

# Wellbeing Through Cooking

調理の楽しさと共食に関する  
グローバルインサイト

[日本語版・要約]

GALLUP®



# エグゼクティブサマリー

世界的な食品企業である味の素グループは、「Eat Well, Live Well」をコーポレートスローガンとしています。味の素グループでは、「調理」と家族や友人と定期的に食事をする「共食」という、シンプルで重要な2つの活動が人々の生活に果たす役割を理解するためのリサーチを行いました。調理と共食には、社会的および感情的な側面でさまざまな利点があることが、過去のリサーチで判明しています。しかし、これまでの知見が、文化を越えた、複数の地域にわたる国々でも有効かどうかはまだ検証されていません。<sup>1</sup>

## 本レポートの内容

本レポートでは、これまでのリサーチで明らかにされていない、調理と共食が世界の人々の生活に与える影響や Well-being との関連を検証しています。味の素グループとギャラップが新しく質問を作成し、調理が好きかどうか、知人と昼食や夕食を食べる頻度を尋ね、これをもとに分析を行いました。この質問は2022年のギャラップ世界世論調査の一環として140以上の国で回答されました。ギャラップ調査は、世界中の人々に、回答者の現在と将来の生活に関する認識 (Well-being 度の指標) を含む幅広いトピックについて毎年質問しています。

本レポートの主な目的は、個人の Well-being に、調理を楽しむことが関係しているかを統計的な意味で調べることにあります。ここでは、現在と未来の人生を高く評価することを Well-being 実感が高いと定義します。また、個人の特性や姿勢を統計的に制御した場合でも、Well-being と調理を楽しむこととの関係がそのまま残っているかどうかを確認することも重要な目的です。

また、このレポートでは、友人や家族と頻繁に食事をするのが、生活の質にどのような影響を与えるかを調査しています。生活の質には、社会的なつながりや自身の身体的な健康に対する感じ方、さまざまなポジティブな感情の体験などが含まれます (これらのすべてはギャラップ調査に含まれています)。

この分析では、頻繁に誰かと食事をする人々とは反対にいる人々、つまり一人で食事をする習慣がある人々についても調査します。

頻繁に誰かと食事をするのが、個人の社会的および感情的な健康に恩恵を与えるとすると、単独の食事は悪影響を及ぼすという仮説を立てることができます。この仮説は限られた数の国ではありますが、過去の研究で立証されています。

本レポートでは、これらの抽象的な問いに対する答えのみならず、味の素グループ調査モジュールの結果も詳しく紹介し、調理を楽しんだ人の数、地域や国、割合、属性を世界で初めて測定しました。

---

<sup>1</sup> Farmer, N., & Cotter, E.W. (2021年4月12日)。Well-being と調理の関係：PERMA モデル (ポジティブな感情、エンゲージメント、関係性、意味・意義、達成) を理論的枠組みとして使用しています。Frontiers in Psychology, 12, 560578. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.560578>

# イントロダクション

## 調理の楽しさ

---

調理は、安全で食用に適した食事を作るという基本的な目的のみならず、幅広いメリットを持つ活動です。

過去7日間を振り返ってみて、全体として調理は楽しかったですか？  
過去7日間に調理をしていない場合は、調理をしなかった、と教えてください。

調理の楽しさ（またはその欠如）に関連する要因や特徴を明らかにすることに加え、今回は Well-being など生活の質に関連する指数の測定と調理に対する価値観を分析することを重視しました。

## 人と食事をする事、また一人で食事をする事による影響

---

今回のギャラップ調査における味の素グループモジュールでのもう一つの焦点は、誰かと一緒に食事をする頻度です。誰かと一緒に食事をする事は、健康を改善し、社会的および感情的な側面でポジティブな影響があると考えられています。

一人で食事をする事による悪影響についての調査は既に存在していますが、包括的な、文化を超えた視点でのリサーチはまだ存在していません。そのため、今回のリサーチでは、共食が人生に与える恩恵や、一人での食事が多い場合に Well-being に悪影響があるのかを解明することを目指しています。

この問いに答えるために、味の素グループでは次のような質問を設定しました。

過去7日間を振り返ってみて……  
知人と何回昼食を食べましたか？  
知人と何回夕食を食べましたか？

味の素グループとギャラップは、食と Well-being の関係をより深く理解するために、ギャラップ調査の核となる質問と指標を使用しました。

「一番下に 0、一番上に 10 が割り振られている、0 から 10 の番号が付いた梯子を想像してください。梯子の一番上は実現することができる最高の生活を表し、梯子の一番下は起こりえる最悪な生活を表しています。現時点で、自分は梯子のどのステップにいると思いますか？」

「一番下に 0、一番上に 10 が割り振られている、0 から 10 の番号が付いた梯子を想像してください。梯子の一番上は実現することができる最高の生活を表し、梯子の一番下は起こりえる最悪な生活を表しています。現時点の予測で、5 年後にはどのステップにいると思いますか？」

ギャラップは、この 2 つの質問の回答を組み合わせた人生評価インデックスで、回答者を「Well-being 実感が高い (Thriving)」「Well-being 実感が低い (Suffering)」、「その他 (Struggling)」に分類しました。

「Well-being 実感が高い (Thriving)」は、10 点満点で自身の生活を自己評価した際、今の生活が 7 点以上かつ 5 年後の生活が 8 点以上と回答した人たちとなります。

「Well-being 実感が低い (Suffering)」は、10 点満点で自身の生活を自己評価した際、今の生活が 4 点以下かつ 5 年後の生活が 4 点以下と回答した人たちとなります。それ以外の回答者はすべて「その他 (Struggling)」に分類されます。

# 世界はどれだけ料理を楽しんでいるのか？

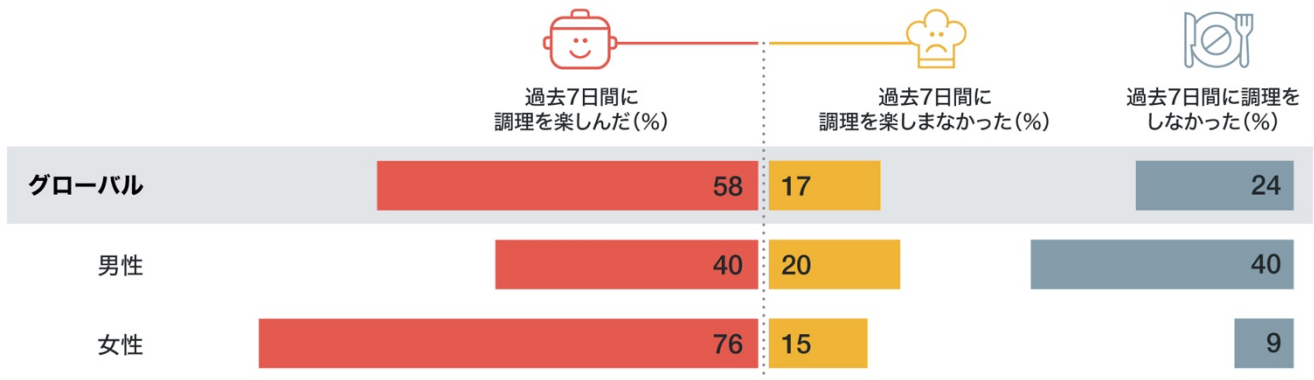
- 全体として、世界の約 10 人に 6 人 (58%) が「過去 7 日間に調理を楽しんだ」と回答しました。また、17%は「過去 7 日間に調理を楽しまなかった」と回答し、残りの 24%は「過去 7 日間に調理をしなかった」、もしくは「わからない」と回答しました。
- 「過去 7 日間に調理を楽しんだ」と回答した人が最も多かったのは、北米 (74%) と北・南・西ヨーロッパ (73%) でした。

## 調理を楽しんだ回答者はどこに住んでいるのか？

(または、調理を楽しまなかった回答者はどこに住んでいるのか？)

全世界で、約 10 人に 6 人 (58%)が、「過去 7 日間に調理を楽しんだ」と回答しています。「過去 7 日間に調理を楽しまなかった」と回答した人はかなり少なく (17%)、残りの 24%は「過去 7 日間に調理をしなかった」と回答しました。<sup>2</sup>

### 性別ごとのグローバル結果



注：四捨五入のため、パーセンテージの合計が 100%にならない場合があります。「わからない」「回答しない」(%) の回答は表示されません。

出典：味の素グループ/ギャラップ 2022

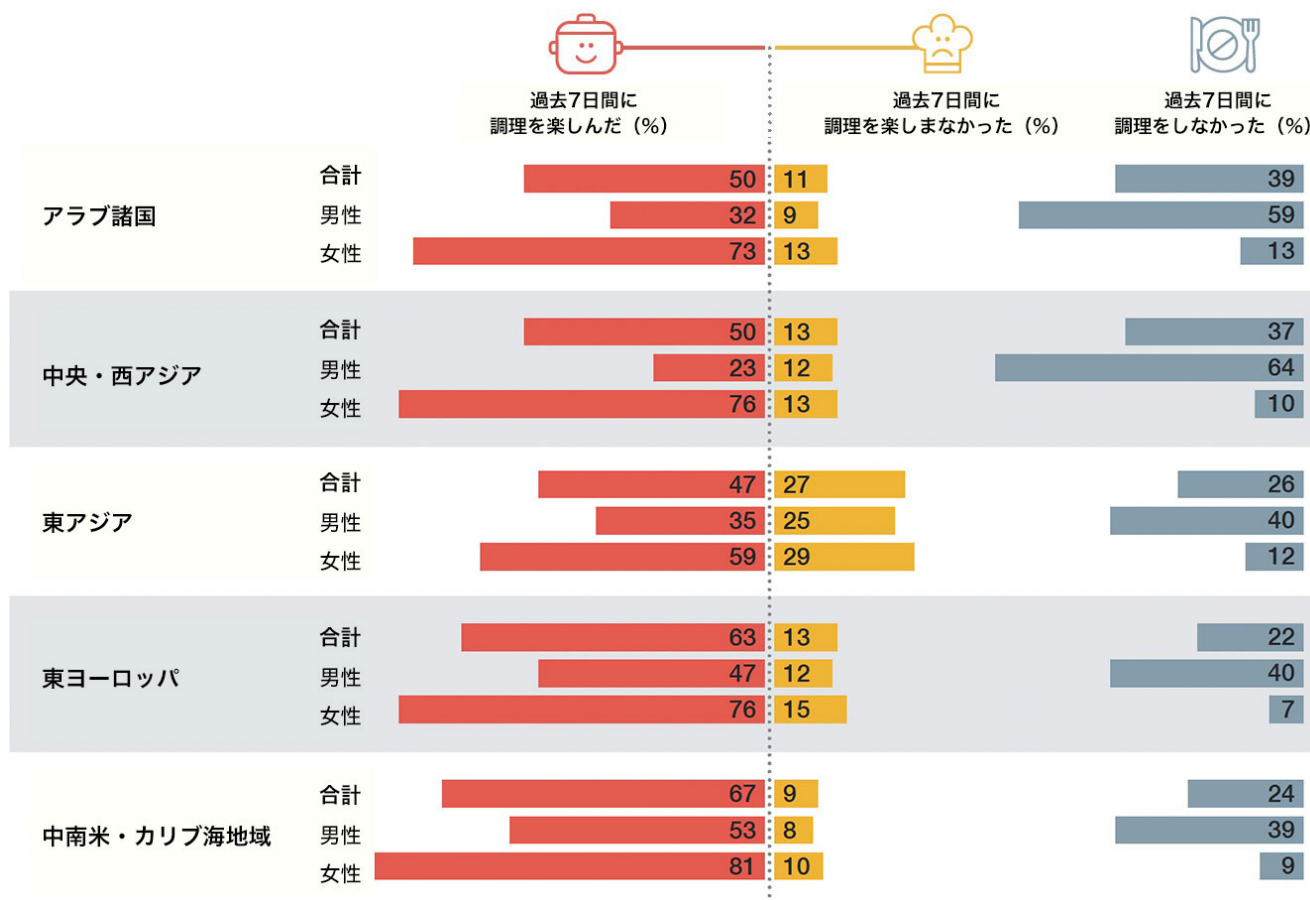
<sup>2</sup> 回答者は、「わからない」「回答しない」も選択できました。

## 調理を楽しんだ人の割合は、地域によって差があり、要因は男女差にある

調理を楽しんだ人の割合は、世界各地で大きな違いがありました。北米と北・南・西 (NSW) ヨーロッパでは、約 4 人に 3 人が、過去 7 日間に全般的に「調理を楽しんだ」と答えており、ほかの地域より多くなっています<sup>3</sup>。また、次の 4 つの地域では、過半数が「調理を楽しんだ」と回答しています：中南米・カリブ海地域 (67%)、東南アジア・太平洋地域 (66%)、東ヨーロッパ (63%)、サハラ以南のアフリカ (56%)。残りの地域では、約半数の人が最近全般的に「調理を楽しんだ」と回答しています。

世界のどの地域でも、女性の大多数が最近調理を楽しんだと答えており、東アジアを除くすべての地域で、だいたい 10 人に 7 人以上 (東アジアでは 59%に留まる) が調理を楽しんだと回答しました。

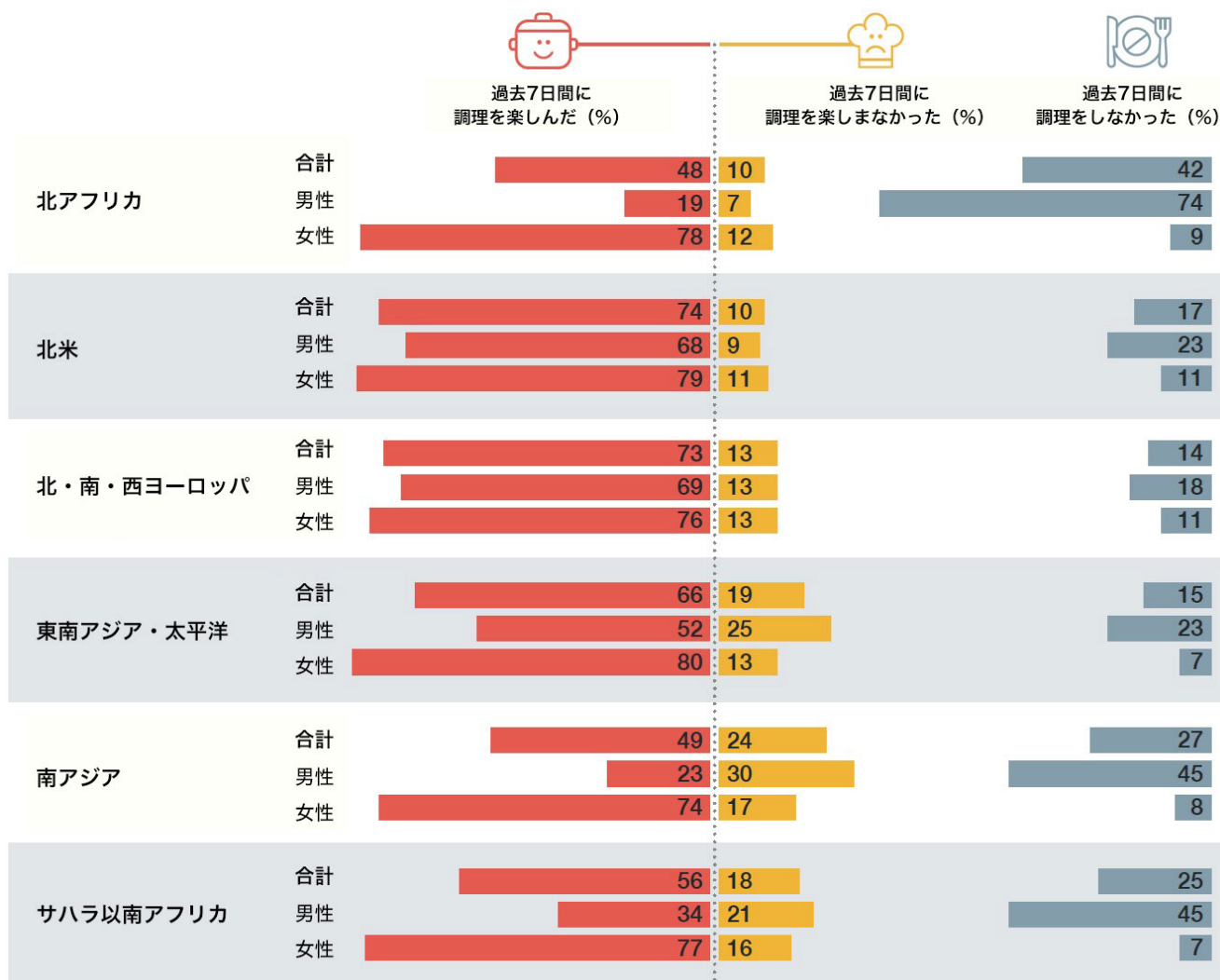
### 調理の楽しさ (地域別)



注：四捨五入のため、パーセンテージの合計が 100%にならない場合があります。「わからない」「回答しない」 (%) の回答は表示されません。

出典：味の素グループ/ギャラップ 2022

<sup>3</sup> 本レポートで使用されている地域は、国際労働機関が使用している小地域単位に対応しています。これらの地域の一覧は、次のリンクから参照できます。 <https://ilostat.ilo.org/resources/concepts-and-definitions/classification-country-groupings/>



注：四捨五入のため、パーセンテージの合計が100%にならない場合があります。「わからない」「回答しない」(%)の回答は表示されません。

出典：味の素グループ/ギャラップ 2022

## Special Focus

味の素グループの本社がある日本は、南・東アジアおよび太平洋地域において、最も調理を楽しまなかった割合が多かった5カ国には入っていません。「過去7日間に調理を楽しんだ」と回答した日本在住の回答者は49%で、2人に1人よりもわずかに少ないという結果になりました。この結果は、ほかの多くの国と同様に、男女差が大きな原因となっています。日本で、最近「調理を楽しんだ」と回答した女性は63%、男性は34%でした。

2022年ギャラップ調査の調査対象となった東アジア5カ国の中で、日本人が調理を楽しんだ割合は中間となり、モンゴルと香港よりも少ないながらも、韓国と台湾よりは多いという結果になりました。しかし、日本は、以下の一点で、ほかの国と異なっていました。「過去7日間に調理をしなかった」とした回答者の割合は、男性(42%)と女性(8%)の間に大きな差がありました。この34%という男女差は、東アジアのほかのどの国よりも大きいものとなりました。

## 調理が好きな人の属性

全体として、調理を楽しんだ人の割合は、年齢層、学歴、雇用状況、居住地（都市部か農村部か）など、さまざまな属性において類似していました。しかし、性別だけは例外となりました。すべての主要な統計グループにおいて、最近「調理を楽しんだ」と回答した女性の数は、男性よりも大幅に多くなりました。

### 年齢別グループ

全体として、15～24歳の男性は、「調理を楽しんだ」と回答した人の割合が35%と最も低くなりました。調理を楽しんだ男性の割合は、25～34歳ではわずかに上昇し40%となり、高年齢者層では10人に4人程度で横這いでした。

女性においては、25～34歳の80%が「調理を楽しんだ」と回答していたのに対し、15～24歳では72%となりました。女性については、調理を楽しんだ人の割合に、年齢による有意な違いは見られませんでした。ただし、65歳以上は例外となり、70%まで落ちています。

### 雇用状況

調理を楽しんだ人の割合は、フルタイムで働く女性が81%と最も高く、非就業者が74%と最も低かったことから、調理の楽しさが世帯収入と関係している可能性が示唆されました。一方、調理を楽しんだ人の割合が最も低いのは、無職の男性で34%、フルタイム従業員の男性では45%となりました。

### 教育レベル

女性は、教育レベルによるバラツキはあまりなく、すべての教育レベルにおいて、調理を楽しんだ人の割合は76%で安定していました。男性は、女性に比べて教育レベルの違いにごとに、調理を楽しんだ人の割合が大きく異なりました。高等教育を受けている男性（大学進学や学位取得など）においては、「調理を楽しんだ」という回答は約半数となりましたが、初等教育のみを受けている男性においては、32%となりました。

### 居住地

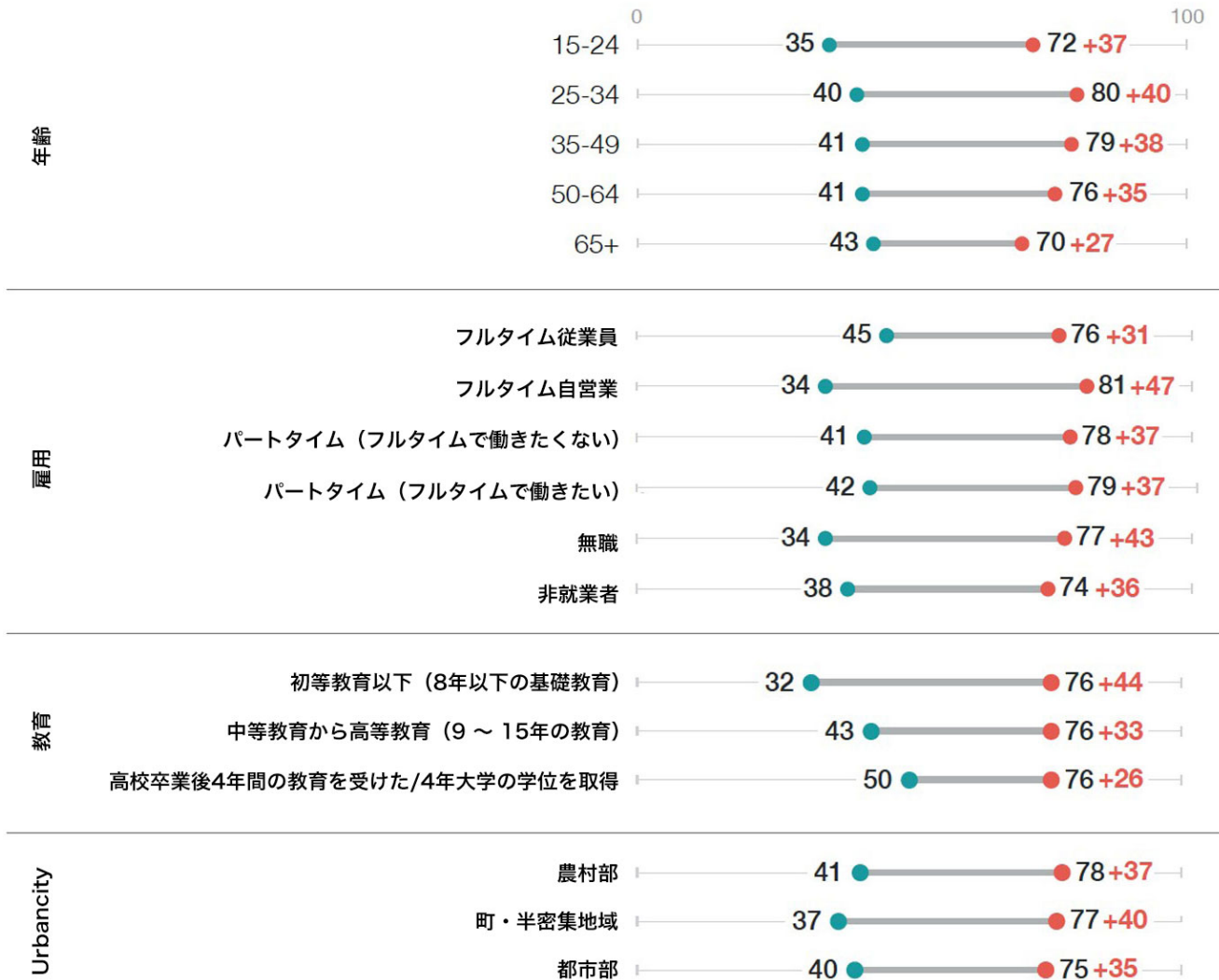
「調理を楽しんだ」と回答した人の割合は、農村部に住む女性が78%と最も高いのに対し、都市部に住む女性が僅差で最も低く75%でした。男性においても、農村部の男性（41%）や、町や人口密度が低い地域の男性（37%）が、「調理を楽しんだ」と回答した割合が最も高くなりました。



## 調理の楽しみ（属性の特性・性別別）

過去7日間に調理を楽しんだ人の割合

● 男性 ● 女性



出典：味の素グループ/ギャラップ 2022

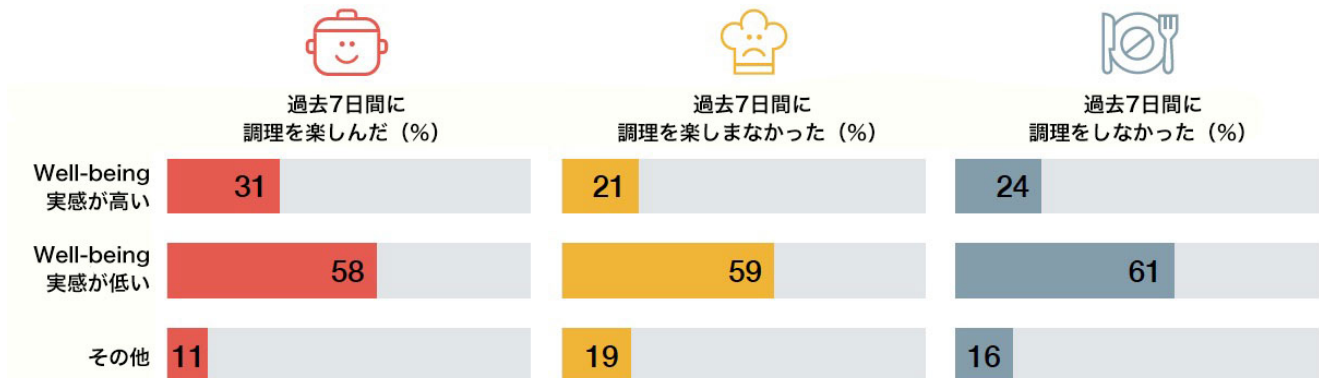
# 調理の楽しさと生活・社会意識との関係

## 調理の楽しさと主観的な Well-being

世界的に見ると、「過去 7 日間に調理を楽しんだ」と回答した人は、「調理を楽しまなかった」、またはまったく「調理をしなかった」と回答した人よりも、人生の評価において「Well-being 実感が高い」可能性が大幅に高くなりました。

「調理を楽しんだ」と答えた人の 3 人に 1 人 (31%) が、自らの人生を「Well-being 実感が高い」と評価する前向きさをもっていました。「調理を楽しまなかった」と答えた人では 21%、「調理をしなかった」と答えた人では 24% となりました。

### 生活評価指数（調理の楽しみ別）



注：ギャラップ 生活評価指数では、回答者が現在と将来の生活をどのように評価しているかに応じて、回答者を「Well-being 実感が高い」「Well-being 実感が低い」「その他」に分類しています。「Well-being 実感が高い」と分類される回答者は、現在と将来の両方において自分の人生を高く評価しています。「Well-being 実感が低い」には、両方の項目で自分の人生を低く評価した回答者が分類されます。それ以外の回答者はすべて「その他」に分類されます。

出典：味の素グループ/ギャラップ 2022

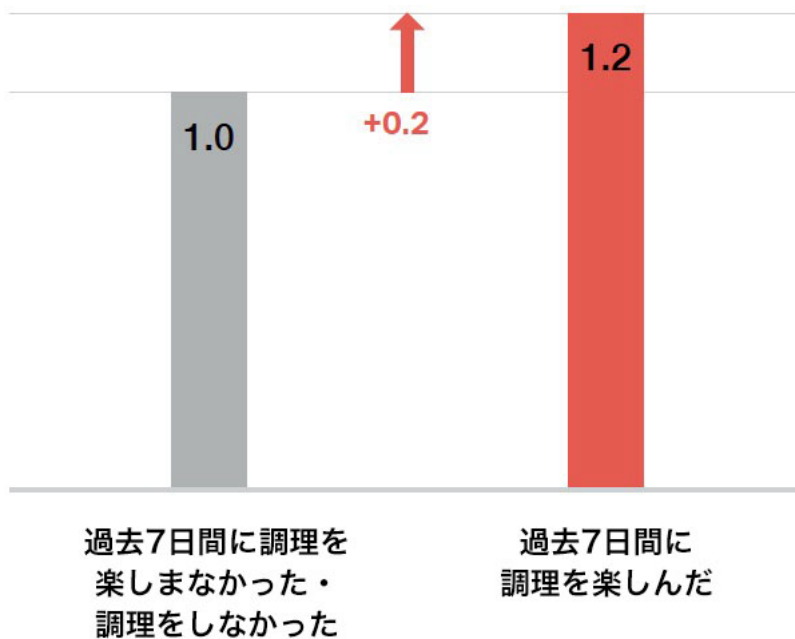
上記の分析は、調理を楽しむことと、個人の「Well-being 実感が高い」ことに強い関係があることを示唆しています。ただし、統計的関係を評価する場合、外観だけでの判断は誤りにつながることがあります。調理を楽しんだ人には、共通の特徴があるのかもしれませんが。例えば、高い Well-being 実感もつことと深くつながりのある、学歴の高さなどです。

このような複雑な要因を説明するために、回帰分析を使用しました。多変量解析では、特定の変数（最近調理を楽しんだと言った人がいるかどうかなど）と関心のある結果（その人が Well-being を高く実感しているかどうか）との関係を評価しながら、分析のほかのすべての変数を制御することができます。このモデルでは、個人の属性のみならず、世帯収入、性別、年齢層、学歴、就業、婚姻、居住地域、居住国など、回答者が自身の生活を評価するにあたり影響を与える可能性のある特性が考慮されています。

この分析では、調理に対する個人の感情は、ほかの要因を制御した後でも統計的に有意であることが明らかになりました。特に、「過去7日間に調理を楽しんだ」と回答した人は、その期間中に調理を楽しまなかった人や調理をしなかった人に比べて1.2倍、「Well-being 実感が高い」に分類されていることが分かりました。

### 調理を楽しんだ人が「Well-being 実感が高い」に分類される確率は20%アップ

年齢、性別、教育レベル、収入、婚姻状況、就業状況、住居地のタイプ、居住している国や地域を統計的に制御した後に、過去7日間に調理を楽しんだ人が「Well-being 実感が高い」に分類されるオッズ



注：「調理を楽しまなかった」または「過去7日間に調理をしなかった」は参照カテゴリーで、オッズを1としています。

# 共食と、孤食のデメリット

## 共食と Well-being 実感

知人と定期的に食事をした人は、生活評価において「Well-being 実感が高い」に分類される可能性が大幅に高くなっています（統計的にも意義的な面においても）。

先ほど説明したように、現在と将来の生活を高く評価した回答者が、「Well-being 実感が高い」に分類されます。ギャラップでは、この情報を使って Well-being 実感指数を作成しています。0~100 のスコアを使って、対象グループにおける Well-being の自己評価の状況を分析します。<sup>4</sup>

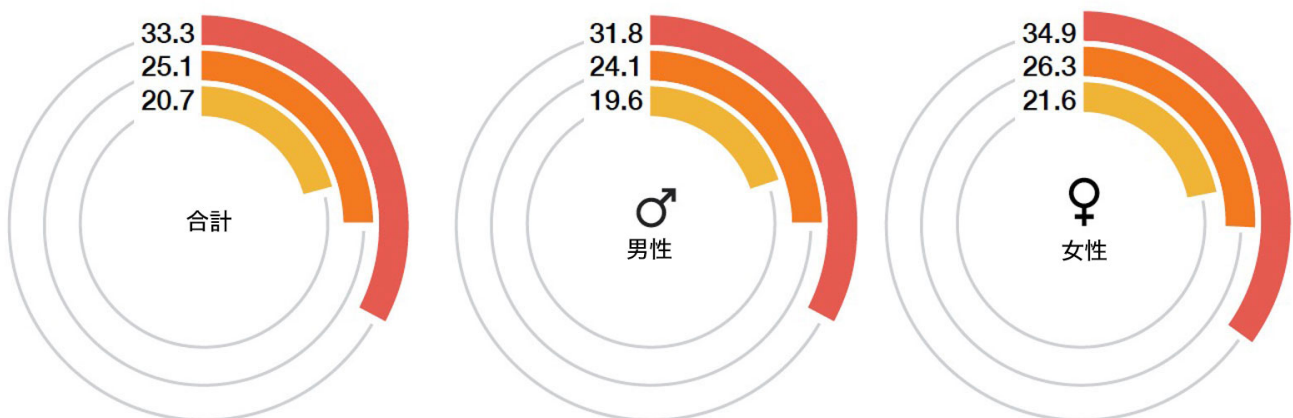
世界的には、直近の7日間において、4回以上知人と夕食を食べた人のスコアは33.3、頻度が低かった人では25.1、ほかの人と夕食を食べなかった人では20.7であることがわかりました。知人と一緒に昼食を食べる頻度と、生活評価で「Well-being 実感が高い」と分類される割合の関連性も、夕食の場合と類似していました。

過去7日間に知人と最低でも4回夕食を食べた場合、男女ともに Well-being 実感指数で高いスコアを獲得する可能性が大幅に高くなりました（頻度が低かった人やほかの人と夕食を食べなかった人との比較）。男女を問わず、全体的な傾向は同様でしたが、知人と夕食を食べなかった人と、頻繁に誰かと夕食を食べた人とのスコアの差は、女性の方が少し大きいようです。

### Well-being 実感指数（夕食を誰かと一緒に食べた日数と性別別）

Well-being 実感指数の平均スコア

■ 0日 ■ 1~3日 ■ 4日以上



注：Well-being 実感指数は、0~100 の間のスコアとなります。値が高いほど、特定のグループ内で、より多くの人々が人生の評価において「Well-being 実感が高い」と分類されたことを示しています。

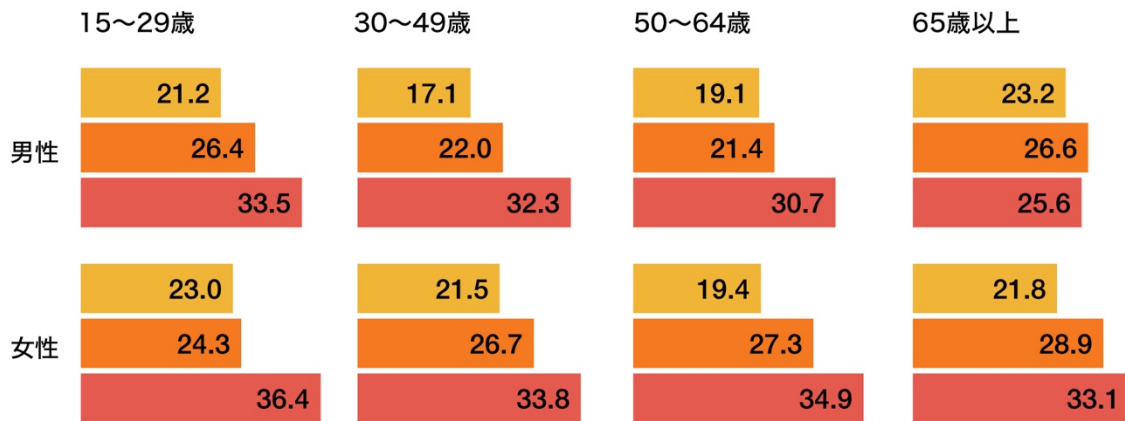
出典：味の素グループ/ギャラップ 2022

<sup>4</sup> 「Well-being 実感が高い」と評価された回答者は「1」、「Well-being 実感が高い」と評価されなかった回答者は「0」としました。最終的な指数スコアに100を掛けます。より俯瞰的なレベル(国、属性グループ、グローバル地域など)で集計した際には、Well-being 実感指数は、対象グループ内で「Well-being 実感が高い」人の割合と変わりませんでした。

### Well-being 実感指数（誰かと一緒に夕食を食べた日数、性別、年齢別）

Well-being 実感指数の平均スコア

■ 0日 ■ 1~3日 ■ 4日以上



注：Well-being 実感指数は、0~100 の間のスコアとなります。値が高いほど、特定のグループ内で、より多くの人々が人生の評価において「Well-being 実感が高い」と分類されたことを示しています。

出典：味の素グループ/ギャラップ 2022

## 定期的に誰かと一緒に食事をする人々は、より社会的なつながりを感じる

もう一つ、知人と食事することでプラスの影響を受ける可能性がある重要な生活の質があります。それは、社会的なつながりです。この概念はギャラップ調査の社会生活指数によって測定されます。

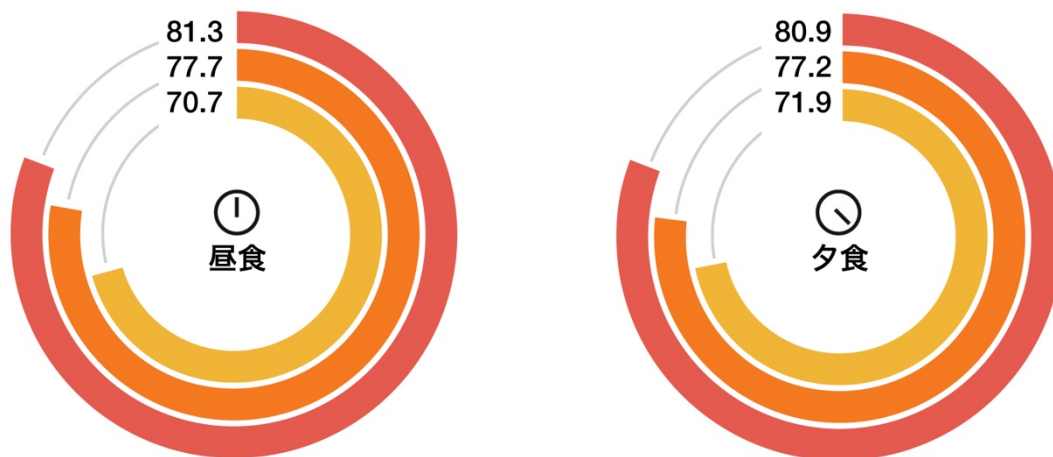
当セクションで紹介したほかの指標と同様に、社会生活指数も 0~100 の尺度を用いています。スコアが高いほど、より多くの方が社会的なサポート体制が整っており、地域社会で友人を作る機会があると感じています。

頻繁に誰かと食事をした（過去 7 日間で 4 回以上）と回答した人の方が社会生活指数は高く、これは過去の研究と一致した結果になっています。頻繁に知人と昼食を食べたと回答した人の社会生活指数における平均スコアは 81.3、時々知人と昼食を楽しんだ人のスコアは 77.7、一人で食事をした人は 70.7 となりました。この結果は、知人と夕食を食べる頻度と、年齢層で男女を比較した場合の結果と同等でした。

### 社会生活指数（誰かと一緒に食事をした日数別）

社会生活指数の平均スコア

■ 0日 ■ 1~3日 ■ 4日以上



注：社会生活指数は、ギャラップ調査で測定した、回答者の社会的サポート体制と友人を作る機会に基づいて算出されています。指数のスケールは 0 から 100、スコアが高いほど、回答者がより社会的につながっていると感じていることを示しています。

出典：味の素グループ/ギャラップ 2022

## 一人での食事は、生活に対する評価を低くし、社会的なつながりが薄いと感じる

ギャラップ調査で使っている生活の質に関する主要な指標に関し、高所得国において、一人で食事をするとした回答者の結果は、過去7日間に少なくとも1回誰かと食事をした回答者の結果よりも悪くなりました（下図参照）。

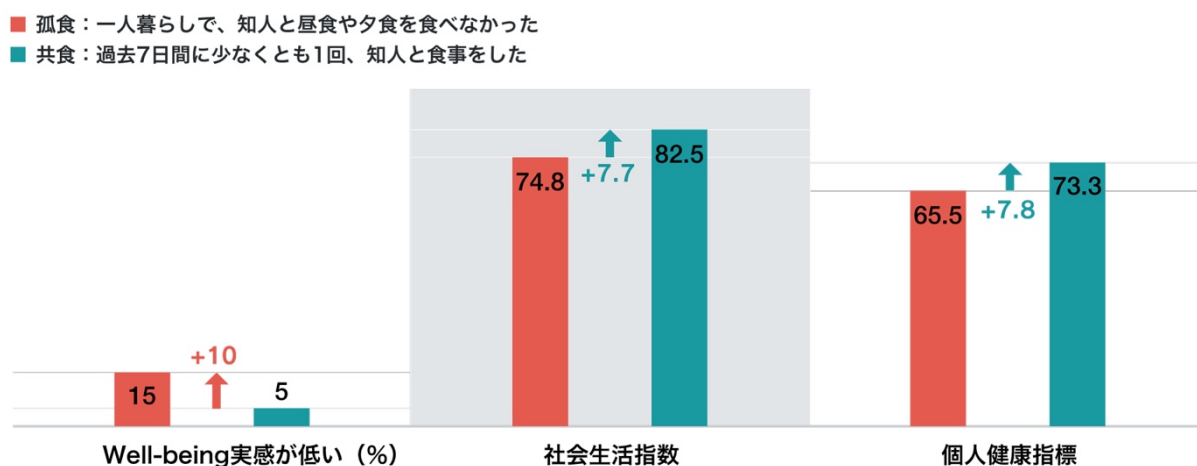
高所得国において、一人で食事をしたとした回答者は、過去7日間に少なくとも1回誰かと食事をした回答者よりも、人生評価で「Well-being 実感が低い」に分類される可能性が3倍高くなりました（15% vs. 5%）。

「Well-being 実感が低い」に分類される回答者は、現在と将来の生活を低く評価しています。つまり、現在の Well-being が低いだけでなく、すぐに改善するという希望もあまりもっていないことになります。

社会的なつながりに関して、高所得国において一人で食事をした回答者の数値は、知人と食事をした回答者より大幅に低くなりました。前者のグループの社会生活指数<sup>5</sup>は 74.8 で、後者のグループの平均値は 82.5 となりました。健康面においても、一人で食事をしたとした回答者は、知人と食事をしたという回答者よりも、自分の健康に対して低い評価をする傾向がありました。

### 孤食と共食の違い：生活評価、社会的つながりの感じ方、身体的健康に対する評価

高所得国に居住する回答者における社会生活指数と個人健康指数について「Well-being 実感が低い」に分類された割合、およびグループ別の平均スコア



注：過去7日間に知人と一緒に昼食や夕食を食べなかったが、一人暮らしをしていないとした回答者は、この分析から除外しました。

出典：味の素グループ/ギャラップ 2022

<sup>5</sup> 社会生活指数は 0~100 のスケールを用いています。スコアが高いほど、社会的なサポート体制が整っており、地域社会で友人を作る機会があるとより多くの人が感じています。

# 調理の楽しさと家庭での調理頻度

## クックパッドとの共同研究

### 調理の喜び？

#### 世界の調理の楽しさと頻度のクラスター分析

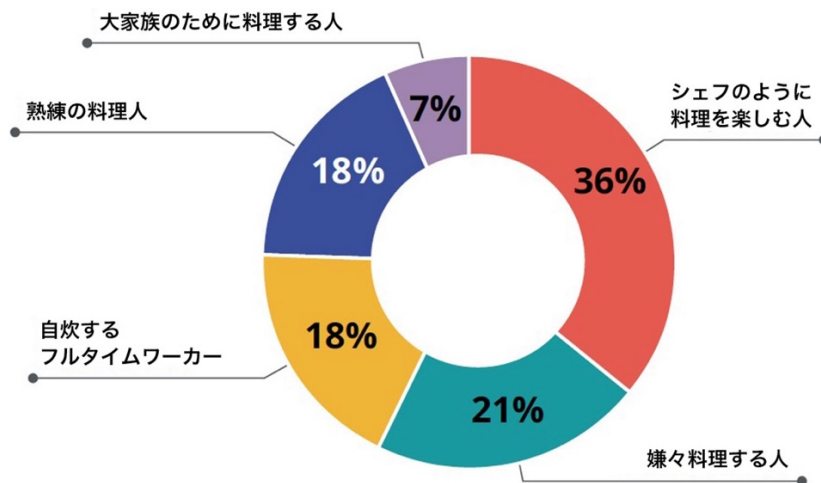
このセクションでは、クラスター分析と呼ばれる統計的手法を用いて、世界中のさまざまな調理者の種類を特定します。クラスター分析とは、データの観察結果(この場合は回答者)を類似点に基づいてグループ化する分析法です。このリサーチでは、クラスター分析を使用して、調理を楽しんだ頻度、年齢、性別、雇用状況、世帯の規模などの追加の背景情報に基づいて、家庭で調理する人（家庭調理人）の異なるプロファイルを確立しました。回答者を別々のグループに分類することで、グループ固有の特徴についての理解が深まり、さらなる分析を行うための洞察が得られます。

この分析では、家庭調理人を 5 種類に分類しました。たまにしか調理をしなくても、調理を楽しんだ人もいれば、調理を頻繁にしても、楽しんでいない人もいます。従業員で調理をする時間があまりないが、調理をする際には楽しんで調理している人もいれば、大所帯で生活し、自分以外が調理をしているという人もいます。必要だから調理をする人もいれば、義務で調理をする人もおり、調理の楽しみのレベルは 2 つのグループで異なります。

世界の家庭調理人の 5 つのタイプのうち「シェフのように料理を楽しむ人」は世界人口の 36% を占め、最も大きなクラスターとなっています。一方、7% は「大家族のために料理をする人」です。<sup>6</sup>

#### 家庭における 5 種類の調理人の属性構成








各カテゴリーに該当する割合



出典：味の素グループ・クックパッド/ギャラップ 2022

<sup>6</sup> 「過去 7 日間に調理をしていない」とした回答者は、この分析から除外されていることに注意してください。



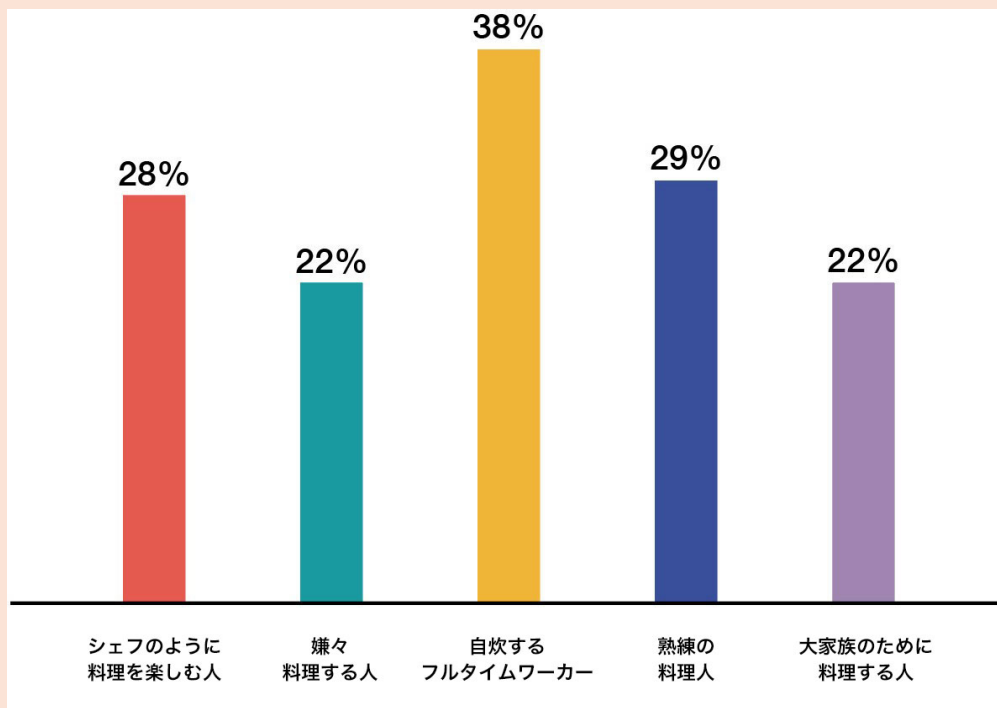
		シェフのように 料理を楽しむ人	嫌々料理する人	自炊するフル タイムワーカー	熟練の料理人	大家族のために 料理する人
 自宅の調理・食事	過去7日間に自宅で1回でも調理をした日数	9.1	5.0	7.4	9.6	7.0
	過去7日間に自宅で1回でも食事をした日数	10.9	9.7	9.7	11.1	10.3
 調理の楽しみ	調理を楽しんだ	100%	0%	100%	99%	76%
	調理を楽しまなかった	0%	100%	0%	1%	24%
 性別	男性	25%	59%	52%	34%	33%
	女性	75%	41%	48%	66%	67%
 雇用	フルタイム従業員ではない	100%	75%	0%	100%	90%
	フルタイム従業員	0%	25%	100%	0%	10%
 世帯の規模	同居者の総数	4	4	3	3	11
 年齢	15~34歳	64%	45%	41%	0%	62%
	35~64歳	36%	46%	56%	58%	35%
	65歳以上	0%	9%	3%	42%	4%
 地域	アラブ諸国	2%	1%	2%	1%	5%
	中央・西アジア	3%	2%	2%	3%	2%
	東アジア	1%	6%	6%	7%	0%
	東ヨーロッパ	3%	4%	9%	9%	1%
	中南米・カリブ海地域	12%	6%	12%	15%	6%
	北アフリカ	4%	2%	1%	2%	2%
	北米	4%	4%	17%	11%	1%
	北・南・西ヨーロッパ	6%	7%	16%	18%	1%
	東南アジア・太平洋	14%	13%	13%	14%	9%
	南アジア	35%	44%	18%	16%	35%
サハラ以南のアフリカ	16%	11%	6%	5%	39%	

出典：味の素グループ・クックパッド/ギャラップ 2022

「自炊するフルタイムワーカー」は、ほかのグループよりもポジティブに自分の生活を評価する割合が高く、38%が「Well-being 実感が高い」<sup>7</sup>に分類されています。「嫌々料理する人」や「大家族のために料理する人」に関しては、「Well-being 実感が高い」は5人に1人程度に留まりました。

### 生活評価（家庭調理人のタイプ別）

各クラスターで Well-being 実感が高いことを示した回答者の割合



出典：味の素グループ・フックパッド/ギャロップ 2022

<sup>7</sup> ハドリー・キャントリルの初期の研究とセルフアンカー・ストライビング・スケールを組み合わせ、ギャロップでは生活の満足度を測定するにあたり「0」から「10」までの番号を付けた梯子スケールを使っています。「10」は最高の生活を表し、「0」は起こりえる最低な生活を表しています。「Well-being 実感が高い」は、10点満点で自身の生活を自己評価した際、今の生活が7点以上かつ5年後の生活が8点以上と回答した人たちとなります。「Well-being 実感が低い」は、10点満点で自身の生活を自己評価した際、今の生活が4点以下かつ5年後の生活が4点以下と回答した人たちとなります。それ以外の回答者はすべて「その他」に分類されます。

## まとめ

家族や友人など、知人と一緒に調理をしたり、食事をしたりすることは、よくある日常的な活動で個人の生活の質にほとんど影響を与えないように見えるかもしれませんが、味の素グループの調査結果で、大きく影響があることがわかりました。調理を楽しみ、ほかの人と頻繁に食事をとる人は、これらの行動を通じて自分の体だけでなく、心にも栄養を与えている可能性があります。

世界の 10 人に 6 人近く (58%) が、「過去 7 日間に調理を楽しんだ」と回答しています。これは、興味深く重要な数値です。このリサーチでは、自己評価に影響を与えるあらゆる要素（年齢、性別、教育、社会経済的地位、居住国など）を考慮した後でも、調理の楽しさを体験する人は Well-being 実感が高くなる可能性が高いことがわかりました。簡単に言うと、調理を楽しむ人は生活を楽しむ傾向にあります。

調理は世界中で人気がありますが、調理を楽しんでいない人も多く、調理に全く関与していない人の割合はさらに多くなっています。多くの男性は、調理に全く関与していません：世界全体として、最近「調理を楽しんだ」と回答した男性も、過去 7 日間にまったく「調理をしなかった」と回答した男性も、40% となっています。これは調理に関する大きな男女差の一つですが、同時に多くの男性に自らの Well-being を高めるチャンスがあると捉えることができます。

友人や家族と頻繁に食事をするのは、日常でのポジティブな体験や、調理の楽しみ、Well-being の向上など、複数の有益な結果に関連しているようです（誰かと一緒に食事をしない人々と比較した場合）。

対照的に、このレポートで定義している孤食では、このような有益な影響を得られないだけでなく、ネガティブな影響がある場合があります。その代表的な例が、高所得国においては、一人で食事をする人が生活評価で「Well-being 実感が低い」に分類される割合は、知り合いと一緒に少なくとも一度食事を食べた回答者の約 3 倍となっていることです。

世界中でより多くの人々が一人暮らしをするようになっています。その多くが一人で暮らすことを選択したのではなく、家族の死去や離婚など、難しい生活環境の変化の結果、一人で暮らすことになっています。これは、コミュニティの Well-being を大切にしている政治家、コミュニティ擁護者、その他のステークホルダーが取り組むべき深刻な課題です。

# 付属資料

## 調査方法

---

### ■ 調査方法

この調査は、2022年のギャラップ調査にモジュールとして組み込まれました。2005年以来、ギャラップ調査は、電話と対面のインタビューの混合方法を使用して、160国以上を対象に定期的な調査を行ってきました。通常の年の調査結果は、世界の15歳以上の人口の95%以上を代表するもので、ランダムに選択された各国を代表するサンプルを使用しています。

ギャラップ調査の詳細については、オンラインの付録を参照してください。

### ■ 翻訳と品質管理

アンケートは各国の主要な会話言語に翻訳されました。翻訳プロセスは、地域に応じて、英語、フランス語、スペイン語のいずれかのバージョンから開始しています。2つの翻訳方法のうちいずれかが使用されました。1つめの方法では、2つの異なる翻訳を作成しました。その後、調査研究方法に関するある程度の知識を持つ独立した第三者が、2つの翻訳の相違点を調整しました。プロの翻訳者が、最終版から原文言語へバックトランスレーションを行いました。2つめの方法では、翻訳者が原文を訳文言語に翻訳します。調査方法の知識を持つ独立した第三者が翻訳をレビューおよび必要に応じてリバイズを行いました。

ギャラップ調査に使う主要な質問を翻訳する方法は、過去も現在も同じ方法を使っています。新しい質問項目を翻訳する場合も、ギャラップ調査の質が担保された手順に従って翻訳しています。インタビュアーは台本に従ってインタビューを行うように指示されており、翻訳で使われた言葉からの逸脱は許容されていません。

翻訳品質管理、インタビュアーのトレーニング、データ品質管理の詳細については、オンライン付録を参照してください。

### ■ サンプルングとデータ収集

すべてのサンプルは確率ベース（つまり、回答者をランダムに選択）であり、15歳以上の各国代表となります。対象となる地域は、固定電話と有効なモバイルサービスプロバイダーが存在している地域であるため、農村部を含む国全体となります。サンプルングフレームは、電話（固定電話または携帯電話）を利用できる15歳以上の大人となります。ギャラップではランダムディジットダイヤル（RDD）または全国的な電話番号リストを使用しました。

サンプル生成/選択プロセスの実際のプロセスの詳細については、オンライン付録を参照してください。

## ■ 回答率とデータの重み付け

通常のギャラップ調査の場合と同様に、この調査の回答率は国によって大きく異なります。一般的に、電話インタビューを実施した国では、対面インタビューを実施した国よりも回答率が低くなりました。電話インタビューを実施した国・地域の回答率の多くは、ほかの調査会社と同等でした。ギャラップ調査は、個々の国の回答率を公表していません。

データの重み付けは、調査推定のバイアスを最小限に抑え、各国を代表するような推定値を生成するために使用されています。重み付けの手順は、サンプル設計に基づいて公式化し、複数の段階に分けて実施しています。

重み付け方法、重み付けの調整、サンプリング誤差/推定の精度については、オンライン付録を参照してください。

## 質問票

---

過去 7 日間を振り返ってみて……

① 知人と何回昼食を食べましたか？  
－ (0～7 日)

② 知人と何回夕食を食べましたか？  
－ (0～7 日)

③ 過去 7 日間を振り返ってみて、全般的に調理を楽しみましたか？  
過去 7 日間に調理をしていない場合は、調理をしなかった、と答えてください。  
－ はい  
－ いいえ  
－ 過去 7 日間調理をしなかった  
－ (わからない/回答しない)

## 本レポートで使用される地域グループ

このレポートでは、142 の国と地域の結果を分析する際に、次の地域グループを使用しました。

地域グループ	地域	調査対象国
アラブ諸国・ 北アフリカ	アラブ諸国	レバノン、サウジアラビア、ヨルダン、パレスチナ自治区、イラク、クウェート、アラブ首長国連邦、イエメン
	北アフリカ	エジプト、モロッコ、アルジェリア、リビア、チュニジア
南・東アジア および太平洋	東アジア	香港、日本、韓国、台湾、モンゴル
	東南アジア・太平洋	インドネシア、シンガポール、オーストラリア、フィリピン、ベトナム、タイ、カンボジア、ラオス、ミャンマー、ニュージーランド、マレーシア
	南アジア	パキスタン、バングラデシュ、イラン、インド、スリランカ、アフガニスタン、ネパール
ヨーロッパ	東ヨーロッパ	ポーランド、ハンガリー、チェコ共和国、ルーマニア、モルドバ、ロシア、ウクライナ、ブルガリア、スロバキア
	北・南・西ヨーロッパ	英国、フランス、ドイツ、オランダ、ベルギー、スペイン、イタリア、スウェーデン、ギリシャ、デンマーク、アルバニア、オーストリア、ボスニア・ヘルツェゴビナ、クロアチア、エストニア、フィンランド、アイスランド、アイルランド、ラトビア、リトアニア、ルクセンブルグ、北マケドニア、マルタ、モンテネグロ、ノルウェー、ポルトガル、セルビア、スロベニア、スイス、コソボ
南北アメリカ	中南米・カリブ海地域	ベネズエラ、ブラジル、メキシコ、コスタリカ、アルゼンチン、ボリビア、チリ、コロンビア、ドミニカ共和国、エクアドル、エルサルバドル、グアテマラ、ホンジュラス、ジャマイカ、ニカラグア、パナマ、パラグアイ、ペルー、プエルトリコ、ウルグアイ
	北米	米国・カナダ
中央・西アジア	中央・西アジア	トルコ、イスラエル、ジョージア、カザフスタン、キルギス、アルメニア、アゼルバイジャン、キプロス、タジキスタン、ウズベキスタン、北キプロス
サハラ以南 アフリカ	サハラ以南アフリカ	ナイジェリア、ケニア、タンザニア、ガーナ、ウガンダ、ベナン、マダガスカル、マラウイ、南アフリカ、ボツワナ、エチオピア、マリ、モーリタニア、モザンビーク、ニジェール、セネガル、ザンビア、カメルーン、シエラレオネ、ジンバブエ、チャド、コモロ、コンゴ民主共和国、コンゴ共和国、ガボン、ギニア、コートジボワール、レソト、リベリア、モーリシャス、ナミビア、エスワティニ、ガンビア、トーゴ