアピールしたが、この結果を極論すると、料理の頻度を上げることが日本人の幸福度の向上に繋がるとも言えるかもしれない。もちろん他の様々な要因を考える必要がある。例えば毎日料理をする人は、毎日食事の準備をするほどの余裕がある人とも言えるし、食べてくれる人が常に傍にいる人とも考えられる。因果関係や相関関係も含めて論の飛躍には十分な配慮が必要ではあるが、一方でこうした傾向がもし普遍的に確認できるのであれば、食育や、夕飯を作れるくらいに早帰りを推進するひとつの材料にもなる。

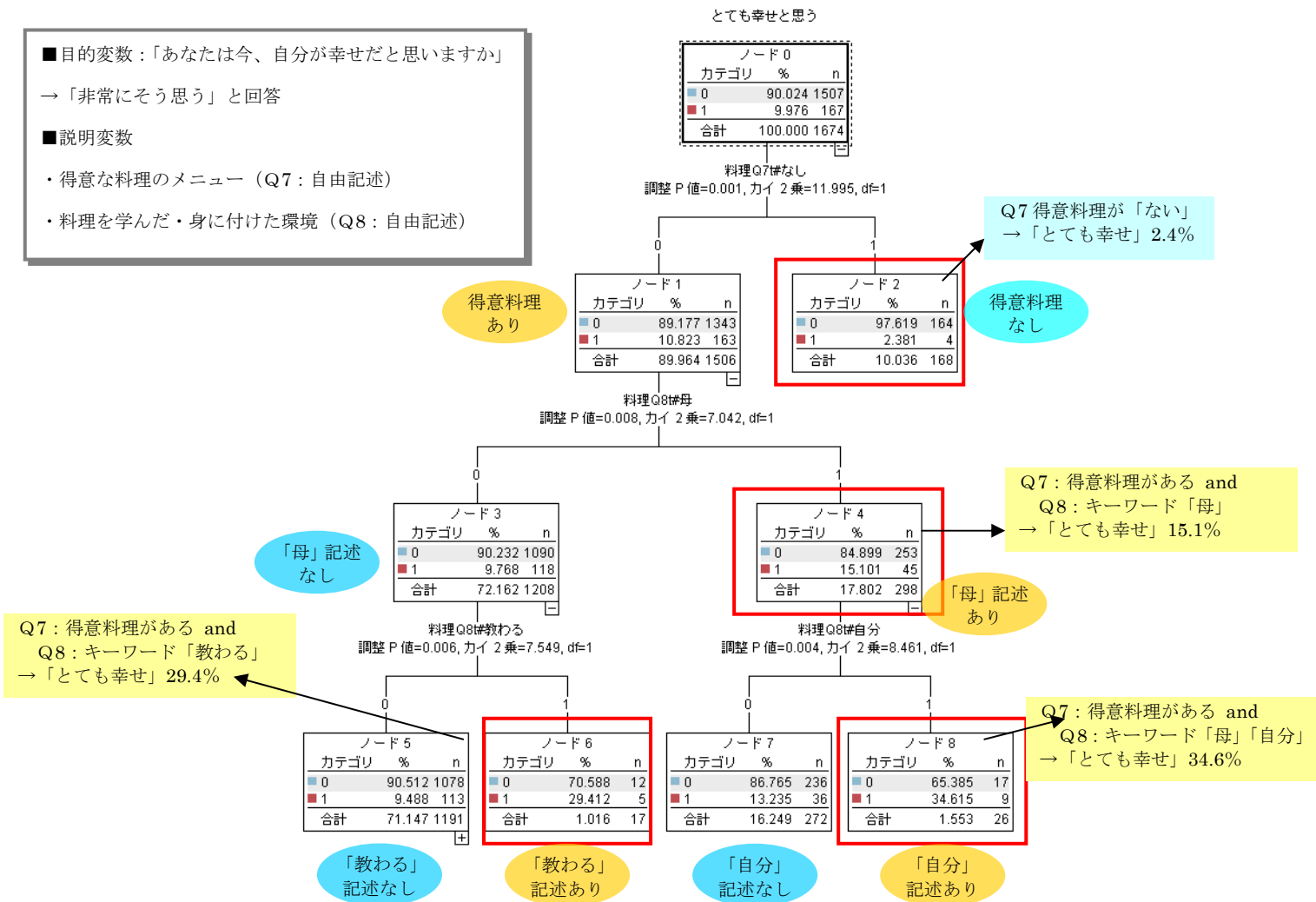
■料理を身につけた環境において「母」「自分」「教わる」という言葉を書いた人は、幸せである確率が高い

さらにもうひとつの分析結果を紹介したい。「料理」のアンケートには、「Q7. あなたが得意な料理のメニューを1つ教えてください」という問いと、「Q8. あなたが料理を学んだ・身につけた環境について、できるだけ詳しく教えてください」という問いが双方自由記述で取得されている。その自由記述をテキストマイニングにかけた結果、先の幸福度と興味深い結果が得られた。(目的変数に「あなたは今、自分が幸せだと思いますか」という問いに「非常にそう思う」と回答をした167名を示すフラグ変数を、説明変数に各単語の発言を示すフラグ変数を投入し、CHAIDモデルを回した結果を以下に示す)

まずQ7の得意料理についてだが、ここに「ない」(“(得意な料理は) 特にない”など)と記述をした168名は、先の「あなたは今、自分が幸せだと思いますか」という問いに「非常にそう思う」と回答をした比率が少なくなる。欠損を除いた全1,674名中では167名、率にして約1割の被験者が、幸せかの問いに「非常にそう思う」、つまり自分がとても幸せだと回答しているのだが、得意料理が「ない」と回答した168名のうちでは、自分がとても幸せと回答している人は4名、率にして2.4%ほどに過ぎないのである。

また、「Q8. あなたが料理を学んだ・身につけた環境について、できるだけ詳しく教えてください」に「母」、「自分」、「教わる」などと記述した被験者は、とても幸せだと回答する率が高まるという結果が得られた。

図3：「とても幸せ」と述べる人と、料理にまつわる発言の関係



「母」という単語は「母から学んだ」、「母の料理を手伝っていた」などの記述である。「教わる」は「(祖母や) 母から教わった」といった記述が多く、「自分」は「自分でがんばった」、「自分で料理の本を読んだ」などの記述がなされている。テキストの処理については十分なサンプル数が確保されているかどうかの議論などが当然であろうが、ここからも料理ができること、また料理を身につける環境と、主観的な幸福度との関係が見出せる。

今回分析した2つのアンケートは全く別のタイミングで取得されたもので、当然アンケート内容は相互に影響をしていないにも関わらず、こうした結果が得られている。飛躍はあろうが、これこそが「食とそれにまつわる影響」の直接的なデータとは言えまいか。料理が出来ること自体、また料理を身につけた環境などは、当然一朝一夕にできることではなく、継続性を前提としている。だが、一見全く関係のない2つのアンケートからは、明確な傾向が見て取れる。すぐには直接的に捕捉できない食のプラスの影響が、幸福度という観点でここに現れているとは言えないだろうか。

幸福度は既存研究では頻繁に語られるものの、料理や食の視点からそれが議論されるこ

とは稀なようである。今回は単発のアンケートであるが、今後よりリッチなデータで幸福と料理や食との関係性が示されてゆくと、はじめに紹介したような意見を述べていた人も、料理にトライしてみたいくなる世の中が来るのかもしれない。

[>2011年6月：「料理と幸せの関係」補足レポートを読む](#)

※上記をクリックするとPDFが開きます