

主婦にとっての昼ごはんは、どんなもの？



自分一人の時は、好きな物を食べる。



朝や夜ご飯よりは忙しくないの、子供とちゃんと会話しながら美味しく食べるものだと思っている。

至福のとき。



家事と子育てに追われているのでリフレッシュするための時間。

一人の時は残り物で軽く食べている。子供がいる時はもう少しきちんと食べる。

午後活動するためのエネルギー。

1番カロリーが高くて大丈夫な時。

とりあえずおなかに入れたい。栄養は朝と夜でとるので何でもい。

お昼ごはんを食べないと夕方に空腹が空いてしまい、おやつを余計に食べてしまうので、お昼ごはんはきちんと食べたい。でも一人ごはんの時は食欲もわかず作る気も買わず気もわかないのが悩み。

「から作りたくないの、レンジに困る。」

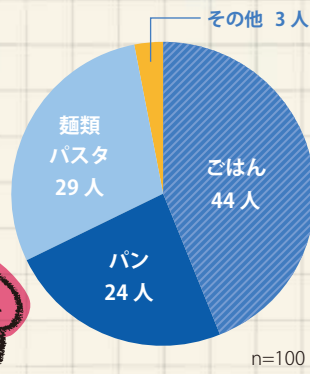


あるものでサッと。食材の残りものの処理。栄養面で心配...

洗い物を極力減らしたいので、「ご飯の上におかずをのっけて食べたりして「あかんめし」状態です。子供の前ではできません...

自分用の昼ごはんは、何を食べてるの？

1000円の洋菓子、をこっそり買って、デザートに食べる。



夕食の残りなどで簡単に済ませる。

子どもや夫のお弁当の残り。

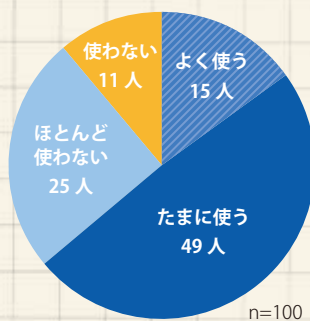


冷蔵庫の残りもので済ませます。包丁を使わなくて済むものや、鍋ひとつで済むものが多いです。

夏は、もつぱら冷たいそうめんばかりになります。

種類が多いです。うどんかそば。買い物に出たら惣菜パンを買って、お弁当が多いです。

Q. 自分の昼ごはんにインスタントを利用していますか？



夏はなるべく火の前に立ちたくないでパンにサラダや簡単な炒め物や卵料理が多いです。

冷蔵庫の野菜やチーズでピザトースト。夏はネギとめんつゆだけでそうめん。

毎日マンネリ。雑炊か袋ラーメンのローテーション。

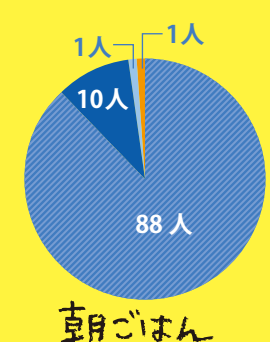


冷やご飯があればチャーハン、何もなければコンビニでパンを買う。夏はそうめんばかりになってしまいます。

ご飯に納豆や卵かけ。

外出している場合は、お気に入りのパン屋さんで買って家でTVを見ながら食べる、カフェでたまにランチしたりします。

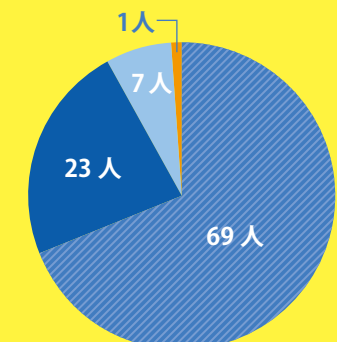
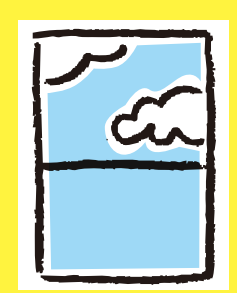
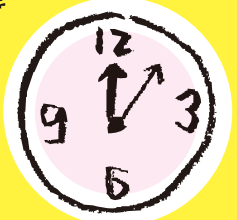
Q. 食事についてどう考えているの？



毎日の昼ごはん、どうしようか？

特集 主婦のホンネ事情

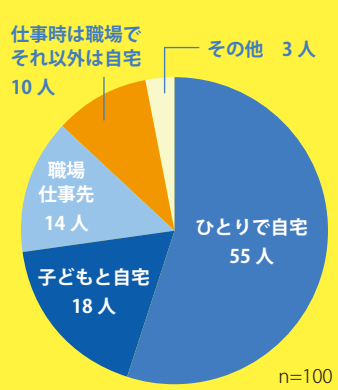
朝ごはんの大切さが言われていますが、お昼ごはんの位置づけって、どうなのでしょう？きちんと食べた方がよいのだからうけれど、自分だけのために作るのには面倒だし、手を抜いてしまいがちなのも現実。主婦ラポメンバー100人にお聞きした昼ごはんの実態を紹介します。



自分の昼ごはん

予想通り、きちんと1日3食を食べるのが好ましいと考えている人が多いのですが、昼ごはんに関しては、子どもはきちんと食べた方がよいけれど、自分に関しては「できれば食べた方がよい」と思う人が多いようです。この気持ち、分からないでもないですよ。

Q. 平日の昼ごはん、どこで食べているの？



Mom's Lunch

