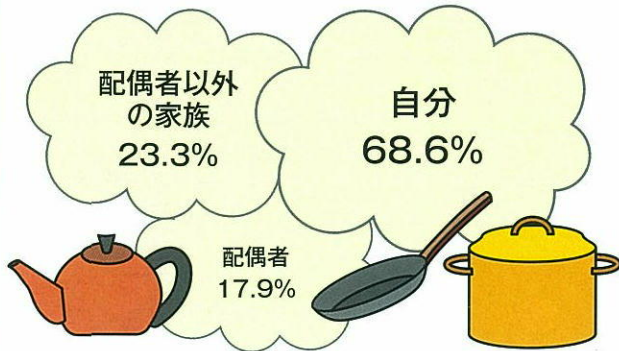
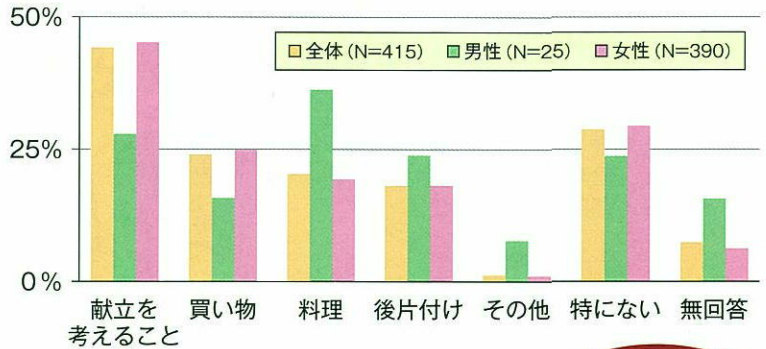


食事の用意は誰がしているか



- 近くの親族……0.7%
- ホームヘルパー……0.3%
- 給食サービス…0.2%
- 外食・弁当を利用…0.5%
- その他……0.3%
- 無回答……1.2%

食事づくりで負担に感じること



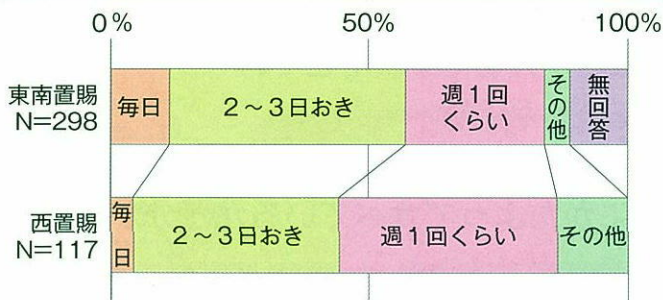
男女別の「負担に感じること」

- 女性：献立を考えると、買い物
- 男性：料理、献立を考えると、後片付け

男女共に
献立を考える
ことが負担に…!

買い物の頻度、困ること

買い物の頻度



東南置賜では2~3日おきが多かったのに対し、西置賜は週一回が多く、冷凍食品や惣菜等を買う人も多い傾向にありました。

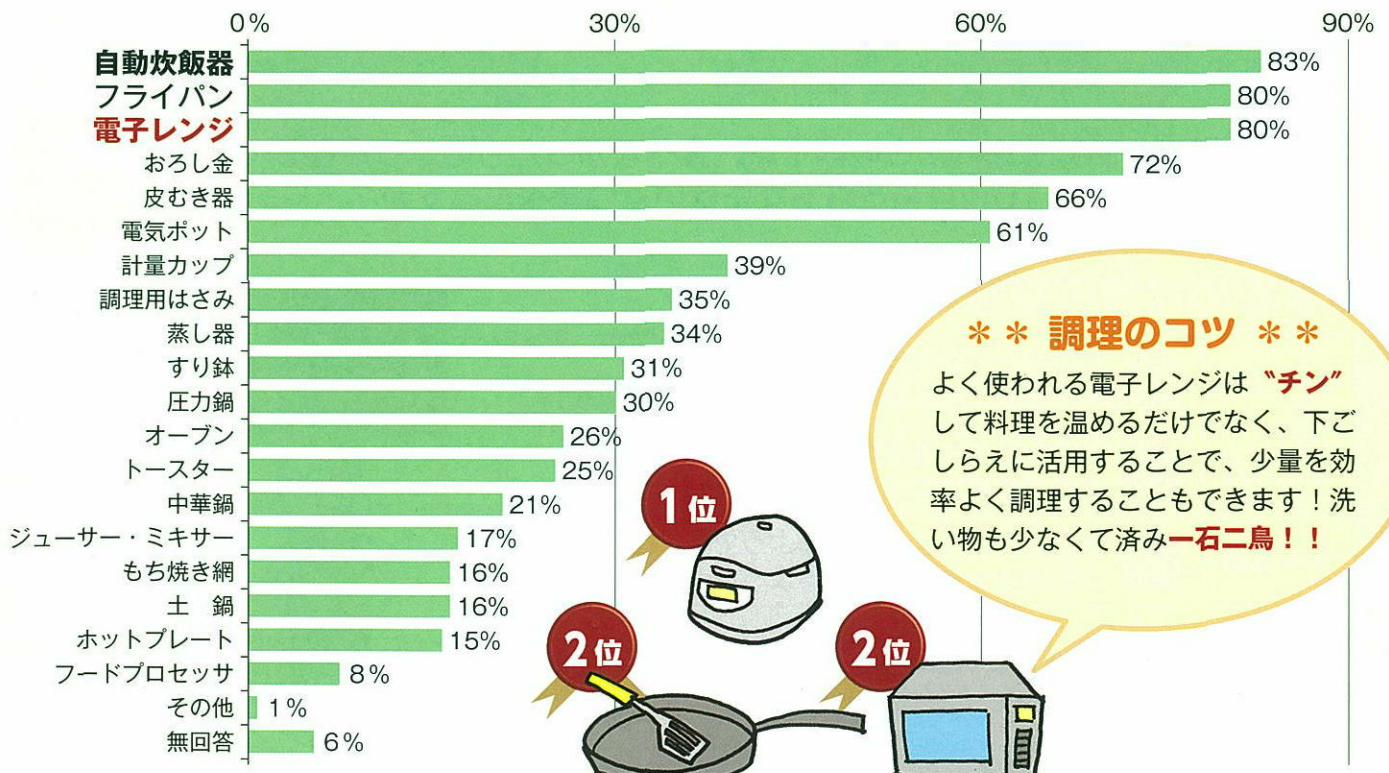
Q. 買い物で困ること

- 1位…特にない (29.9)
- 2位…近くに店がない (26.7)
- 3位…車などの足がない (21.7)

特に2位「近くに店がない」、3位の「車などの足がない」は西置賜で高率でした。



ふだんよく使う調理器具（※包丁、まな板、なべ以外）



** 調理のコツ **

よく使われる電子レンジは“チン”して料理を温めるだけでなく、下ごしらえに活用することで、少量を効率よく調理することもできます！ 洗い物も少なくて済み一石二鳥！！

