

## 研究論文

## 現代の手づくり弁当・その多様性と背景

—弁当の日・弁当男子・キャラ弁を視野に—

荒井 三津子・杉村 留美子・片村 早花

(2011年1月14日受稿)

**抄録：** 食の外部化が進む中、近年手づくり弁当が注目されている。「キャラ弁」と呼ばれるアート性の高い弁当や、弁当作りを楽しむ「弁当男子」の登場、子ども自らが作った弁当を持参する「弁当の日」の普及は、従来の、空腹を満たし栄養補給のための携帯食とは目的も機能も異なる現象である。

弁当関連の書籍やインターネット上の情報、弁当箱の種類、弁当専用の食材も増えた。

かつて「腰弁」と揶揄された手作り弁当は、自己表現の手段、趣味、娯楽的要素を持ち、さらに教育的効果も期待される存在になった。一昼食用の携帯食が、これほど多岐に渡る機能を有するに至った現象は「新弁当文化の時代」の到来と見ることができよう。

本研究は、現代の手づくり弁当に関する情報を整理し、そのブームの背景や今後の課題について様々な角度から考察する。

## I. 緒言

近年、昼食に弁当を購入する割合が増えた<sup>1)</sup>。一方で、関西の学生を対象にした調査<sup>2)</sup>では、手づくり弁当の持参率は40.7%に及んでいる。弁当関連の書籍や弁当箱、弁当専用の調理器具や食材も増え、この10年ほどの間にわが国の昼食事情は大きく変化した。味の素食の文化センターは2007年から2008年にかけて弁当の歴史や弁当箱の変遷などに関する展示を行い、大勢の来場を見た。このことも弁当への関心の高さを示している。だがこの弁当ブームは、空腹を満たし、栄養補給のための携帯食というこれまでの弁当のイメージや機能をはるかに超えた現象である。

本稿は、明治時代以降「腰弁」と揶揄された通勤者用の手作り弁当の変遷と、通園通学用を含む昼食用の弁当の現状とその背景、および今後の課題について考察する。

## II. 研究の方法

弁当の語源や中身、弁当箱の変遷に詳しい文献や書籍<sup>3)~7)</sup>、国立情報学研究所 (NII) が提供する情報サービスWebcat Plus、朝日新聞 (1945~2010) 読売新聞 (1874~2010)、北海道新聞と全日空機内誌の弁当に関する連載記事の内容を照査し、手作り弁当の歴史や持参理由、近年の傾向を整理した。

## III. 結果

### 1. 携帯食の歴史—容器・製作用具・専用食品—

先行研究から図1と表1~表2を作成した。

表1は、携帯食の歴史を目的別に概観したものである。昭和以降は携帯する昼食用以外の目的の弁当が登場する。携帯食の容器にも大きな流れがある。表2は携帯食の歴史を示したものである。乾いた糯用には布袋、湿気のある食材は。笹や竹など殺菌効果のある植物の葉や皮に包まれて携帯されて使い捨てだった。笹や竹の皮は現在も使用

されている。時代を経るにつれ、木製、漆器、陶器が登場し、遊山用には複数の器の組み合わせも見られるようになった。明治時代以降増加した通勤、通学者用には、従来の木製のわっぱタイプのものや行李に加え、アルマイト製の直方体や小判型の弁当箱が普及した。アルマイト製の弁当箱は昭和を通じて長く使用された(図2)。

現代は多種多様な材質や機能の弁当箱が提案され、炊飯機能付きのものや極端なスリム型など刻々と「進化」し続けている(図1)。

表1 目的別弁当の歴史

弁当持参の目的	弥生	奈良 飛鳥	平安	鎌倉	室町	安土 桃山	江戸	明治	大正	昭和	平成
旅・労働(農耕・漁業)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
行事時下級人に配布			○								
遊山・舟遊び用					○	○	○	○	○	○	○
芝居用・幕の内							○	○	○	○	○
外食用(松花堂弁当)										○	○
通勤用腰弁当							○	○	○	○	△
通園・通学弁当								○	○	○	○
自宅用購入弁当										○	○
製作趣味・娯楽用											○
教育的目的											○

○確認 △少数確認

表2 携帯食の歴史

携帯食の器・材料	弥生	奈良 飛鳥	平安	鎌倉	室町	安土 桃山	江戸	明治	大正	昭和	平成
椎の葉・笹・竹皮	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
糧袋		○	○								
食籠(じきろう・竹)					○	○	○			○	○
行李(柳・竹)							○	○	○		
重箱(漆器)						○	○	○	○	○	△
提重(漆器)						○	○	○	○	○	○
面桶(松・杉ほか)						○	○	○	○	○	○
椀皮細工						○	○	○	○	○	○
アルミニウム								△	○	○	△
アルマイト										○	△
経木細工								○	○	○	○
プラスチック											○

○確認 △少数確認



図2. アルマイトの弁当箱(昭和49年)

弁当箱内の間仕切りには古くは笹の葉やハラシ、竹の皮などが用いられていたが、昭和になってからアルミホイルのおかず用のカップと、葉に見立てたビニール製の「バラシ」が登場する。2000年ころからは柄付きのカップやプラスチック製のピック、さらに最近はシリコン製の再利用可能なカップや間仕切り用のカラフルな「バラシ」など多彩である。また、キャラクター弁当製作専用のピンセットやハサミ、穴あけ用のパンチ、抜き型なども各種開発されている。2ドアの冷凍冷蔵庫の普及にとともに、1970年以降徐々に冷凍食品は増え、味の素冷凍食品株式会社が1972年に「今日のお弁当シリーズ」を発売した頃から、冷凍食品やレトルト食品が次々に弁当用に提案されるようになった。現在は動物や花などにカットした海苔や、着色した薄焼き卵、でんぶなど、絵画的弁当専用の食品も数多く販売されている(図3)。

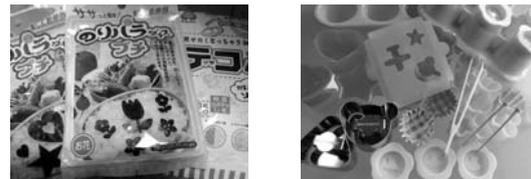


図3. 弁当用食材と専用用具

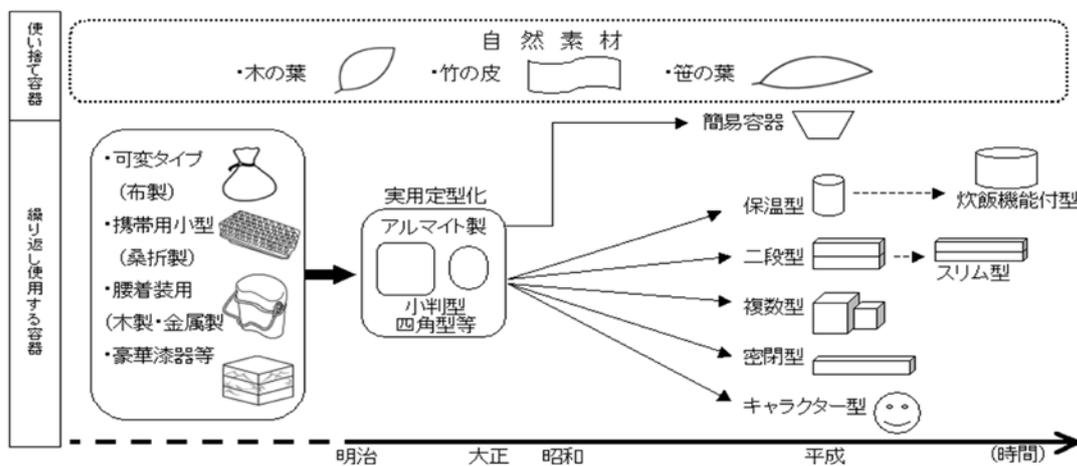


図1. 携帯食の容器の変化

## 2. 現代の弁当事情

### 2-1 学生と社会人の弁当持参率の増加

1965年に読売新聞が行った調査<sup>8)</sup>では、弁当持参者は25.1%だった(対象:4307世帯)。1988年の朝日新聞の調査<sup>9)</sup>ではサラリーマンとOLの弁当持参率は39%(対象数不明)、1989年はサラリーマン12%、OLは39%だった(対象:サラリーマンとOL各100名)<sup>10)</sup>。2009年のミツカンによる調査<sup>11)</sup>(対象:20代から50代の保育園または幼稚園児を子にもつ男性)では、週5日弁当を持参する人は30%、週1日から4日持参する人を含めると50%だった。一人暮らしをする若手社会人を対象にした一人暮らしに関する意識と実態調査(2010年、株式会社ネクスト、インターネット調査、有効回答数1,000名うち男性297名、女性703名)によると、弁当持参率は、“ほぼ毎日作っている”と回答した男性11.1%、女性24.1%、“週の半分以上は作っている”は、男性6.9%、女性8.8%であった。また、サラリーマンとOLを対象にした外食事情調査(2008年、株式会社イメージ、ネットモニター、20~59才の男女2,400名)では、“昼食として最近増えたもの”は“家から持参の弁当”で、36%を占め、“コンビニなどで購入したパン、おにぎり、カップめん”22%、“最近減ったもの”は“レストラン、定食屋などでの外食”で43%だった。“職場に弁当を持っていきはじめた時期”の問いには30.0%が“1年以内”と回答している。尾立の調査<sup>2)</sup>でも学生の自宅からの弁当持参率は40.7%に及んでいる。調査対象や人数が同一ではないため、正確な比較検討は困難だが、1965年以降、弁当の持参率は微妙に増減しながら、近年確実に伸びていることは明らかである。

### 2-2 弁当関連の出版物

図4は、“料理”または“弁当”をタイトルに含む書籍の年間出版数を年次ごとに示したものである。1980年から2010年の30年間で、料理本の年間出版数は31冊から315冊へと増え、弁当につ

いての書籍は3冊から54冊に増加した。弁当関係の書籍は2004年頃から増加傾向となり、近年の弁当ブームを裏付けるように、2007年頃から急激な増加がみられた。2009年は出版数が最も多く、79冊であった。料理の書籍も同様に2009年に最も多い出版となり、372冊であった。

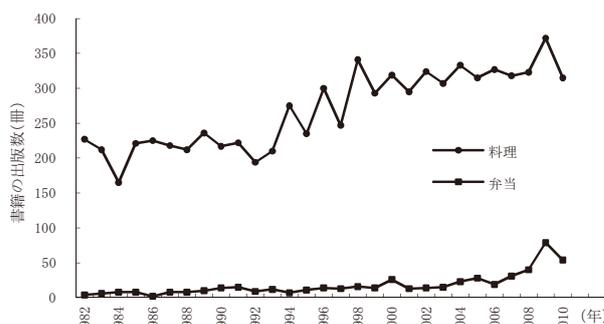


図4. 料理または弁当をタイトルに含む書籍出版数の推移

### 2-3 弁当に関する連載記事

#### 2-3-1 機内誌「おべんとうの時間」

##### —連載から単行本への急展開—

全日空の隔月の機内誌「翼の王国」は、2007年4月から「おべんとうの時間」を連載している(図5)。同誌は国内外の情報を掲載し、海外からの乗客にも注目されている。この連載は、一般人の弁当を俯瞰で撮影した写真を1頁前面に掲載している。一般人の日常の弁当を3頁にわたって取り上げている点では他に類を見ない。現在も連載中であるにも関わらず、2010年4月、株式会社木楽社より単行本化されたことも近年の弁当への関心の高さを示している。



図5. 翼の王国「おべんとうの時間」

### 2-3-2 新聞連載「わたしのお弁当」

#### —破格のサイズの写真入り・長期連載の人気—

北海道新聞火曜日の夕刊（発行部数57万部）に連載中の「わたしのお弁当」は、見開き2頁にわたり2段82行の文章と大きなカラー写真である。「翼の王国」同様、個人的な昼食とそれにまつわる思い出やこだわりを取材したものである（図6）。おかずの詳細を把握できる大きなカラー写真と丁寧な取材記事は従来の弁当関係の連載記事とは明らかに異なっている。記事から読み取れる内容をまとめたところ、女性11名中、自分で作った人は10名、男性18名中、自分で作った人は2名いた。弁当持参の理由や効果は「健康のため」79.3%、「栄養管理」75.9%、「家族の絆が保てる」55.2%、「時間短縮」41.4%、「おいしさ」34.5%、「教育的効果」17.2%、「他者とのコミュニケーション」13.8%で、「経済性」6.9%、「節約」3.4%だった。表3には弁当の材料と弁当の効果や特徴をまとめた。



図6. 北海道新聞「わたしのお弁当」

### 2-4 「弁当の日」の提案と普及

「弁当の日」は2001年、香川県滝宮小学校の校長だった竹下和男の提案で始まった。親は手助けをせず、5～6年生が自宅で作った弁当を月1度学校へ持参する。第1回目は126人全員が持参した。2008年3月には、中学、高校、大学を含め50をこえる学校に広まり<sup>12)</sup>、2009年9月末には36都道府県、453校が実施<sup>13)</sup>、2011年1月1日現在、44都道府県で522校が実施し、急速に普及している。テレビや新聞、雑誌で紹介されることも増え、

提唱者である竹下だけでなく、賛同する講師陣が全国で講演会を開き、関連書籍も多い。「弁当の日」は①一家だんらんの食事が当たり前になる、②食べ物の「命」をイメージできる、③子どもたちの感性が磨かれる、④人に喜ばれることを快く思うようになる、⑤感謝の気持ちで物事を受け止められるようになる、⑥世界をたしかな目で見つめられるようになる、という6つの「夢」を掲げ、さらに「弁当の日」で子どもたちが変われば、①大人、②家族、③地域、④社会、⑤日本 の5つも変わると、その効果を謳っている。竹下が「弁当の日」を経験して巣立った児童に贈った手紙は、資料1として掲載した。この取り組みに共感した九州大学の佐藤剛史は大学で実践するだけでなく、「すごい弁当力！」<sup>14)</sup>を出版し、各地で年間150回の講演をこなしている<sup>15)</sup>。佐藤をモデルにしたマンガ「玄米先生の弁当箱」<sup>16)</sup>は第7巻まで出版され、若者を中心に支持されている。

### 2-5 手作り弁当を支えるとブログの機能

#### —弁当作家の登竜門—

料理や弁当のレシピを掲載したサイト「レシピブログ」は多数あり、これらを閲覧するアクセス数を競うブログランキングも話題になっている。常に上位にランクインされる“人気ブロガー”のブログの内容をまとめた料理本の出版も近年相次ぎ、「レシピブログで夢をかなえた人たち」<sup>17)</sup>という書籍も出版された。「人気ブロガーたちがどのようにして本を刊行して夢を実現したのか。普通の主婦が人気料理研究家に!?（「BOOK」データベース）」という書評に見るとおり、ブログが料理研究家への登竜門の一つになっている。

2011年1月7日現在、人気ブログランキング (<http://blog.with2.net/>、株式会社アットウィズ) における登録ブログ数は808,082件であり、そのうち“お弁当”のカテゴリーには302件の登録数がある。最もアクセス数の多いものは、101,470件/週間（ランキングサイトからブログサイトへのアクセス数）だった。このブログの多くには製作し

た弁当の写真が掲載される。ブロガーたちは、弁当の製作に時間をかけるだけでなく、弁当を撮影し、ブログにアップする手間も惜しまない。多くの人に閲覧されることを前提に調理していることは明白である。

### 3. 手作り弁当の新傾向

#### 3-1 弁当男子の登場

「弁当男子」という言葉は2008年の東京ウォーカー（ウェブ版）<sup>18)</sup>が早い。「景気の影響!? オフィスに弁当男子が急増中」という記事である。2009年の読売新聞にも『「弁当男子」不況にカツ。独身に急増、1食200円以内に』とある<sup>19)</sup>。日本経済新聞<sup>20)</sup>は2009年上期のヒット商品の西の関脇として弁当男子の流行をうむ「節約弁当」を挙げている。「弁当男子」のブログも盛んである。「弁当男子人気ランキング」の内容とアクセス数は、一般の料理レシピサイトと変わらない。フジッコ株式会社は2009年、同社社員を対象に「弁当男子の佃煮活用弁当・料理教室」を開催したが、男性の弁当作りを支援する企業や団体は確実に増えている。また男性向けの料理教室も各地で見られるようになった。男性による弁当作りの定着は東急ハンズ等の弁当箱を販売する側の声からも確認できる。朝日新聞によれば、ロフト横浜店では2009年に20代から30代の男性客が増え、カバンに入るサイズのスリム型弁当箱を中心に売り上げを伸ばし、前年比の1.6倍、東急ハンズ銀座店は20代から40代の男性客が目立ち、売り上げは前年の2倍になっている<sup>21)</sup>。ロフト札幌店は男性用弁当コーナーを設け、弁当箱全100種類中、男性用として40種類を用意しているという<sup>21)</sup>。

図7は、弁当をタイトルに含む書籍の出版数と、男性、女性を明記した弁当本の出版数の年間推移を示しているが、2002年から男性、女性を明記した弁当本の出版が目立ってきた。

表4は、男性、女性を明記した弁当本のタイトルに含まれる形容詞を抜き出し、その特徴をまとめたものである。男性用の本には「簡単」、「ボ

リューム」、「美味しさ」、「ガッツリ」等を謳うものが目立ち、女性用には弁当本にもかかわらず「かわいい」「きれいになる」「できる女の」等、ファッション誌と同じ形容詞が見られた。従来、主婦の仕事とされてきた弁当作りが、男性にも広がり、これまで母親に依存してきた女性たちの中にも自ら作る人が増えていることは明確である。

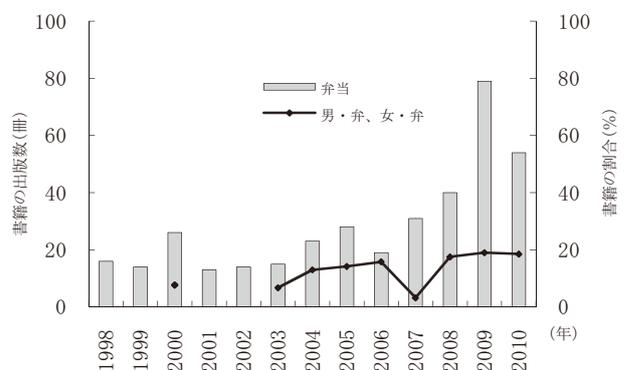


図7. 弁当をタイトルに含む書籍の出版数とそのうち男・弁または女・弁をタイトルに含む書籍割合の推移

表4 男・弁と女・弁を含む書籍のタイトルからみる特徴

	男・弁	女・弁
ネーミング	男子弁当、男弁当、男前弁当、ボクベン、イケ弁男子、弁当男子	女弁当、女子弁当
量 (大)	ボリューム、ガッツリ、てんこ盛り	——
健康	やせ弁、ヘルシー、栄養満点	ヘルシー
おいしさ	うまい、うまさ太鼓判	うまうま
外観	——	可愛い
節約	——	安くて、節約
簡単	簡単、朝案、毎朝、パパッとできる、自分で作る	簡単、超簡単、朝ラク、10分で
効果	元気	元気、きれいになる、できる女の

表3 道新夕刊「わたしの弁当」からの弁当の材料と弁当の効果や特徴

性	年齢	弁当の材料								効果・特徴	
		米	パン	肉	魚	卵	豆	野菜	乳製品		果物
男	54	○			○	○		○			野菜が多い。季節によって保温袋・保冷材を使用。
男	41	○		○			○				健康になった。家族を繋いでくれるもの。
男	70	○			○	○		○			従業員へ食べものの大切さを指導。
女	54	○		○			○				塩分は控えめに、味付けにはレモンやゴマを使っている。地産地消。
男	58		○			○		○	○		弁当歴25年。野菜中心の内容。健診結果良好。
男	61	○				○		○			職場で月1回の「弁当の日」を開催。
男	52	○		○			○				節約、健康のため、毎日弁当を持参。
女	79	○		○	○	○		○			昼休みは、従業員たちとのコミュニケーションの場。
男	36		○			○		○			同じものを同じ時間に食べると、体調の変化が分かる。
女	55	○		○	○			○			高校生長女(17)の弁当を作っている。自分の弁当は週2回程度。
男	43	○						○			疲れが癒される。野菜多めでカロリーを抑えている。
男	54	○		○	○			○			弁当歴30年。カロリー・油分控えめ。健康。弁当箱は娘からのプレゼント。
女	32	○		○				○	○		「わくわく感」を加えること。
男	48	○			○		○	○			体調良好。弁当箱2つ常備。常温、レンジ用に使い分け。
女	60	○			○	○		○			スタッフはお弁当派が多く、コミュニケーションに役立つ。弁当はトラウマ。
女	29	○									スキーで納得のいく成果を残せたのは、食のおかげ。
女	49	○				○	○	○			毎日持参。一日のバランスをとる。色合い重視。
女	40				○	○	○	○			10キロの減量。体調も良好。
女	48		○	○			○	○			暑い夏を乗り切れた。
男	37	○		○			○	○			ご飯が少なめで、野菜多めにし、体重減量。冷凍食品無し。
男	72										人間関係が深まる効果。食事のマナーの指導がしやすい。
女	66	○		○				○			きれいに作る必要はない。親子のコミュニケーションに良い。
男	36	○		○				○			蓋を開ける瞬間が楽しい。
男	59	○		○				○			月1～2回、家族3人でピクニックをする。その際、料理を担当するのが本人。
男	35	○		○				○	○		旬の素材を使用。
女	47	○			○			○			欠食する恐れが無い。6年目。隙間なく詰めること。
男	74	○			○						弁当歴43年。体調良好。弁当箱にはこだわっている。
男	49	○		○	○			○	○		家族を繋ぐ。バランス重視。健康。
男	43	○		○	○			○	○		食べる時間が自在。体重の減量。

### 3-2 キャラクター弁当と弁当作家たち

アニメの主人公や人間、動物、行事や風景などを、様々な食材を駆使して明確に表現する弁当をキャラクター弁当、略して「キャラ弁」という(図8)。当初、幼稚園児の弁当用に提案されたものだが、次第に対象者の幅が広がり、大人用にも作られるようになった。朝日新聞の初出<sup>22)</sup>は1997年だが、北海道新聞朝刊には1996年の「これがお勧め幼稚園弁当」という欄に「キャラクター弁当」を勧める投書がある<sup>23)</sup>。それに先立つ1993年、ブティック社から「キャラクターで作ろうかわいいおべんとう」<sup>24)</sup>が出版されている。作家が明記された本はブレネクユキコの「キャラクターいっぱいのおべんとう」<sup>25)</sup>(2000年)が早い。その後ブレネクは2010年8月までにキャラクター弁当関係の著書だけで16冊を出版している。2003年には宮澤真理が「お絵かきお弁当」を発表するサイトを開設し、その頃から主婦がインターネット上で自作の弁当を発表するようにな

る。特にキャラクター弁当に関するサイトは人気を集めている。ハンドルネーム「akinoichigo」の「わくわく!キャラクターのおべんとう」<sup>26)</sup>(2008年)は「キャラ弁」の本として初めて8万部を超える大ヒットとなった。キャラクター弁当製作のための道具や専用の食材の販売も続き(図3参照)、味の素株式会社や日本ハム株式会社など食品会社だけでなく新聞社や玩具会社、製薬会社、自動車会社等も、キャラクター弁当のコンテストを開催し、毎回多くの参加者を集めている。キャラクター弁当に関する詳細は別に報告する。



図8. キャラクター弁当(当学学生持参)

## IV. 考察

### 1. 弁当の名称—ネーミングが意味するもの—

明治時代以降、勤労者の一群を「腰弁族」と呼ぶようになった<sup>27)</sup>。腰弁という言葉にはわびしさや安月給とイメージが重なる。読売新聞（1965年）には「戦後しばらく続いた、あのいじましい『旧腰弁時代』』という記事<sup>28)</sup>がある。20世紀初頭、中間層の家庭では「女中」が弁当を作っていた<sup>29)</sup>。だが、大正期になり「自ら家事を行う主婦像」が広まり、毎朝の弁当作りは少なからず主婦を悩ませるようになる。見崎（1999）は15歳以上1日1人当たりの炊事時間が、女性は1時間18分なのに対して、男性2分という1996年の経済企画庁の報告を受けて、「家族の食」の担い手としての女性の位置づけの大きさを指摘している。弁当作りの書籍のタイトルに「パパッと作れる」「簡単」「忙しい朝の…」等が目立つことから読み取れる<sup>30)</sup>。

1965年の記事以降、次第に「腰弁」という言葉は「愛妻弁当」（読売新聞初出1965年<sup>31)</sup>、朝日新聞初出1975年<sup>32)</sup>）に置き換わってゆく。サラリーマンの悲哀を揶揄した「腰弁」のわびしいイメージを払拭するには、「愛妻弁当」という名称が効果的で、弁当作りの負担を美化する便利な用語だったのかもしれない。現在は「男弁当」、「女弁当」、「ボク弁」、「キャラ弁」など、興味をそそる省略形の用語が目立っている。また、弁当に限らず「男子ごはん」、「すてき女子」、「女子会」など「男子」や「女子」をつけるのも2008年ころからの新しい傾向である。弁当人気の背景には、時代に合ったネーミングの魅力が大きい。

### 2. 「弁当男子」の歴史的背景

1977年、「男子厨房に入ろう会」が発足し、当初40人だった会員は1982年には600人になり、現在は全国各地に支部を置くに至っている。1979年には小学館から「男の料理」<sup>33)</sup>が発売されベストセラーになった。高田（2004）は男子厨房に入ろう会や男の料理の人気について「かつて

は『ごきぶり亭主』とさげすまれないように、決して台所に足を運ばなかった成人男子までもが、食生活や料理に深い関心を示すようになった<sup>34)</sup>。」と分析している。1994年の朝日新聞には「家事上手の『マメオさん』楽しんでムダなく経済的」という記事が掲載された<sup>35)</sup>。「弁当男子」は1970年代からすでに存在していたことになる。その記事と北海道新聞の連載記事から、男性が弁当を作る理由は、経済的な理由よりも美味しさや楽しさ、健康面での効果、ストレス解消が多く、極めて娯乐的・趣味的な側面が大きい。2008年から「弁当男子」が注目され始めた。背景には、2006年頃からマスコミで取り上げられ始めた「草食男子」の存在や、非婚化、晩婚化があるのかもしれない。「男性はかくあるべし」という既存のイメージにとらわれずに、自由なライフスタイルを追及する世代が増えたことは明らかである。出版業界も含め、今後継続して「弁当男子」をめぐる状況に注目していきたい。

### 3. 中食・外食産業との拮抗

1965年の読売新聞には、「1951年ころまで『オールコシベン時代』だった」とある。実際は「オール」ではなく、外食をするものもいた。大正7年に、非営利で、地方公共団体または社会事業団体の直営あるいは、その指導監督下で営業される清潔な食事を提供する食堂が開設され、順次全国に広まった。この事実は「簡易食堂事始」という論文に詳しい<sup>36)</sup>。論文の副題は「一膳飯屋から簡易食堂へ、そして腰弁生活から職場給食へ—食風俗文化史的変遷のひとつまとして—」である。1970年代以降はコンビニエンスストア、ファーストフード店、ファミリーレストラン、持ち帰り弁当屋等の出店が続ぎ、サラリーマンが昼食の選択肢を増やしたが、「腰弁」が激減することはなかった。外食と中食の両産業は家庭の味を目指し、手づくり弁当は、かつての前夜の残り物や塩鮭、梅干、ごま塩ご飯などの定番だけではなく、冷凍食品やレトルト食品を駆使して冷めても美味しい工夫を

するようになった。器は図1のように、多くの中から選択されるようになり、栄養だけでなく、見栄えや温度管理など外食に劣らないものが登場するようになった。多くの料理本の出版や、多種多様な弁当箱の登場は、弁当の内容を豊かにし、盛り付けも含めて手作り弁当を外食に近づける結果になった。これまで弁当作りに伴っていた苦労も軽減されてきた。手外食産業が発展してもなお、昼食を「わが手」で管理できる弁当の人気の衰えない理由である。

#### 4. 「作品」としての弁当—自己表現の手段—

高田(2004)は1970年代後半あたりから「食の趣味化・豪華化」の傾向が顕著になったと指摘している<sup>34)</sup>。ブログにアップされる膨大な数の弁当は、キャラクター弁当に限らず、どれも「見られること」を意識して作られ、撮影されたものであり、その趣味性は明らかである。味や栄養価よりも他者に評価されることを意識したものと考えられる。石毛(1991)は、「あとかたもなく消費されてしまう料理という作品を、いちばんよく鑑賞出来るのは料理のつくり手である。家事労働からはなれた趣味の料理づくりは、芸術作品の創造にも通じる『つくるよろこび』をもって」<sup>37)</sup>と述べているが、デジタルカメラとブログは、弁当作りに新しい局面を提供したといえよう。

#### 5. 食べる人より作る人

##### —手づくり弁当の「理由」—

今回の調査結果から、手づくり弁当持参の理由をまとめたものが表5である。No.1～8は弁当本来の目的である。だがNo.9の誰かにみせたいという意識はブログが一般化するまで見られなかった現象である。No.10～15は、弁当の日の目的や効果だが、道徳教育の課題にも見える内容である。弁当を通しての人間教育を目指している。昼食用の弁当がこれほど多くの機能を持つようになったことは極めて興味深い。かつて戦意高揚を目的に

日の丸弁当が強要されたように、現在もまた、弁当ブームの向こう側に、政治や経済の状況をはじめ、時代の大きな流れや特徴が見えてくる。

表5 弁当持参の理由

No	弁当持参の理由	分類	目的	時期
1	昼食として他に選択肢がない	生理的理由	食	弥生～
2	外食にためらいがある	心理的理由	食	大正 ～昭和30年頃
3	外食は高価	経済的理由	食	大正～
4	食事時間が自由	時間的理由	食	大正～
5	好きなものがたべられる	嗜好的理由	食	大正後期～
6	栄養のため	栄養的理由	食	昭和10年～
7	健康のため	健康的理由	食	平成～
8	弁当作りが好き	趣味的理由	趣味	平成10年頃～
9	誰かに見せたい	自己表現的理由	趣味	平成10年頃～
10	*一家団らん	家族団らん	家族	平成13年～
11	*食べへの命をイメージ	生命観	教育的	平成13年～
12	*子どもの感性をみかく	感性	教育的	平成13年～
13	*人に喜ばれる	奉仕的…	教育的	平成13年～
14	*感謝の気持ち	感謝	教育的	平成13年～
15	*世界を確かな目で…	世界観	教育的	平成13年～

\*「弁当の日」を参考

#### 6. 現代の弁当文化の位置づけとこれからの課題

栄久庵(2000)は幕の内弁当について記した際、「幕の内弁当を楽しみつつ、しだいに幕の内弁当をつくりあげた美学の奥深さに気づき、おどろくべき日本人の造型精神を発見していく…」と述べている<sup>38)</sup>。どんな弁当であれ、小さい箱には様々な要素が詰め込まれている。本研究の結果、弁当はいくつかの特徴的な時代に分けられる(表6)。

表6 弁当からみる時代分け

時代分け	時代、年代	特徴的な弁当
遊山弁当黄金時代	安土桃山	行軍用
幕の内弁当時代	江戸	観劇等娯楽用
腰弁時代	明治～昭和	通勤者用
日の丸弁当時代	大正～昭和	意識高揚、節約用
新腰弁時代	1965～	愛妻弁当へ転換
コンビニ弁当時代	1970～	弁当製作外部化へ
弁当発表時代	2000～	ブログ利用、弁当の日
趣味・娯楽化時代	2008～	「弁当男子」話題

西暦で示したところから、わが国の弁当は、その製作者、目的ともに多様化する。昼食用に持参する弁当は自ら携帯する点から言えば、すべて「腰弁」である。

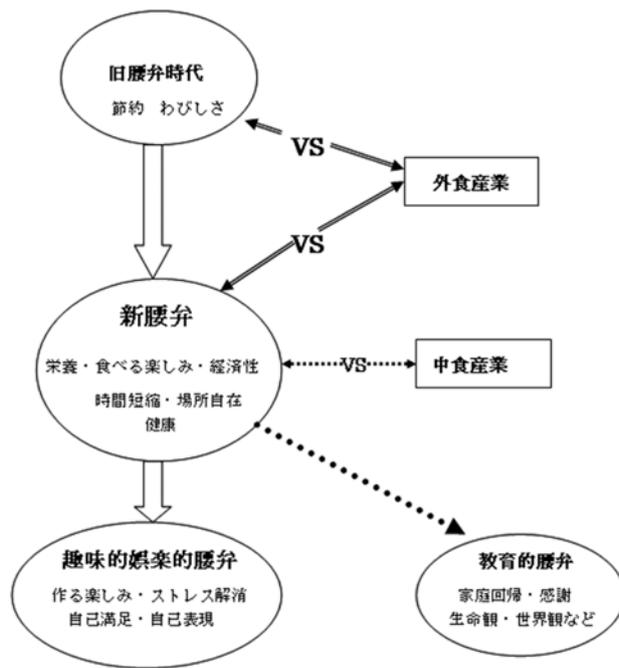


図9. 腰弁の変遷図

図9は携帯食の基本形態である「腰弁」のイメージや目的がどのように変化してきたかを示している。高度経済成長期以降、外食産業、中食産業との競合関係を保ちつつ、腰弁は消滅することなくむしろ「進化」しているのかもしれない。多様化するライフスタイルや時代の流行に柔軟に対応しながら、さまざまな弁当が今後も登場することが予想される。

食育が叫ばれて久しいが、学際的な食文化の研究や流行、ブームに左右されない大人も含めた食教育に期待したい。

## 文 献

- 1) 財団法人外食産業総合調査研究センター編：外食企業の中食への進出、外食産業研究、No.98：1-40、2006.
- 2) 尾立純子：青年層が摂取する昼食の実態と「大和弁当」の作製、帝塚山大学現代生活学部紀要、第6号：19-28、2010.
- 3) 財団法人味の素の文化センター：Vesta、No.62：1-72、2006.
- 4) 旭屋出版編集部：食の雑学達人になる本、37-48、東京、旭屋出版、2007.
- 5) 小柳輝一：食べ物と日本文化、137-146、東京、評言社、1972.
- 6) 原田信男：日本の食文化、1-172、東京、放送大学教育振興会、2004.
- 7) 週刊朝日百科、第12巻、113-140、東京、朝日新聞社、1983.
- 8) 読売新聞、6月13日付、1965.
- 9) 読売新聞、12月27日付、1988.
- 10) 読売新聞、3月8日付、1989.
- 11) 朝日新聞、4月7日付、2009.
- 12) 日経エコロジー、3月号、東京、日経BP社、2008.
- 13) 朝日新聞、10月30日付、2009.
- 14) 佐藤 剛：すごい弁当力!—子どもが変わる、家族が変わる、社会が変わる、1-208、東京、五月書房、2009.
- 15) 朝日新聞、10月30日付、2009.
- 16) 魚戸おさむ、北原 雅紀：玄米先生の弁当箱、1-7巻、東京、小学館、2008-2010.
- 17) 井垣留美子：レシピブログで夢をかなえた人たち、1-184、東京、ヴィレッジブックス新書、2009.
- 18) 東京ウォーカー（ウェブ版）、12月9日付、2008.
- 19) 読売新聞、1月10日付、2009.
- 20) 日本経済新聞、6月17日付、2009.
- 21) 朝日新聞、4月7日付、2009.
- 22) 朝日新聞、6月20日付、1997.

- 23) 北海道新聞、3月26日付、1996.
- 24) キャラクターで作ろうかわいいおべんとう、1-82、東京、ブティック社、1993.
- 25) プレネクユキコ：キャラクターいっぱいのおべんとう、1-82、東京、ブティック社、2000.
- 26) 稲熊 由夏：Akinoichigoのわくわく!キャラクターのおべんとう、1-93、東京、宝島社、2008.
- 27) 小柳一輝：食べものと日本文化、138、東京、評言社、1972.
- 28) 読売新聞、6月13日付、1965.
- 29) 清水美知子：家事をめぐる〈主婦〉と〈女中〉—主婦の生活の今昔—、生活学・家庭生活の100年、244-247、東京、日本生活学会編、2003.
- 30) 見崎恵子：女性の意識・役割の変化と食、食の文化第7巻、食のゆくえ、124、東京、味の素食の文化センター発行、1999.
- 31) 読売新聞、6月13日付、1965.
- 32) 朝日新聞、4月23日付、1975.
- 33) 男の料理、1-242、東京、小学館、1979.
- 34) 高田公理：食文化史IV・現代日本の食文化、83、東京、放送大学教育振興会、2004.
- 35) 朝日新聞、10月4日付、1994.
- 36) 山田慎三：簡易食堂事始—膳飯屋から簡易食堂へ、そして腰弁生活から職場給食へ、63、東京、昭和女子大学近代文化研究所、1982.
- 37) 石毛直道：食における芸術性、食の文化第2巻、日本の食事文化、347、東京、味の素食の文化センター発行、1991.
- 38) 栄久庵憲司：幕の内弁当の美学、13、東京、朝日新聞社、2000.

#### 資料1 弁当の日を終了の小学6年生に贈る竹下和男氏からの手紙

- 
- ① 食事を作ることの大変さがわかり、家族をありがたく思った人は、優しい人です。
- ② 手順良くできた人は、給料をもらう仕事についても、仕事の段取りのいい人です。
- ③ 食材がそろわなかったり、調理を失敗したりしたときに、献立の変更ができた人は工夫できる人です。
- ④ 友達や家族の調理のようすを見て、ひとつでも技を盗めた人は、自ら学ぶ人です。
- ⑤ かすかな味の違いに調味料や隠し味を見抜けた人は、自分の感性を磨ける人です。
- ⑥ 旬の野菜や魚の、色彩・香り・触感・味わいを楽しめた人は、心豊かな人です。
- ⑦ 一粒の米、一個の白菜。一本の大根の中にも「命」を感じた人は、思いやりのある人です。
- ⑧ スーパーの棚に並んだ食材の値段や賞味期限や原材料や産地を確認できた人は、賢い人です。
- ⑨ 食材が弁当箱に納まるまでの道のりに、たくさんの働く人を思い描けた人は、想像力のある人です。
- ⑩ 自分の弁当を「おいしい」と感じ「うれしい」と思った人は、幸せな人生が送れる人です。
- ⑪ シャケの切り身に、生きていた姿を想像して「ごめん」が言えた人は、情け深い人です。
- ⑫ 登下校の道すがら、稲や野菜が育っていくのをうれしく感じた人は、慈しむ心のある人です。
- ⑬ 「あるもので作る」「できたものを食べる」ことができた人は、たくましい人です。
- ⑭ 「弁当の日」で仲間が増えた人、友達を見直した人は、人と共に生きていける人です。
- ⑮ 調理をしながら、トレイやパックのゴミの多さに驚いた人は、社会をよくしていける人です。
- ⑯ 中国野菜の安さを不思議に思った人は、世界をよくしていける人です。
- ⑰ 自分が作った料理を喜んで食べる家族を見るのが好きな人は、人に好かれる人です。
- ⑱ 家族が弁当作りを手伝ってくれそうになるのを断れた人は、独り立ちしていく力のある人です。
- ⑲ 「いただきます」「ごちそうさま」が言えた人は、感謝の気持ちを忘れない人です。
- ⑳ 家族が揃って食事をすることを楽しいと感じた人は、家族の愛に包まれた人です。
-

## Homemade *Bento* in the Modern Style-its Diversity and Background with Special Reference to Recent Phenomena, Character *Bento*, *Bento* Danshi and *Bento*'s Day

ARAI Mitsuko, SUGIMURA Rumiko and KATAMURA Sayaka

**Abstract:** The tendency of dining out is now increasing among Japanese, but homemade *bento* (lunch box) has received a lot of attention. Recent interesting phenomena, the occurrence of excessively decorated *bento* which is called "Character *Bento* (Chara-ben)", the appearance of males collectively referred as "*Bento* Danshi" who enjoy the daily preparation of his own *bento* and the disperse of "*Bento*'s day" as a special event in which school boys and girls arrange their lunch boxes and bring them to their schools, are distinguished from hitherto known traditional function of *bento* as portable ration or handy food. Thus, books, web-sites, kinds of lunch boxes and food materials related to homemade *bento* increased rapidly. Homemade *bento* has now diversified from traditional handy lunch food to new means of self-expression, attractive hobby, highbrow entertainment and educational tool. Such a diversification in functions of *bento* indicates a beginning of the era of New *Bento* Culture. The present study was conducted to disclose the background and the perspective of this new culture, based on analyses of various information related to homemade *bento*.

