

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง วัฒนธรรมอาหารของครอบครัวญี่ปุ่น เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง รวมทั้งการสังเกตและถ่ายภาพประกอบ กลุ่มตัวอย่างคือครอบครัวญี่ปุ่น ซึ่งมีลักษณะตามที่กำหนดคือ มีสมาชิกของครอบครัวอยู่ร่วมกัน ครอบครัวทำอาหารกินเองอย่างน้อย 3-4 วัน/สัปดาห์ และสมาชิกของครอบครัวมีส่วนร่วมในการประกอบอาหาร กลุ่มตัวอย่างคือ ครอบครัวญี่ปุ่นในเมือง Shiga จำนวน 10 ครอบครัว ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้

สรุปผลการศึกษา

1. ข้อมูลทั่วไปของครอบครัวกลุ่มตัวอย่าง

ครอบครัวกลุ่มตัวอย่าง เป็นครอบครัวเดี่ยว มีสมาชิก 3 – 4 คน มีบ้านอยู่อาศัยเป็นของตนเอง ส่วนใหญ่อยู่บ้านเดี่ยว 2 ชั้น มีพ่อเป็นผู้หารายได้หลักของครอบครัว โดยมีอาชีพเป็นพนักงานบริษัท ทำงาน 5 วันต่อสัปดาห์ รายได้อยู่ระหว่าง 450,000 – 650,000 เยน ต่อเดือน รายได้ของพ่อครอบคลุมค่าใช้จ่ายทั้งหมดในบ้านซึ่งมีค่าอาหาร ค่าน้ำ ค่าไฟฟ้า ค่าเดินทาง และค่าประกันสุขภาพ ส่วนแม่เกือบทั้งหมดทำงานบ้านเพียงอย่างเดียว รวมทั้งเป็นผู้จัดหาวัตถุดิบในการปรุงอาหารให้กับสมาชิกของครอบครัว

2. ข้อมูลด้านวัฒนธรรมอาหาร

จากครอบครัวกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ซึ่งปรุงอาหารกินเองทุกวัน โดยมีแม่เป็นผู้รับผิดชอบในการเตรียม การปรุง การจัดเสิร์ฟและการกินทั้งหมด

2.1 การจัดเตรียม ทั้งอาหารประจำวันและอาหารในโอกาสพิเศษมีการเตรียมที่เหมือนกันคือ ผักจะนำมาล้างน้ำให้สะอาด แล้วหั่นตามขนาดที่ต้องการเตรียมไว้สำหรับนำไปปรุงอาหาร ส่วนเนื้อสัตว์นำมาตัด หั่นหรือบดสับตามขนาดที่ต้องการเช่นกันก่อนนำไปปรุงอาหารต่อไป

2.2 การปรุง ทั้งอาหารประจำวันและอาหารในโอกาสพิเศษ ส่วนใหญ่ใช้วิธีการปรุงคือ การต้ม ข้าง ทอด ผัด และนึ่ง และเครื่องปรุงรสส่วนใหญ่ที่ใช้คือ ซีอิ้ว (shoyu) เหล้าหวาน (mirin) เหล้า (sakei)

น้ำคาลทราย เกลือและพริกไทย ในการปรุงเฉพาะเนื้อสัตว์ เช่น การบั้ง ย่าง ส่วนการปรุงเนื้อสัตว์รวมกับผัก เช่นการต้มแบบหม้อไฟและการปรุงอาหารถนอม หรือการปรุงเฉพาะผัก เช่น การคองและการต้ม สำหรับการปรุงข้าว (หุงข้าว) มีทั้งที่หุงกับน้ำเปล่า หุงร่วมกับธัญพืชและการหุงร่วมกับเนื้อสัตว์ ซึ่งส่วนใหญ่นิยมใช้เนื้อปลา ธัญพืชที่ใช้ได้แก่ ถั่วดำ ถั่วเขียว หรือเม็ดบัว เป็นต้น

2.3 การจัดเสิร์ฟ ทั้งอาหารประจำวันและอาหารในโอกาสพิเศษ จัดเสิร์ฟอาหารในขณะที่ยังร้อนอยู่ โดยจัดแบ่งอาหารทุกอย่างใส่ในจานหรือถ้วยใบเล็กให้กับสมาชิกทุกคน รวมทั้งข้าวที่จัดเสิร์ฟในทุกมื้ออาหาร

2.4 การกิน ครอบครัวกลุ่มตัวอย่างกินอาหารประจำวันโดยเฉพาะมื้อเย็นและอาหารในโอกาสพิเศษพร้อมกัน โดยรูปแบบของโต๊ะอาหารมีลักษณะตั้งเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า พ่อจะนั่งประจำหัวโต๊ะ ส่วนแม่จะนั่งใกล้กับทางออกที่สามารถจะเดินไปให้ครัวได้สะดวก ส่วนสมาชิกคนอื่นๆ เลือกที่นั่งได้ตามใจชอบ สมาชิกทุกคนจะกินอาหารเหมือนกัน แต่จะกินในปริมาณตามความต้องการของแต่ละคน ก่อนการกินอาหารในแต่ละมื้อสมาชิกทุกคนจะยกมือไหว้แล้วพูดเพื่อบอกให้รู้ว่าจะเริ่มกินและเป็นการขออนุญาตกินอาหารด้วย สมาชิกทุกคนมีตะเกียบส่วนตัวในการคีบอาหารกิน โดยการกินจะเริ่มจากการกินชุปก่อน แล้วกินข้าวร่วมกับกับข้าวอื่น ระหว่างที่กินสมาชิกในครอบครัวจะมีการพูดคุยกัน ด้วยการเล่าประสบการณ์ของแต่ละคนในวันนั้น ๆ สุกันฟัง โดยเฉพาะแม่ที่อยู่บ้านทั้งวันได้มีโอกาสรู้ว่าพบเจออะไรมาบ้าง เมื่อกินเสร็จแล้วจะมีการพูดขอบคุณแม่ที่ทำอาหารให้กินและขอบคุณชวานาที่ปลูกข้าวให้กินก่อนลูกจากโต๊ะอาหาร

อภิปรายผล

จากการศึกษาเรื่อง วัฒนธรรมอาหารของครอบครัวญี่ปุ่น มีผลการศึกษาสามารถนำมาอภิปรายได้ดังนี้

1. ด้านการเตรียมวัตถุดิบ วัตถุดิบประเภทผัก ผู้เตรียมจะนำไปล้างน้ำให้สะอาดแล้วหั่นตามขนาดที่ต้องการก่อนนำไปปรุงอาหาร แต่การเตรียมกะหล่ำปลี เพื่อผสมในแป้งทำพิซซ่าหรือทำสลัดนั้น ครอบครัวกลุ่มตัวอย่างหั่นก่อนนำไปล้างน้ำ ซึ่งวิธีการทำเช่นนี้อาจทำให้สูญเสียวิตามินที่ละลายไปกับน้ำได้ ส่วนเนื้อสัตว์นำมาหั่นหรือบดละเอียดเพื่อใช้ในการปรุงอาหารต่อไป สำหรับครอบครัวกลุ่มตัวอย่างมักหั่นผักและเนื้อสัตว์ให้มีขนาดเล็กเพราะใช้เวลาในการปรุงอาหารสั้นลง ไม่เปลืองแก๊ส อาหารสุกเร็วขึ้น ใช้ตะเกียบคีบอาหารได้ง่ายขึ้น และสามารถแบ่งอาหารให้กับสมาชิกได้เท่า ๆ กัน ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลของประหยัด สายวิเชียร (2547) ที่ได้ให้รายละเอียดวิธีการจัดเตรียม

วัตถุดิบประเภทผักและเนื้อสัตว์ของคนเอเชีย ไว้คั้งนี้ ผักก่อนนำไปปรุงอาหารต้องล้างน้ำให้สะอาดก่อน จึงหันเป็นชิ้นขนาดพอคำ หรือชิ้นเล็กๆ ให้เหมาะกับการปรุงอาหารแต่ละวิธี เช่น การผัด หรือต้ม ส่วนเนื้อสัตว์นำมาหัน หรือสับให้พร้อมก่อนการปรุง ซึ่งในการหันวัตถุดิบที่จะใช้ให้มีขนาดเล็กลงในวัฒนธรรมการปรุงอาหารก่อให้เกิดประโยชน์หลายประการกล่าวคือ (Prayad Saiwichian ,1998)

1. ขนาดชิ้นเล็ก ๆ ใช้เวลาในการปรุงสั้น ๆ ช่วยประหยัดเวลาและเชื้อเพลิง
2. อาหารชิ้นขนาดเล็ก เหมาะสมกับการกินด้วยการใช้มือหยิบ หรือใช้ช้อนตัก

เนื่องจากสะดวกแก่การกิน ด้วยมือหรือช้อน

3. การปฏิบัติเช่นนี้มีความเชื่อว่า จะทำให้การแจกจ่ายอาหารระหว่างสมาชิกในครอบครัวได้เหมาะสมทั้งเนื้อสัตว์และผัก

4. อาหารชิ้นเล็ก ๆ จะดูดซับเครื่องปรุงรสได้ดีและทั่วถึง

5. เมื่อสมาชิกถือปฏิบัติร่วมกันจะเป็นการสอนสมาชิกรุ่นใหม่ รุ่นเยาว์ให้ถือปฏิบัติได้ คืออีกวิธีการหนึ่ง

2. ด้านการปรุงอาหาร การปรุงอาหารของครอบครัวกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้วิธีการต้ม นึ่ง ย่าง ทอด และชุบ ซึ่งในการปรุงอาหารมีการปรุงที่ผสมทั้งผักและเนื้อสัตว์ หรือเนื้อสัตว์ล้วน และผักล้วน จากการสอบถามทราบว่า ครอบครัวกลุ่มตัวอย่างไม่ชอบกินอาหารที่ใช้ไขมันมาก แต่ถ้าหากเป็นอาหารประเภททอด จะใช้ไฟแรงในการทอดเพื่อไม่ให้อาหารนั้นอมน้ำมัน แต่ความถี่ในการกินอาหารประเภททอดน้อยกว่า อาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง และชุบ ซึ่งใช้เวลาในการปรุงสั้นเนื่องจากมีการเตรียมวัตถุดิบให้มีชิ้นเล็ก ๆ เพื่อประหยัดเวลาและแก๊ส และพบว่าในช่วงที่มีอากาศหนาวนิยมปรุงชุบให้ร้อน เพราะช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่นขึ้นจากการกินชุบ หากเป็นหน้าร้อนจะปรุงชุบเย็นสอดคล้องกับ ศิลป์ ภาคสุวรรณ (2531) ที่ว่า ชาวญี่ปุ่นนิยมปรุงอาหารง่ายๆ และใช้วัตถุดิบตามที่มีอยู่ในท้องถิ่นตามฤดูกาล เมื่อฤดูเปลี่ยนทำให้คนญี่ปุ่นได้เปลี่ยนอาหารไปด้วย ดังนั้นจะพบว่าอาหารที่นิยมในฤดูร้อนจะต่างจากฤดูหนาว เช่นอาหารประเภทเส้นอย่างบะหมี่เย็นจึงเป็นอาหารสำหรับฤดูร้อน ส่วน Shabu Shabu นิยมกินในฤดูหนาว การปรุงอาหารของคนในเอเชียไม่ว่าญี่ปุ่น จีน หรือไทยมีวิธีการปรุงอาหารที่ไม่แตกต่างกัน

3. ด้านการจัดเสิร์ฟ การจัดเสิร์ฟของครอบครัวกลุ่มตัวอย่าง มีการจัดเสิร์ฟอาหารทุกอย่างใส่จานหรือถ้วยขนาดเล็กให้กับสมาชิกทุกคนซึ่งเป็นการจัดเสิร์ฟตามแบบวัฒนธรรมดั้งเดิม และมักจัดเสิร์ฟอาหารขณะที่ยังร้อนอยู่ เป็นความชอบโดยเฉพาะฤดูที่มีอากาศเย็น เช่น ในฤดูใบไม้ผลิ ฤดูใบไม้ร่วง และฤดูหนาว ที่อาหารทุกอย่างต้องเสิร์ฟร้อน ๆ เช่นการกินอาหารประเภทชุบ ซึ่งเป็น

อาหารที่จะเสิร์ฟพร้อมกับอาหารแทบทุกมื้อ และจะเสิร์ฟขณะที่ยังร้อนอยู่ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Kumakura, I. (1985) ที่ให้ข้อมูลว่า คนญี่ปุ่นโดยทั่วไปจะกินอาหารที่ทำเสร็จใหม่ๆ ขณะที่กำลังร้อนๆ ซึ่งจะกินทันทีเมื่อเสิร์ฟ และอุปกรณ์ที่ใช้ในสำหรับอาหารคือ ถ้วยใส่ข้าว ถ้วยซุปล และจานหรือถ้วยขนาดเล็กสำหรับใส่กับข้าวอื่น ๆ รวมทั้งตะเกียบของแต่ละคน อันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของการจัดเสิร์ฟตามวัฒนธรรมการกินของญี่ปุ่น และสอดคล้องกับข้อมูลของ Miehiko Shimomura (2000) ที่สรุปว่า ลักษณะอาหารและการจัดเสิร์ฟ สีและรสชาติของอาหารญี่ปุ่น ยังคงความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว โดยเฉพาะอุปกรณ์ในการกินที่สำคัญ คือ ตะเกียบ แม้ว่าจะคล้ายจีนและเกาหลี แต่ของญี่ปุ่นยังคงมีลักษณะที่แตกต่างเฉพาะตัวเช่นกัน

4. ด้านการกิน การกินอาหารของครอบครัวกลุ่มตัวอย่าง สมาชิกจะกินอาหารพร้อมหน้ากันโดยเฉพาะมื้อเย็นและอาหารในโอกาสพิเศษ ซึ่งแม่จะจัดอาหารไว้บนโต๊ะให้เรียบร้อยก่อนที่จะเรียกให้สมาชิกมานั่งกิน ในระหว่างการกินสมาชิกมีการพูดคุยกันไปด้วย ซึ่งสมาชิกที่ออกไปทำภารกิจนอกบ้านจะเล่าสิ่งที่พบให้คนอื่นรู้ จากการสอบถามได้รับคำตอบว่าเนื่องจากสมาชิกแต่ละคนได้รับประสบการณ์ที่ต่างต่างกัน ทั้งนี้เพราะสมาชิกไปทำงานหรือเรียนในที่ที่ต่างต่างกัน และโดยเฉพาะแม่ที่ทำงานอยู่ที่บ้านเพียงอย่างเดียวได้มีโอกาสรับรู้เกี่ยวกับเรื่องราวของสมาชิกในครอบครัวที่ได้พบมาในแต่ละวัน อันเป็นการเพิ่มความใกล้ชิดและกระชับความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลของ Shoko Shibukawa (2000) ที่ได้สรุปไว้ในบทความเรื่อง A message from the dining table. ตามรายละเอียดดังนี้ วัฒนธรรมอาหารในครอบครัวญี่ปุ่น แม่บ้านเป็นคนจัดเตรียมปรุง และเสิร์ฟอาหารให้กับสมาชิกในบ้าน โดยมีโต๊ะเดี่ยว ๆ ขนาดที่สมาชิกนั่งกับพื้นได้พอดี เป็นโต๊ะอาหารของแต่ละครอบครัว ซึ่งเวลากินอาหารของครอบครัวที่พร้อมหน้ากันจึงเป็นช่วงเวลาที่สำคัญ ฉะนั้นอาหารที่กินมิได้ทำหน้าที่ขึ้นพื้นฐาน คือ ให้ทุกคนอึดและอโรยเท่านั้น แต่ยังเป็นสื่อการสนทนา (Communication tool) ของสมาชิกทุกคนอีกด้วย

4.1 สำหรับมื้ออาหารจากครอบครัวกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด กินอาหารครบ 3 มื้อ/วัน ซึ่งทั้ง 3 มื้อ มีข้าวเป็นอาหารหลักและกับข้าวประมาณ 3-4 ชนิด (จาน) อาหารมื้อเช้าและกลางวันไม่เคร่งครัดมากนัก เนื่องจากสมาชิกต้องออกไปทำงานหรือเรียนหนังสือ ส่วนอาหารมื้อเย็นเป็นมื้อที่สมาชิกจะกินอาหารพร้อมหน้ากัน และแม่เป็นผู้รับผิดชอบในการเตรียม การปรุง และการจัดเสิร์ฟอาหาร ในการกินอาหารส่วนใหญ่เริ่มจากซุปลก่อนแล้วตามด้วยอาหารอื่นและสมาชิกทุกคนจะมีจานหรือถ้วยขนาดเล็กใส่กับข้าว ถ้วยข้าวและตะเกียบเป็นของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับความคิดของ Kumakura, I., (1985) ซึ่งได้สรุปไว้ว่า มื้ออาหารของครอบครัวของคนญี่ปุ่นมี 3 มื้อ/วันเช่นเดิม อาหาร

มือหลักคือ ข้าวและกับข้าว ลักษณะมืออาหารถ้าเป็นมือกลางวันจะเป็นอาหารที่กินด้วยความรีบเร่งตามภารกิจของสมาชิก ส่วนมือเย็นจะตรงข้ามกับมือเช้าและกลางวัน คือ จะมีอาหาร 3-4 ชนิด (จาน) มีความแตกต่างกันด้านการปรุงและรสชาติของอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่จะประกอบด้วยซุปรวม ซึ่งการกินเริ่มจากซุปรก่อนแล้วตามด้วยอาหารอื่นกินพร้อมกับข้าว อุปกรณ์ที่ใช้ในสำหรับอาหารคือ ถ้วยสำหรับใส่ข้าวถ้วยซุปรและตะเกียบของแต่ละคน แม้มีหน้าในการจัดรายการอาหาร เตรียมและปรุงอาหารให้กับสมาชิกทุกคนในครอบครัว

4.2 ปริมาณอาหารที่กิน ครอบครัวกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กินเนื้อสัตว์ประเภทปลา มาก เนื่องจากประเทศญี่ปุ่นเป็นเกาะและเมือง Shiga มีทะเลสาบขนาดใหญ่ที่เป็นแหล่งประมงน้ำจืด จึงมีปลาให้เลือกบริโภคจำนวนมาก และราคาไม่แพงเหมือนกับเนื้อสัตว์ชนิดอื่น อีกทั้งปลายังมีไขมันต่ำ เป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย มีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะกับทุกเพศทุกวัยและจากการสังเกตรูปร่างของสมาชิกครอบครัวกลุ่มตัวอย่างทุกคน พบว่า มีร่างกายที่สมส่วน รูปร่างสูง สำหรับผู้สูงอายุยังสามารถทำงานได้คล่อง เนื่องจากแม่จะดูแลเรื่องของสุขภาพของสมาชิกในครอบครัวด้วย ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง การเลือกอาหาร และการส่งเสริมให้ลูกกินนมทุกเช้าและก่อนนอน ซึ่งสอดคล้องกับตารางเปรียบเทียบที่แสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงด้านปริมาณอาหารก่อนและหลังสงครามโลกของ Michiko Shimomura (2000) ที่พบว่า มีปริมาณอาหารที่คนญี่ปุ่นกินเพิ่มขึ้น ได้แก่ เนื้อสัตว์ประเภทปลาทะเล ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองและนม โดยเฉพาะการดื่มนมเป็นส่วนที่ทำให้คนญี่ปุ่นรุ่นใหม่มีรูปร่างสูงมากขึ้น เพราะอาหารเดิมมีปลาเล็กปลาน้อยและสาหร่ายมากอยู่แล้ว เมื่อมีนมร่วมด้วยจึงทำให้คนญี่ปุ่นรุ่นใหม่ตัวสูงขึ้นเนื่องจากได้แคลเซียมมากขึ้น

4.3 การกินอาหารพร้อมหน้ากันทั้งอาหารมือเย็นและอาหารในโอกาสพิเศษและอาหารอย่างเดียวกัน การที่ครอบครัวกลุ่มตัวอย่างกินอาหารพร้อมหน้ากันและอาหารอย่างเดียวกัน เนื่องจากอาหารส่วนใหญ่มีรสอ่อนเหมาะกับสมาชิกทุกคน ถึงแม้ว่าครอบครัวกลุ่มตัวอย่างบางครอบครัวจะมีเด็กเล็กหรือผู้สูงอายุ ก็สามารถกินอาหารชนิดเดียวกันได้ เพราะอาหารทุกอย่างมีความสะอาดและมีรสอ่อน ๆ เหมาะกับทุกวัย เนื่องจากแม่เป็นผู้รับผิดชอบในการปรุงและจัดเสิร์ฟอาหารเอง ในมืออาหารมีเครื่องเคียงและน้ำจิ้มที่สมาชิกเติมได้เองตามชอบ ซึ่งสอดคล้องกับความคิดของ เทวี โทธิผละ อรวินท์ เลขาธิการนันท์ และสมสุข ตั้งเจริญ (2542) ที่ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับวัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่นไว้ดังนี้ วัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่นเป็นวัฒนธรรมอาหารที่เน้นความสะอาดและรสชาติที่มีอยู่ตามธรรมชาติของอาหาร โดยอาหารญี่ปุ่นจะไม่เน้นการปรุงรส หรือการใส่เครื่องเทศ การใช้เครื่องปรุงรสอาหาร

นั้นจะจัดใส่ภาชนะไว้ให้ เช่น น้ำจิ้ม หัวไชเท้าขูดและขิงขูด ให้ผู้กินเป็นผู้แต่งกลิ่น รส มากหรือน้อย ตามที่ ตนเองต้องการ

4.4 การทำอาหารถนอม ครอบครัวยุคตัวอย่างส่วนใหญ่ทำอาหารถนอมประเภท ผักดองไว้กินเองตลอดทั้งปี เนื่องจากผักดองจะจัดเสิร์ฟพร้อมกับอาหารจานอื่นเกือบทุกมื้อและผักที่ นิยมนำมาดองได้แก่ แดงกวา หัวไชเท้า ผักกาดขาว ขิงและมะเขือม่วง ซึ่งเป็นผักที่มีตามฤดูกาลเป็น จำนวนมาก ราคาไม่แพง และส่วนใหญ่เป็นผักที่ชาวบ้านปลูกเองแล้วนำมาขาย เนื่องจากเมืองShiga ชาวบ้านส่วนใหญ่ปลูกผักกินเองเหมือนเช่นในอดีต และหากมีจำนวนมากก็จะนำมาแบ่งขายด้วย ข้อดี ของการทำอาหารถนอมกินเอง คือ ได้อาหารที่กรอบร่วนซุย เป็นการลดรายจ่าย รวมทั้งเป็นการลด การสูญเสียวัตถุดิบสดทั้งผักและผลไม้ด้วย ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลของ Michiko Shimomura (2000) ที่ว่า ในช่วง 300 B.C ถึง A.D C.300 เป็นช่วงที่มีการพัฒนารูปแบบการทำเกษตร มีการใช้อุปกรณ์ สมัยใหม่ โดยเฉพาะเครื่องทุ่นแรง เปลี่ยนรูปแบบวิธีการเพาะปลูกและการเลี้ยงสัตว์แทนที่จะล่าหรือหา จากธรรมชาติอย่างที่เคยทำมาในอดีต ทำให้มีปริมาณอาหารและชนิดอาหาร โดยเฉพาะวัตถุดิบมีมากขึ้น ครอบครัวยังมีโอกาสเลือกและปรุงอาหารได้ตามที่ชอบ

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาเรื่องวัฒนธรรมอาหารของครอบครัวญี่ปุ่นครั้งนี้ ช่วยให้ผู้ศึกษาได้เข้าใจ วัฒนธรรมอาหารและวิธีการปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับอาหารของครอบครัวกลุ่มตัวอย่างได้ดีขึ้น รวมทั้ง ขอมรับความแตกต่างนั้น ได้ระดับหนึ่ง

การนำผลการศึกษาไปใช้ได้มี

1. ด้านรสชาติของอาหาร อาหารญี่ปุ่นของครอบครัวกลุ่มตัวอย่าง มีรสชาติอ่อนทุรต ซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพ สามารถนำมาปรับใช้กับอาหารไทยได้ โดยเฉพาะอาหารสำหรับเด็กและผู้สูงอายุ รวมทั้งผู้ที่ใส่ใจเรื่องสุขภาพทุกเพศทุกวัย

2. การทำอาหารถนอม ครอบครัวยุคตัวอย่างเกือบทั้งหมด ทำอาหารถนอมประเภท ดองและดากแห้งไว้กินเองตลอดทั้งปี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผักดองเป็นอาหารประเภทเครื่องเคียงที่ต้องมี พร้อมกับอาหารอื่นๆทุกมื้อจึงทำให้แม่บ้านต้องทำเอง การทำเช่นนี้มีข้อดีหลายประการคือ การลด รายจ่าย การได้อาหารถนอมที่สมาชิกชอบ และที่สำคัญคือปลอดภัยจากการได้รับสารปนเปื้อนที่อาจ

เกิดขึ้นจากกระบวนการดังกล่าวได้ หากครอบครัวไทยจะนำวิธีการนี้มาใช้บ้างจะเป็นการลดรายจ่ายรวมทั้งได้อาหารที่สะอาดและปลอดภัยด้วย

3. การกินอาหารพร้อมหน้ากัน ทำให้ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวกระชับมากขึ้นเนื่องจากในระหว่างการกินมีการพูดคุย แลกเปลี่ยนสิ่งที่เกิดขึ้น ของสมาชิกที่ออกไปทำงานและหรือเรียนหนังสือ คล้ายๆการเล่าให้แม่ฟังเนื่องจากแม่อยู่บ้านตลอดเวลา ซึ่งในขณะที่ครอบครัวไทยกำลังพบกับปัญหาด้านนี้ ครอบครัวไทยน่าจะหันกลับมาทบทวนวิธีการดังกล่าวตามที่บรรพบุรุษเคยทำมาก่อน ๆ ซึ่งเป็นผลดีกับสมาชิกในครอบครัว

การศึกษาในครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่นในเรื่องคุณค่าอาหารต่อโภชนาการของแต่ละวัย
2. ควรมีการศึกษาเชิงลึกและเปรียบเทียบวัฒนธรรมอาหารของญี่ปุ่นและของไทย
3. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของคนญี่ปุ่น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved