

今、和食が注目されていますが、人々の食生活に目を向けると、食材を購入して家で調理をし、家族とともに食事をするのが減っているように感じます。ちまたには総菜や弁当などの調理済み食品があふれ、24時間営業のコンビニでは、いつでもくふうをこらした食べ物が手ごろな価格で入手できます。調理技術がない、忙しい、やりたいことがある、食べてくれる人がいない……理由はさまざまですが、でき合いの料理ばかり利用していると、家庭の味を継承し、ともに食事をすることで培われる人々

の心の交流も希薄になります。本誌が創刊された約80年前は料理の材料表の基本人数は、当時の平均的な家族数の5人分でした。その後は4人分、2000年からは2人分に変わります。社会構造の変化に応じたものですが、現在は单身世帯が全世帯の3分の1を占め、さらに増え続けています。食事にはエネルギーや栄養素を取り入れる以外にさまざま役割があります。世代を問わず、気の合う仲間とともに食事を作って食べる機会を作るなど、人々が食事を介して集う場がほしいと思うのです。

食事を介して集い  
料理を作る楽しみや  
心の交流ができる場を