



家事をどうしてる？（炊事編）

ある程度まとめて行うこともできる洗濯や掃除に比べ、「食べること」をまとめて済ますことはできません。子どもたちの心身を健やかに育てる上でも、食事はとても大切で気になるところ。とはいえ、仕事をしながらだと炊事に手間はかけられないものです。他のSFは、どのように考え、実際どうしているのでしょうか。

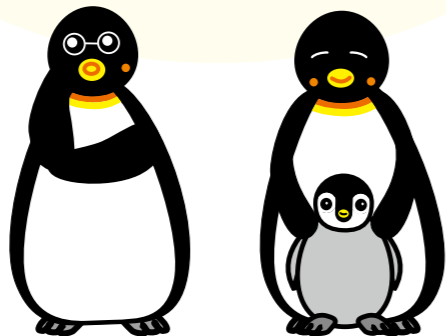
子どものからだが育つ時期なので、栄養バランスのことで頭がいっぱいでした。でも、自分が食べない食材は家でも調理しないものです。そういうものは外食のときに食べるなどして**全体でバランスをとるように考えたら、肩の力が抜けました。**

はじめは、子どものために外食は避け毎日自宅で作らねばならないと思っていたのです。でも、働きながらだと、とても毎日は無理。そこで、平日の夜は**週に2回は自炊**をするようにがんばりました。あとの日は、近所の定食屋さんで**バランスのとれた定食メニュー**を食べるなどしていました。



不慣れなうちは、献立を考えて食材を揃えるのは負担が大きかったです。**食材宅配サービス**を使うと、レシピも付いてくるので便利です。また、**お弁当の配送サービス**を利用したこともあります。

家事の中で洗濯や掃除など得意なものは自分で行っています。ただ、炊事は苦手なので、**親族（母）に頼ることにし、近所に引っ越してきました。**子どもたちは、夜は母に食べさせてもらっています。



それは、助かりましたね。でも、女の子だからって、家事をやったって当たり前になっちゃったんじゃないかな。

うちは、女の子だったので、いろいろと家事をやってくれて助かりました。

最近のお弁当をきれいに作るブーム（「キャラ弁」など）は、余裕のある人はいいけど、みんながああいう水準を目指すのはツライですね。そう思いつつも、自分はいいけど、子どもに持たせるお弁当の中身は、どうしても気になってしまいます。**周囲の子どもたちのお弁当に見劣りしないように、カンドがんばった思い出**があります。

自分も最初は栄養バランスは気になっていました。でも、小学校では**給食があるので、バランスはなんとかなるだろう**と思うことにして、自分で作る際には気にしすぎず、適当にやることを覚えてからは、気持ちが楽になりました。

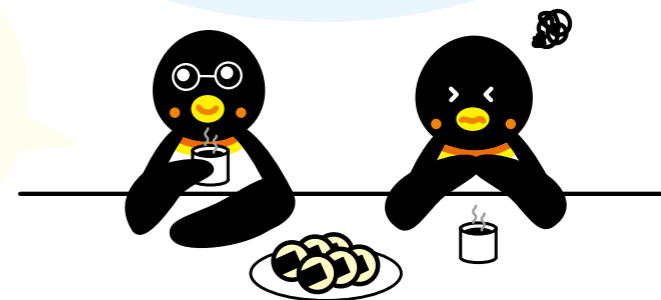


調理そのものは何の苦にもならないけれど、献立を都度考えるのが一番苦痛でした。当時は料理本をぱっと開いて決めていましたが、今なら**ウェブにレシピがいろいろとあるので、便利になりました。**

食材は週に1回まとめ買いし、肉は冷凍しつつ、使う当日の朝、冷蔵庫に入れ直して出かけます。帰る頃にはうまく解凍されているので、それを調理。冷凍食品の種類や質も格段によくなっているので、子どものお弁当がある日は、それらを活用することで、無理をしないようにしています。

レシピ付き食材宅配サービスを利用すれば、栄養バランスの考えられた献立を考えずに済む上、買い物にも行かずに済むので、利用していたことがありました。ただ、どうしても食事を作る時間がない日があると、食材が冷蔵庫に貯まってしまうのです。節約したいのに無駄にしてはもったいない。**食材の管理をノートするようになってからは、余らすこともなく無駄もなくなりました。**利用するなら、余ってしまう可能性も考えておいたほうがいいですね。

はい、無理は結局続かないものです。だから、力まずに、できることを継続していきます。時間とのバランスにも気をつけたいですね。



あ、あの、上級者のご意見で、なかなか真似できないうもないんですが...

妻のいる男性にとっての家事・育児

国の調査によれば、有配偶（結婚している人）の家事負担は、総量を100%とした時、妻の担う割合が85%を超えるそうです。妻のいる男性が最も行っている家事は「ゴミ出し」（40.6% ただし、週1～2回以上）とのこと。この「ゴミ出し」ですが、どこからどこまでのことを指しているのでしょうか。朝、玄関脇に置いてある「出すだけになったゴミ袋」を近所のゴミ集積所に持つことだけが「ゴミ出し」ではありません。家からゴミを出すことは、家中のゴミ箱から種類別にゴミを集め、

回収されるようにまとめる作業が不可欠です。前述の調査では特に注釈等はなく、一般的な「ゴミ出し」の理解による回答がなされています。つまり、「ゴミ出し」の一部でも担っていれば、行っているわけです。

シングルファーザーが実際に行っている家事や育児は、妻のいる男性が行ったり、一般的に理解されているよりも、広い範囲で捉えてみる必要があります。

データ出典：国立社会保障・人口問題研究所 『第5回全国家庭動向調査 現代日本の家族変動』