



Senioreiden ruokailu ravintolassa

Jyväskyläläisten senioreiden ravintolapalveluiden käyttäminen ja ruoka-annoksen valinta

Laura Lepistö

Opinnäytetyö, ylempi AMK

Maaliskuu 2021

Matkailu- ja ravitsemisala

Matkailu- ja palveluliiketoiminta

Lepistö, Laura

Senioreiden ruokailu ravintolassa. Jyväskyläläisten senioreiden ravintolapalveluiden käyttäminen ja ruoka-annoksen valinta.

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Maaliskuu 2021, 86 sivua.

Matkailu- ja ravitsemisala. Matkailu- ja palveluliiketoiminnan tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö ylempi AMK

Julkaisun kieli: suomi

Verkkojulkaisulupa myönnetty: kyllä

Tiivistelmä

Suomalaisen väestön ikääntyessä on yhä tärkeämpää kiinnittää huomiota senioreiden hyvinvoinnin ja palveluiden kehittämiseen. Senioreista on tulossa yhä tärkeämpi kuluttajaryhmä, joten on ymmärrettävä heidän erilaisia tarpeitaan, odotuksiaan ja kulutustottumuksiaan sekä kehittää uusia palvelu- ja liikeideoita.

Tutkimuksessa selvitettiin jyväskyläläisten 65–75-vuotiaiden senioreiden ravintolapalveluiden käyttämistä ja ruoka-annoksen valintaan vaikuttavia tekijöitä. Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, ja sitä varten haastateltiin yhdeksää kohderyhmään kuuluvaa henkilöä.

Tutkimustulosten mukaan suurin osa senioreista ruokaili ravintolassa vähintään kerran kuukaudessa, mutta hieman alle puolet ainoastaan kerran tai kaksi vuodessa. Ravintolassa ruokaileminen liittyi ennen kaikkea ystävien ja sukulaisten tapaamiseen sekä erilaisten juhlien viettämiseen. Senioreiden ravintolavalintaan vaikutti eniten ravintolaympäristö. Muita tärkeitä valintakriteereitä olivat ravintolan sijainti, hintataso, ruokalistan monipuolisuus sekä palvelualtis henkilökunta. Seniorit ruokailivat mieluiten á la carte -ravintoloissa. Ravintolavalinnoissaan jyväskyläläiset seniorit suosivat ravintoloita, jotka ovat viihtyisiä, siistejä ja rauhallisia, ja joissa asiakaspalvelun laatuun on panostettu.

Senioreiden ravintolassa tekemiin ruokavalintoihin vaikuttivat eniten ruoan laatu ja maku. Niitä oli kuitenkin vaikea tietää etukäteen, joten tuttavien suositukset vaikuttivat annosten valintaan. Toisaalta useat seniorit uskoivat ravintolaruoan olevan jo lähtökohtaisesti aina maukasta ja laadukasta. Suurimmalla osalla tutkimukseen osallistuneista senioreista ruoka-annoksen valintaan vaikuttivat myös uusien makuelämysten kokeminen sekä kotimaisten ja paikallisten raaka-aineiden käyttäminen ruoka-annoksessa. Ruoka-annoksen hinnalla tai terveellisyydellä ei sen sijaan ollut suurta merkitystä. Ruoka-annosvalintojen taustalla vaikuttivat myös lapsuuden ruokamieltymykset, taloudellinen tilanne, oma elämäntapa sekä nykyiset makumieltymykset.

Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää senioreille suunnattujen ravintolapalvelujen kehittämisessä, tuottamisessa ja johtamisessa. Samalla tutkimustulokset lisäävät ymmärrystä senioreista ruokaravintoloiden asiakkaina, ikäryhmän monimuotoisuudesta ja ominaisista piirteistä sekä ruokamieltymyksistä. Tämä on yhteiskunnallisesti tärkeää, sillä suomalainen väestö ikääntyy ja heidän kulutusvoimansa kasvaa koko ajan.

Avainsanat (asiasanat)

seniorit, ikääntyneet, kulutuskäyttäytyminen, ruokamieltymykset, ravintola, ruoka, ruokailu, ruoka-annos

Lepistö, Laura

The elderly customers in restaurants. How the elderly in Jyväskylä utilize restaurant services and choose their meals.

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, March 2021, 86 pages.

Tourism and Hospitality. Degree Programme in Tourism and Hospitality Management. Master's thesis.

Permission for web publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

As the Finnish population ages, it is more important to pay attention to the development of the well-being and services of seniors. Seniors are becoming an increasingly important group of consumers, so it is necessary to understand their different needs, expectations, and consumption habits and to develop new service and business ideas.

The study examined the use of restaurant services by seniors aged 65–75 in Jyväskylä and the factors influencing the choice of food portions. The study was conducted as a qualitative study. For this purpose, nine people belonging to the target group were interviewed.

The study found that most seniors ate at the restaurant at least once a month, but just under half of them only once or twice a year. Dining at the restaurant was primarily related to meeting friends and relatives and celebrating. The restaurant choice of the seniors was most influenced by the restaurant environment. Other important selection criteria were the location of the restaurant, the price, the versatility of the menu and the staff. Seniors preferred to dine at à la carte restaurants. The most popular restaurants in Jyväskylä among seniors were peaceful, clean, and cozy places with professional service.

The food choices made by seniors in the restaurant were most influenced by the quality and taste of the food. However, it was difficult to know them in advance, so the recommendations influenced the choices. On the other hand, several seniors believed that restaurant food was already always tasty and of high quality. For most of the seniors who participated in the study, the choice of food portion was also influenced by the new taste experiences and the use of domestic and local ingredients in the food portion. The price or healthiness of the food portion, on the other hand, did not matter much. Food choices were also influenced by childhood food preferences, financial situation, one's lifestyle, and current taste preferences.

The research results can be utilized in the development, production, and management of restaurant services for seniors. At the same time, the research results increase the understanding of seniors as customers of food restaurants, the diversity and characteristics of the age group, and food preferences. This is socially important because Finnish population ages and their purchasing power grows all the time.

Keywords/tags (subjects)

elderly, senior citizens, consumer behavior, food preference, restaurant, food, eating, portion

Sisältö

1	Johdanto	3
1.1	Suomen väestö ikääntyy	3
1.2	Ikäruoka 2.0. -hanke.....	5
1.3	Jyväskylän keskustan ikärakenne ja ruokatarjonta.....	6
2	Ikä ja ravitseminen.....	10
2.1	Sama ikä, erilaiset kokemukset	10
2.2	Suuret ikäluokat	12
2.3	Ravitsemussuositukset.....	14
3	Seniorit ravintola-asiakkaina.....	16
3.1	Ravintolakulttuurin muutos	16
3.2	Ravintolapalveluiden käyttäminen	17
3.3	Kulutuskäyttäytyminen	21
3.4	Seniorit ruokaravintolassa.....	23
4	Ruoka-annoksen valinta ravintolassa	26
4.1	Ruoka-annoksen valintaan vaikuttavat tekijät.....	26
4.2	Ruokamieltymykset.....	30
4.3	Ruokatrendit.....	32
5	Tutkimuksen toteuttaminen	35
5.1	Tutkimuksen tavoite ja tutkimusongelma	35
5.2	Tutkimusmenetelmä ja -kohde	35
5.3	Aineistonkeruu ja aineiston analysointi.....	37
5.4	Tutkimuksen kulku	40
5.5	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	42
6	Tutkimustulokset.....	44
6.1	Senioreiden ruokailu ravintolassa.....	44
6.1.1	Seniorit ruokaravintolan asiakkaina	44
6.1.2	Ravintolan valintaan vaikuttavat tekijät.....	49
6.1.3	Jyväskylän keskustan ruokatarjonta.....	52
6.2	Ruoka-annoksen valintaan vaikuttavat tekijät.....	53
6.2.1	Senioreiden ruokamieltymykset.....	53
6.2.2	Senioreiden ruoka-annosvalinnat.....	57
6.2.3	Ruoka-annoksen valintaan vaikuttavat tekijät	59

7 Johtopäätökset	62
7.1 Senioreiden ruokailu ravintolassa.....	62
7.2 Ruoka-annoksen valintaan vaikuttavat tekijät.....	66
8 Pohdinta	69
8.1 Vertailua aikaisempiin tutkimustuloksiin.....	69
8.2 Tutkimustulosten yleistettävyys ja luotettavuus.....	72
8.3 Tutkimustulosten hyödynnettävyys.....	74
Lähteet	75
Liitteet	81
Liite 1. Teemahaastattelurunko	81
Liite 2. Perusinformantit haastateltavista.....	84
Liite 3. Aineiston analyysi kuvina	85
 Kuviot	
 Kuvio 1. Ravintolan valintaan vaikuttavat tekijät	64
Kuvio 2. Ruoka-annoksen valintaan vaikuttavat tekijät.....	68
 Taulukot	
 Taulukko 1. Jyväskylän keskusta-alueen ruokaravintolat.....	9
Taulukko 2. Ruokailijatyytit	29

1 Johdanto

1.1 Suomen väestö ikääntyy

Kysymys ikäihmisten roolista on noussut nopeasti yhdeksi tärkeimmistä yhteiskuntakeskustelun aiheista. Ikääntyminen on globaali ilmiö, sillä vuonna 2010 Euroopassa 17,4 prosenttia väestöstä oli yli 65-vuotiaita ja vuonna 2030 heitä on jo 30 prosenttia väestöstä. (Heikkinen, Kauppinen, Salo & Suutama 2006, 209.) Suomessakin väestö ikääntyy hyvää vauhtia. 65 vuotta täyttäneiden määrä kasvaa joka vuosi noin 38 000 henkilöllä, ja 65-vuotiaiden määrä kaksinkertaistuu seuraavan kahdenkymmenen vuoden aikana. (Helander 2006, 7, 100–102.) Suomalaisen väestön keski-ikä nousee, elinajanodote pitenee ja eläkeikäisen väestön määrä kasvaa nopeammin kuin muualla Euroopassa. Osittain tämä johtuu suurten ikäluokkien eläköitymisestä ja osittain alhaisesta syntyvyydestä. (Jämsén & Kukkonen 2019, 9.) Nykyinen suomalaisten elinajanodote on naisilla noin 82 vuotta ja miehillä noin 75 vuotta. Sen odotetaan pitenevän edelleen parilla vuodella noin 15 vuoden kuluessa. Tämän vuoksi iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin ja palveluiden turvaamisesta on tulossa yhä ajankohtaisempi yhteiskunnallinen kysymys. (Kiljunen 2015, 29.)

Samalla seniorien ikäryhmän väestöosuuden kasvu antaa sille lisävoimavaroja. Aikaisempiin sukupolviin verrattuna ikäihmisten terveydentila ja kunto kohenevat, tulot ja omaisuus lisääntyvät, henkinen vireys vahvistuu ja vapaa-aikaa on aiempaa enemmän. (Helander 2006, 100–102.) Solomonin (2013, 534) mukaan tämä tarkoittaa myös sitä, että senioreista on tulossa yhä tärkeämpi kuluttajaryhmä. Tulevaisuudessa heillä on yhä merkittävämpi rooli vaikuttajina, asiakkaina ja kuluttajina. 2000-luvun Suomessa täytyykin ymmärtää seniorien erilaiset tarpeet ja odotukset sekä kehittää uusia palvelu- ja liikeideoita. (Sonkin, Petäkoski-Hult, Rönkä & Södergrad 2001, 1–2, 11–12.)

Sonkinin ja muiden (2001, 45) vision mukaan vuonna 2030 valtaosa senioreista eläkin aktiivista elämää, hallitsee tieto- ja viestintäteknologiaa, matkustaa, harrastaa ja on yhteiskunnallisesti aktiivisia. Huomattava osa asuu palveluiden läheisyydessä, joilta he osaavat vaatia laadukasta palvelua. Tällä hetkellä seniorit ovat nopeimmin kasvava kuluttajaryhmä, jonka kulutusvoima kasvaa koko ajan (Kim & Jang 2019, 3134–3135).

Sen sijaan palveluntuottajien näkökulmasta senioreja ei ole pidetty kovinkaan kiinnostavana asiakasryhmänä. Heidät on koettu homogeenisenä kuluttajaryhmänä, jolla on iän tuomia rajoitteita toimintakyvyssä sekä vain vähän rahaa käytettävissä. Tämän vuoksi heidät on jätetty kohderyhmänä lähes huomiotta palvelujenkäyttäjinä. Palveluliiketoiminnan näkökulmasta parempi ymmärrys nykypäivän seniorien käyttäytymistä ja kulutustottumuksista on tulevaisuuden kannalta ensiarvoisen tärkeää. (Kim & Jang 2019, 3134–3135.) Yhteiskunnallisesti aihe on ajankohtainen seniorien määrän kasvaessa, joten tulevaisuudessa on yhä tärkeämpää huomioida heidät merkittävänä ruokaravintolapalveluiden käyttäjinä. Ravintola-alan kehittymistä ajatellen tutkimuksesta saatua tietoa voidaan hyödyntää senioreille suunnattujen palvelukonseptien kehittämiseksi ja asiakasymmärryksen lisäämiseksi. Tämä on ravintola-alalle tärkeää, sillä senioreiden määrä kasvaa ja heidän ostovoimansa lisääntyy koko ajan, minkä vuoksi senioreista on tulossa yhä suurempi ja tärkeämpi kuluttajaryhmä myös ravintoloille.

Tämän tutkimuksen tavoitteena onkin selvittää jyvaskyläläisten 65–75-vuotiaiden henkilöiden ruokailua ravintolassa sekä heidän ravintolaruoka-annostensa valintaan vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuskohteesta käytetään tässä opinnäytetyössä nimitystä seniorit. Tutkimuskohteen rajausta iän mukaan oli haastavaa, sillä erilaisia määrittelyjä seniori-ialle on olemassa useita. Päädyin rajaamaan ikäryhmän 65–75-vuotiaisiin, sillä heistä puhutaan ikäkirjallisuudessa yleisesti ”nuorina vanhoina”. Tämä termi korostaa heidän aktiivisuuttaan ja toimintakykyään, ja näin ollen vetää raja ”oikeisiin”, avun tarpeessa oleviin vanhuksiin. (Helander 2006, 21; Sonkin ym. 2001, 1,7.)

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää senioreiden ravintolapalveluiden käyttämistä ja sitä, millaisia ruokavalintoja ravintolassa tehdään. Tähän laadulliseen tutkimukseen on haastateltu yhdeksää Jyväskylän keskusta-alueella kotonaan asuvaa senioria. Opinnäytetyön toimeksiantajana on Jyväskylän ammattikorkeakoulu, ja tutkimuksen yhteistyötahona on Ikäruoka 2.0 -hanke, josta on kerrottu tarkemmin seuraavassa alaluvussa.

Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää senioreille suunnattujen ravintolapalvelujen kehittämisessä, tuottamisessa ja johtamisessa sekä maanlaajuisesti että Jyväskylän keskusta-alueen kehittämisessä. Lisäksi niitä voidaan hyödyntää Ikäruoka 2.0 -hankkeen puitteissa käytännön kokeilujen kehittämisessä. Samalla tutkimustulokset lisäävät ymmärrystä senioreista ruokaravintoloiden asiakkaina, kohderyhmän monimuotoisuudesta sekä ikäryhmälle ominaisista piirteistä. Tämä on

yhteiskunnallisesti tärkeää, sillä senioreiden määrä Suomessa kasvaa jatkuvasti, ja palveluita tulee tulevaisuudessa suunnata yhä enemmän vastaamaan heidän tarpeitaan ja toiveitaan. Lisäksi senioreiden ostovoima kasvaa koko ajan, joten seniorit tulevat olemaan yhä tärkeämpi kuluttajaryhmä myös ravintoloille.

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys käsittää opinnäytetyön toisen, kolmannen ja neljännen luvun. Opinnäytetyön toisessa luvussa käsitellään senioreita ikäryhmänä, heitä yhdistäviä ja erottavia tekijöitä sekä ikääntyneiden ravitsemussuosituksia. Kolmannessa luvussa tarkastellaan senioreita ravintola-asiakkaina. Tietoperusta koostuu suomalaisen ravintolakulttuurin muutoksesta, suomalaisten ravintolapalveluiden käyttämisestä, senioreiden kulutuskäyttäytymisestä sekä senioreista ruokaravintolan asiakkaina. Neljännessä luvussa käsitellään ruoka-annoksen valintaan vaikuttavia tekijöitä, senioreiden ruokamieltymyksiä sekä ruokatrendejä.

Viidennessä luvussa kuvataan tarkemmin tutkimuksen toteuttamista ja tavoitteita, tutkimuskohdetta, tutkimus- ja aineistonkeruumenetelmiä, tutkimuskohteen rajaamista, aineiston analysointia sekä tutkimuksen luotettavuutta. Kuudennessa luvussa esitellään tutkimuksen tulokset. Ensimmäisessä alaluvussa esitellään tutkimustuloksia senioreiden ravintolaruokailuun liittyen, ja toisessa alaluvussa senioreiden ravintolaruoka-annosten valintaan vaikuttavia tekijöitä. Lopuksi luvuissa seitsemän ja kahdeksan esitetään johtopäätöksiä sekä pohdintaa. Antoisia lukuhetkiä!

1.2 Ikäruoka 2.0. -hanke

Ikäruoka 2.0 -hanke on 1.2.2020 – 31.10.2022 toteutettava kehittämishanke, jota hallinnoi Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Hanke toteutetaan yhteistyössä Jyväskylän ammattikorkeakoulun ja Gerontologinen ravitsemus Gery ry:n kanssa. Hankkeen kokonaisbudjetti on 345 902 euroa. Ikäruoka 2.0 -hankkeen tavoitteena on kehittää hyvää ravitsemusta ja sosiaalista kanssa käymistä tukevia palveluita ikäihmisille yhteistyössä ruokaan liittyviä palveluita tuottavien tahojen sekä ikäihmisten kanssa. Kauppa- ja ravintolapalveluista tuotetaan ikääntyneille, heitä ohjaaville sekä palveluita tuottaville kohdennettavaa viestintä- ja neuvontamateriaalia. (Vaara 2020; Ikäruoka 2.0 – Miten ikäihmisten kauppa- ja ravintolapalvelut saadaan sujuvammaksi? n.d.)

Hankkeen päämääränä on tukea kotona asuvien ikäihmisten hyvää terveyttä ja ravitsemusta niin, että heidän toimintakykynsä ja elämänlaatunsa pysyvät hyvinä, ja he voisivat asua mahdollisimman pitkään kotona. Päämääränä on monimuotoiset, oman asuinalueen ruokapalvelut, jotka vastaavat ikäihmisten tarpeisiin. Hankkeen suunnittelu pohjautuu aikaisempaan Ikäruoka-hankkeen tuloksiin. Siinä kerättiin tietoa ikääntyneiden tarpeista ruokapalvelutoimijoilta, ja ideoitiin uusia liiketoimintamahdollisuuksia ikääntyneiden ruokapalveluihin. (Vaara 2020.)

Ikäruoka 2.0 -hanke kohdentuu kotona asuviin ikääntyneisiin, yli 65-vuotiaisiin, jotka eivät ole vielä kotihoidon asiakkaita. Alueellisesti hanke kohdistuu rajatuille alueille Etelä-Suomessa, Keski-Suomessa ja Uudellamaalla, ja niissä erityyppisille asuinalueille. Palveluiden kiinnostavuutta lisää se, että ikäihmiset osallistetaan palveluiden kehittämiseen. (Vaara 2020.)

Tällä hetkellä ongelmana on se, että palvelujen tarjoajilla ei ole riittävästi tietoa ikäihmisten ruokaan liittyvien erityispiirteistä ja palvelutarpeista. Hankkeen yhtenä tavoitteena on lisätä ruokapalveluita tuottavien tietämystä ikäihmisten ruokaan, ruokailuun ja ravitsemukseen liittyvistä erityispiirteistä ja palvelujen käyttöön liittyvistä haasteista. Hanke pyrkii toimenpiteillään jalkauttamaan pilottialueilla ikääntyneiden ruokasuosituksia ja hankkeen tuloksia viestinnän, tiedottamisen ja koulutusten avulla. Tuloksena pyritään lisäämään ruokapalvelujen tuottajien osaamista ikäihmisten erityisistä palvelutarpeista, ja kehittää lisää monimuotoisia ruokapalveluita. Tämän vaikutuksena palvelujen tarjoajilla tulee olemaan aiempaa enemmän tietoa ikäihmisten palvelutarpeista ja haasteista. (Vaara 2020.) Edellä mainittuun tutkimusongelmaan ja hankkeen osatavoitteeseen liittyen tutkimuksestani saatuja tuloksia voidaan hyödyntää Ikäruoka 2.0 -hankkeen materiaalina.

1.3 Jyväskylän keskustan ikärakenne ja ruokatarjonta

Yli 65-vuotiaiden jyväskyläläisten määrä on kasvanut koko 2010-luvun ajan keskimäärin noin 3,7 prosentin vuosivauhtia. Vuonna 2019 yli 65-vuotiaiden osuus jyväskyläläisestä väestöstä oli huomattava eli 18,3 prosenttia. Tämä tarkoittaa 26 080 henkilöä. (Jyväskylän väestötilastot 2020.) Väestöennusteen mukaan vuonna 2030 Jyväskylän alueella asuisi jo noin 25 600 senioria, jotka ovat iältään 65–84-vuotiaita. Ennusteen mukaan heidän määränsä laskee vain hieman vuoteen 2040 tultaessa. (Väestöennuste Jyväskylän alueelle 2019–2040, 2020.)

Jyväskylän keskustavision 2030 on kokonaisnäkemys keskustan ja kaupunkirakenteen kehittämistä, ja sen sisältö on rakennettu yhdessä kaupunkilaisten kanssa. Yhtenä keskustavision pääteemana on palvelut. Vision mukaan Jyväskylän keskusta tulee olemaan vuonna 2030 ylivoimainen ajanvieton ja erikoiskaupan keskus. Tällä hetkellä kävelykadulla kulkee noin 80 000 ihmistä päivittäin. Jyväskylän keskustassa on 1100 liiketilaa, ja kahviloiden ja ravintoloiden määrä kasvaa jatkuvasti. (Jyväskylän keskustavision 2030 n.d.)

Jyväskylän keskustan palvelutarjontaan kuuluvat myös ravintolat. Ravintoloita luokitellaan eri tavoin. Kansainvälisissä markkinatutkimuslaitosten ylläpitämissä ravintolakäyntien seurannoissa epämuodollinen ulkona syöminen luokitellaan seuraavasti; pikaruokaravintolat, pizzeriat, etniset ravintolat, voileipäpaikat ja leipomot, kahvilat, itsepalveluravintolat, perinteiset ravintolat, vähittäismyymälät ja epämuodolliset ruokaravintolat. Ryhmittelystä puuttuvat fine dining -ravintolat ja hotellit. (Varjonen & Peltoniemi 2012, 7.) Tässä tutkimuksessa voileipäpaikat ja leipomot sekä vähittäismyymälät, jotka myyvät mukaan otettavia, valmiiksi pakattuja annoksia, on rajattu pois. Sen sijaan tarkasteluun on otettu mukaan fine dining -ravintolat. Ravintoloiden rajausta on perusteltu, sillä tarkoituksena on tutkia nimenomaan ruoka-annoksen valintaan vaikuttavia tekijöitä ravintolaympäristössä.

Visit Jyväskylä -sivuston haulla Jyväskylän ydinkeskustasta löytyy 20 etnistä ravintolaa, 23 kahvilaa, 54 ruokaravintolaa, 11 fast food -ravintolaa, viisi kasvisravintolaa ja viisi tilausravintolaa (Ravintolat ja kahvilat n.d.). Jyväskylän sydämessä -sivuston hausta löytyy puolestaan kymmenen á la carte -ravintolaa, viisi burgerravintolaa, viisi fast food -ravintolaa, kolme fine dining -ravintolaa, viisi itämaista ravintolaa, 13 kahvilaa, viisi kasvisravintolaa, 18 lounasravintolaa, kaksi pizzeriaa sekä neljä street food -ravintolaa (Kahvilat ja ravintolat Jyväskylän keskustassa n.d.)

Wolt -kotiinkuljetuspalvelu puolestaan jaottelee ravintoloita jopa 32 erilaiseen kategoriaan, jotka toki ovat välillä myös päällekkäisiä. Woltin kautta voi tilata ruokaa pizza-, sushi-, salaatti-, hampurilais-, kala-, keitto-, kebab-, katuruoka-, leipä-, pihvi-, kasvis-, vegaani-, nuudeli-, siipi- tai tapasravintolasta. Etniset ravintolat ovat myös hyvin edustettuina, sillä Jyväskylästä löytyy niin kiinalaista, amerikkalaista, thaimaalaista, meksikolaista, italialaista, nepalilaista, intialaista, vietnamilaista, japanilaista, sekä välimerellistä ruokaa. Lisäksi Woltin kautta on mahdollista tilata kahvila- ja leipomotuotteita, jälkiruokia, aamiaista, jäätelöä, smoothietä tai terveellistä ruokaa. (Wolt Jyväskylä n.d.)

Seuraavaan taulukkoon on koottu kaikki kolmella edellä mainitulla sivustolla mainitut ruokailupaikat kategorioittain. Kategorioita on yhdistelty ja muokattu siten, että taulukko on helposti luettavissa ja ymmärrettävissä. Taulukon ulkopuolelle on jätetty huoltoasemat, R-kioskit, CandyTownit ja Arnoldsit, sillä ne eivät ole tässä tutkimuksessa tarkoitettuja ruokapaikkoja. Lisäksi pois on rajattu sataman kausiravintolat, kuten kotakahvila sekä ravintolalaivat, joiden toiminta on sesonkiluontoista. Myös yliopistokampuksilla sijaitsevat Semman omistamat lounasravintolat on rajattu tutkimuksen ulkopuolelle, sillä ne sijaitsevat hieman etäämmällä keskustasta ja tarjoavat lounaspalveluita pääasiassa yliopiston opiskelijoille sekä henkilökunnalle.

Taulukosta löytyy yhteensä 80 Jyväskylän keskusta-alueella sijaitsevaa ruokaravintolaa. Näistä seitsemän on hampurilaisravintoloita, kuusi street food -ravintolaa, 12 pizzeriaa, 15 etnistä ravintolaa, 17 kahvila- ja lounasravintoloita sekä 23 ruokaravintolaa.

Jyväskylän keskusta-alueen ruokaravintolat ravintolatyypeittäin

ravintolatyyppe	ravintolat	ravintolatyyppe	ravintolat
hampurilais-ravintolat	Barot´s	kahvilat ja lounas-ravintolat	Cafe Agapé
	Naughty Burger		Kahvila Wuffeli
	McDonald´s		Wilhelmiinan konditoria
	Hesburger		Beans & More
	Burger King		Lounaskahvio Pullapiste
	Friends & BRGRS		Mummin pullapuoti
	Citygrilli		Miriam´s
street food	Street Bite		Cafe Europa
	Picnic		Cafe Elonen
	Subway		Teeleidi
	Fafa´s		Caffitella
	Taikuri		Tuore
	Green Egg		Espresso House
pizzeriat	Puistokadun Kebab Pizzeria		Toivolan Vanha Piha
	Ali Baba	Tietotalon ravintola	
	Tehran Grill	Pikateria	
	Pick Up	Lounas- ja juhlapalvelu Mirka	
	Kotipizza	ruokaravintolat	Amarillo
	Jyväskylän Kebab		Trattoria Aukio
	Kebab House		Harmooni
	Pizzeria Maria		Harald
	Pizzeria Verona		Sohwi
	Bella Roma		Hiisi Taproom
Trojja	Soul Bar & Kitchen		
Rax Buffet	Classic American Diner		
etniset ravintolat	Base Camp		Jalo Kitchen & Lounge
	Fit Wok		Venn
	Hanko Sushi	Stefan´s Steakhouse	
	Sakuragawa	Ravintola Alba	
	Thai Street Food	Pöllöwaari	
	Muang Thai	Figaro & Winebistro	
	Hualong	Frans & Sandra	
	Nagarkot	Kissanviikset	
	Shalimar	Roast	
	JokoThai	Revolution	
	Itsudemo	Rosso, Jyväskeskus	
	Nom	Rosso, Kirkkopuisto	
	Haiku Sushi	Sohwitar	
	Nami Sushi & More	Hox City	
Fit	Verso Bar & Kitchen		

Taulukko 1. Jyväskylän keskusta-alueen ruokaravintolat

Puolet Jyväskylän keskustan ruokaravintolatarjonnasta siis koostuu hampurilais-, street food- ja etnisistä ravintoloista sekä pizzerioista. Jyväskylä leimautuu vahvasti opiskelijakaupungiksi, joten se osaltaan selittää tällaisten ravintoloiden suurta määrää. Näille ravintoloille on tyypillistä alhainen hintataso sekä ruoan nopea saatavuus ja helppo mukaan otettavuus. Edellä esitettyjen tutkimustulostenkin valossa nuoret suosivat ruokavalinnoissaan pikaruokaravintoloita ja pizzerioita, kun taas seniorit eivät niissä kovin usein ruokaile.

Valveen, Itkosen, Huhtalan, Jämsénin, Mertasen, Mäkeläisen, Paavolan, Raulion, Suomisen ja Tuikkasen (2018) tutkimuksen mukaan seniorit ruokailevat mielellään lounaskahviloissa ja -ravintoloissa. Tällaisia ruokapaikkoja Jyväskylän keskusta-alueelta löytyy yhteensä 17. Valinnanvaraa on aina hengellisestä kahvilasta koirakahvilaan. Lisäksi löytyy sekä perinteisiä että trendikkäämpiä kahviloita, joiden hintataso sekä tuotevalikoima vaihtelevat. Näiden perusteella asiakaskunta on jonkin verran eriytynyt toisistaan. Keskusta-alueelta löytyy myös muutama selkeästi lounasruokaa tarjoava ravintola, jotka voivatkin olla senioreidenkin mieleen.

Kulttuuri ja vapaa-aika Suomessa 2007 -tutkimuksen tulosten mukaan seniorit ruokailevat mielellään myös pihviravintoloissa. Jyväskylän keskusta-alueelta löytyy yhteensä 23 ruokaravintolaa, joten valikoima on laaja ja monipuolinen. Ravintoloita löytyy fine diningista teemaravintoloihin, rennompaan seurusteluun sekä S-ketjun ravintoloihin. Pihvejä löytyy lähes jokaisen ravintolan ruokalistalta. Ravintoloiden hintataso, ruokalistojen laajuus ja hinta-laatusuhde vaihtelevat, jolloin jokaisella on mahdollisuus löytää itselleen mieluisimmat ruokaravintolat.

2 Ikä ja ravitsemus

2.1 Sama ikä, erilaiset kokemukset

Taipaleen (2017, 49) mukaan mikään ikäryhmä ei ole keskenään niin erilainen kuin seniorit. Vanhenemiseen vaikuttavat monet aikaisempien elämänvaiheiden tapahtumat, valinnat ja elinolot. Eri-tyisesti siirtymät eri elämänvaiheiden välillä saattavat sisältää kriittisiä tapahtumia, joilla on vaikutusta myöhempien elämänvaiheiden kulkuun. (Lindqvist 2002, 233.) Helinin (2002, 39) mukaan eroja löytyy niin kokemuksista, näkemyksistä, sosiaalisesta taustasta ja koulutuksesta, poliittisesta suuntautumisesta, kulttuurista kuin vähitellen myös etnisyydestä. Seniorit eroavat toisistaan myös terveydentilansa, toimintakykynsä ja taloudellisen tilanteensa suhteen (Helin 2002, 39). Vaikka

vanhenemiseen kuuluu kaikille ikäluokkaan kuuluville yhteisiä ja yleisiä piirteitä, niin jokainen kuitenkin vanhenee yksilöllisesti. Kahta samanlaista senioria on vaikea löytää! (Heikkinen 2002, 30.)

Eräs merkittävä 2000-luvun kehitystrendi tulee olemaan ikääntyvien suomalaisten jakautuminen yhä useampaan alaryhmään harrastusten, terveydentilan, taloudellisen aseman ja monen muun tekijän osalta. Eriytyneet elämäntyyli ja elämäntavat ilmenevät seniorien arkielämässä, ja heillä voi olla hyvinkin erilaisia odotuksia palvelujen ja elämän osalta. Itsenäisestä asumisesta kiinnostuneet seniorit haluavat erilaisia elämänlaatua parantavia palveluita, kuten lähellä sijaitsevia kauppoja ja kulttuuripalveluita, kahvila- ja ravintolapalveluita, seniorikuntosaleja ja hyvinvointia lisääviä palveluita. Kullakin seniorilla on omat arvonsa, elämäntapansa ja kulutustottumuksensa. Tämän vuoksi heille on kehitettävä entistä yksilöllisempiä palveluratkaisuita. (Sonkin ym. 2001, 12–13, 21, 45; Paasonen 2004, 45.)

Jyväskylässä toteutettu Iki vihreät-projekti on kartoittanut jyväskyläläisten kotona asuvien 65–69-vuotiaiden toimintakykyä, terveyttä ja aktiivisuutta vuosina 1988, 1996 ja 2004. Tutkimustulosten mukaan seniorien koulutustaso, ammattiasema, tulotaso ja aineellinen hyvinvointi parantuivat sukupolvi sukupolvelta. (Rautio & Lampinen 2006, 38.) Korkeampi koulutus ja parempi taloudellinen tilanne saattavat olla yhteydessä parempaan terveydentilaan ja toimintakykyyn, sillä ne lisäävät terveys- ja toimintakykytietoa, ja luovat mahdollisuuksia huolehtia niistä. Vastaavasti keskimääräistä heikompia sosioekonomisia on yhteydessä huonosti koettuun terveydentilaan ja tätä kautta myös palveluiden tarpeeseen. (Lyyra & Lyyra 2006, 131; Helin 2002, 39–40.)

Ihmisen kokemuksia, toimintaa ja ympäröiviä olosuhteita tarkasteltaessa on kiinnitettävä huomiota myös ihmissuhteisiin sekä laajempiin yhteiskunnallisiin tekijöihin ja muutoksiin. Elämänmuutokset ja tapahtumat muokkaavat yksilön elämää hänen toimintansa, valintojensa ja mahdollisuuksiensa välityksellä. (Tiilikainen 2016, 28.) Ylä-Outinen (2012) esittää väitöskirjassaan kahdeksan elämäntapatyyppeä, jotka kuvaavat seniorien erilaisia elämäntyyliä. Jokaisesta haastateltavasta löytyi kuitenkin vähintään kahta eri elämäntapatyyppeä (Ylä-Outinen 2012, 66–67).

Elämäntapatyypeistä talonpoika on maaseudulla asuva, maa- ja metsätaloudesta fyysisellä työllä elantonsa hankkinut, hyvässä kunnossa oleva itsenäinen toimija. Perheenemännät sen sijaan ylläpitävät perinteitä, ovat perhekeskeisiä, ahkeria sekä toisista huolehtivia työmyyriä. Syrjään vetäytyjät puolestaan ovat tyypillisimmillään maaseudulta kaupunkiin muuttaneita kerrostaloasukkaita. Uudistujat puolestaan ovat kaupungeissa tai maaseututaajamissa asuvia pidemmälle kouluttautuneita ihmisiä. He, kuten myös yhteisöaktiivit, ovat liikkuneet paljon, kokeilleet erilaisia ammatteja, asuneet eri paikoissa ja innostuneet uusista haasteista. Yhteisöaktiivit ovat lisäksi osallistuneet aktiivisesti erilaisten yhteisöjen tai järjestöjen toimintaan. Yhteistä näille tyypeille on vahva oman elämänhallinta, avarakatseisuus sekä halu oppia ja kokeilla uusia asioita. Itselliset eläjät muistuttavat sekä uudistujia että yhteisöaktiiveita, minkä lisäksi heidän toimintaansa tietynlainen yksityisyrittäjämainen itsellisyys. Ryhmätoimijat puolestaan ylläpitävät sosiaalisia suhteitaan toimimalla aktiivisesti esimerkiksi erilaisissa harrasteporukoissa. Asuinpaikalla ei ole merkitystä elämäntapaan, vaan kaikkia elämäntapatyyppejä voi löytyä sekä maaseudulta että kaupungista. (Ylä-Outinen 2012, 66–67.)

2.2 Suuret ikäluokat

Tämän tutkimuksen kohderyhmänä olevat 65–75-vuotiaat ovat syntyneet vuosien 1946–1956 välillä. Vaikka he eroavat toisistaan elämäntapansa ja -tyylinsä puolesta toisistaan, silti jokaisella sukupolvella ja syntymäikäluokalla on oma historiansa (Ruoppila 2002, 139). Roosin (1987, 51) määrittelyn mukaan sukupolvella tarkoitetaan sellaista ryhmää ihmisiä, joita yhdistävät määrättyjen elämänvaiheiden kokemukset.

Tunnetuin suomalaisia sukupolvia koskeva luokittelu on Roosin (1987, 55–59) esittämä sukupolvi- jaottelu, joka perustuu tutkittavien elämäkertoihin. Siinä 1940-luvulla syntyneet kuuluvat suuren murroksen sukupolveen, ns. suuriin ikäluokkiin. Ne saivat alkunsa sotienjälkeisestä vauvabuumista. (Roos 1987, 55–59.) Heistä puhutaan usein omana, kokemuksellisena sukupolvena, vaikka heidän lapsuuteensa ja nuoruuteensa liittyy sekä yhdistäviä että erottavia kokemuksia. Yhdistäviä kokemuksia olivat esimerkiksi suuri muuttoliike maalta kaupunkiin, koulutustason kohoaminen sekä poliittisuus. (Saarenheimo, Pietilä, Maununaho, Tiihonen & Pohjolainen 2014, 118.) Levosen (2001, 175–176) mukaan väestön koulutustason kohoamisen ja maaltamuuton seurauksena elinkeinorakenne muuttui radikaalisti maatalousyhteiskunnasta teolliseen.

Sukupolven sisälle muodostui kuitenkin myös erilaisia ryhmittymiä, ja elämänculussa on monia kohtia, joissa sukupolveen kuuluvien tiet ovat erkaantuneet. Kaikki eivät muuttaneet kaupunkeihin tai menneet oppikouluun eivätkä olleet poliittisesti aktiivisia. Osa jäi kotiseudulle, kävi kansakoulun ja tekivät ruumiillista työtä tai muuttivat töiden perässä Ruotsiin. (Savioja, Karisto, Rahkonen & Hellsten 2000, 60–64.) Saarenheimon ja muiden (2014, 118) mukaan koulunkäynti jäi yleisesti ottaen suurilla ikäluokilla melko lyhyeksi, minkä vuoksi töihin mentiin nuorina. Suomalaisen elämänculku -tilastoaineiston mukaan säännöllinen työnteko aloitettiin 17–18 vuoden iässä, ja pääsy työmarkkinoille kävi melko mutkattomasti, sillä työvoimasta oli kysyntää. Yli kolme neljästä suuriin ikäluokkiin kuuluvista syntyi maaseudulla, mutta suurin osa on sittemmin muuttanut muualle. Kaupunkiin työn perässä muuttaneet kohtasivat jatkuvan pulan asunnoista. (Levonen 2001, 175–176.)

Tämä sukupolvi oli nuorena itsevarma ja kapinallinen. Se halusi muuttaa kaiken. He uhmasivat edellisen sukupolven ihanteita ja tottumuksia politiikan ja työelämän osalta. He kuuntelivat rokkia, Elvistä ja Beatlesia, ja loivat oman muotinsa. Nuorison kapina kohdistui maailmansodan kokenutta sukupolvea, vanhoillisuutta ja eliittiä vastaan. Ulkoa annettujen arvojen ja normien sijaan keskipiteeksi nousi yksilöllisyys. Jokainen toteutti itseään siinä määrin kuin mahdollista. Samalla seksuaalisuus vapautui e-pillereiden myötä ja yhteiskunnallinen tasa-arvo otti askeleita eteenpäin. (Levonen 2001, 176–177.)

1960-luvulla Suomesta tuli moderni kulutusyhteiskunta. Elintason noustessa perinteisen talonpoikaisyhteisön kohtuullisen kulutuksen rinnalle syntyi urbaanin elämäntavan suosima tuhlailevampi kulutus. Vuosina 1950–1980 Euroopassa koettiin ainutlaatuinen vaurauden kasvu ja sen leviäminen laajoihin kansankerroksiin. Suuret ikäluokat ovat olleet ”koekaniineja” yhteiskunnansuurissa rakennemuutoksissa, muuttoliikkeessä, koulutus-, sosiaali- ja terveyspalveluiden sekä työolojen kehittämisessä. Tällä hetkellä suuret ikäluokat ovat saaneet asuntolainansa maksettua, lapset ovat muuttaneet omilleen ja tulot ovat kohtalaiset. (Levonen 2001, 177, 217.)

1950-luvulla syntyneet kuuluvat jaottelun mukaan puolestaan lähioiden sukupolveen. Se syntyi erityisesti kaupunkien lähioissa, joita rakennettiin kymmeniä 1960- ja 1970-lukujen aikana. Se eroaa edellisestä sukupolvesta varsinkin koulutuksen lisääntymisen sekä lapsuusajan kasvuympäristön ja nykyisen asuin ympäristön suhteen. (Roos 1987, 55–59.)

Pilvi Torstin tutkimusryhmän esittämä luokittelu perustuu puolestaan sukupolvien historiallisiin avainkokemuksiin. Sen mukaan vuosien 1945–1958 välillä syntyneet ihmiset kuuluvat Kekkonen, 1960-luvun ja kuulentojen sukupolveen. Keskeisiä avainkokemuksia tälle sukupolvelle ovat presidentti Kekkonen ja hänen valtakautensa, 1960- ja 1970-lukujen poliittinen opiskelijaliike sekä Vietnamin sota. Myöhemmistä historiallisista tapahtumista sukupolvelle merkittäviä ovat olleet esimerkiksi Neuvostoliiton ja sosialismin romahdus sekä Berliinin muurin murtuminen ja Saksojen yhdistyminen. (Saarenheimo ym. 2014, 116–117.)

2.3 Ravitsemussuositukset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää senioreiden ruokavalintoja ravintolassa. Ne ovat aina yksilöllisiä ja riippuvat monista erilaisista taustatekijöistä. Tämän vuoksi valinnat eivät välttämättä noudattele aina ravitsemussuosituksia. On kuitenkin tärkeää huomata, että ravitsemussuosituksia pääsääntöisesti noudattamalla seniorien terveys ja toimintakyky saadaan säilymään mahdollisimman hyvänä pidempään.

Ravitsemussuosituksista puhuttaessa viitataan yleensä suomalaisiin ravitsemussuosituksiin, jotka pohjautuvat Pohjoismaiden yhteisiin suosituksiin. Ravitsemussuosituksia käytetään erityisesti väestötasolla esimerkiksi joukkoruokailun suunnitteluun. Pohjoismaiset ravitsemussuositukset ovat olleet etujoukoissa huomioimassa ruoan terveysvaikutusten lisäksi niiden ympäristövaikutuksia. Ruokaharrastuneisuus ja kasvanut kiinnostus terveellistä ruokaa kohtaan on lisännyt myös ihmisten kiinnostusta ravitsemussuosituksia kohtaan. (Putkonen & Koistinen 2017, 11–12.)

Ravitsemukseen liittyvät haasteet muuttuvat ikäännyttäessä. On tärkeää kiinnittää huomiota riittävään syömiseen sekä ravinnon laatuun ja monipuolisuuteen. Ravitsemus on kuitenkin paljon muutakin kuin energiaa ja ravintoaineita, sillä ikääntyessä ruoan psyykkiset ja sosiaaliset merkitykset kasvavat. (Puranen & Suominen 2012, 5, 8.)

Vuonna 2010 julkaistiin omat ravitsemussuositukset ikääntyneille. Ikääntyneiden joukko on hyvin heterogeeninen, joten suosituksissa ikääntyneet on jaoteltu ryhmiin toimintakyvyn mukaan. Suositusten tavoitteena on selkeyttää ikääntyneiden ravitsemukseen liittyviä keskeisiä eroja sekä lisätä tietoa kohderyhmän ravitsemuksen erityispiirteistä. (Puranen & Suominen 2012, 8.)

Vuonna 2020 julkaistiin uudet ikäihmisten ravitsemussuositukset. Ikääntyneiden ruokasuositus on Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ja Terveystieteiden tutkimuskeskuksen ja Hyvinvoinnin laitoksen yhteinen julkaisu. Suositus on tarkoitettu valtakunnalliseksi laatusuositukseksi, jolla pyritään tukemaan iäkkäiden ravitsemusta ja laadukkaiden ruokapalveluiden järjestämistä, jotka pohjautuvat ikääntyneiden tarpeisiin ja edistävät yhdessä syömistä. Kotona asuvien ruokavaliossa korostuvat energiansaannin ja -kulutuksen tasapaino ja ruoan ravitsemuksellinen laatu ja maku. (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 6, 18.)

Hyväkuntoisille ikääntyville sopivat aikuisväestön ravitsemussuositukset sellaisenaan. Energiansaannin tulee olla tasapainossa kulutuksen kanssa, ja energiaa tulisi saada hiilihydraateista 45–60 %, rasvoista 25–40 % ja 15–20 % proteiineista. Yli 65-vuotiaille suositellaan proteiinia 1,2–1,4 g painokiloa kohti vuorokaudessa, eli noin 55–90 g. Pehmeitä, tyydyttymättömiä rasvoja tulisi suosia ruokavaliossa. Kotona asuvat iäkkäät saavat tutkimusten mukaan riittämättömästi monityydyttymättömiä rasvahappoja, C-vitamiinia, folaattia ja kalsiumia. (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 16, 28.)

Myös ympäristöystävällisyys tulisi ottaa huomioon suosimalla ruokavaliossa kotimaisia satokauden kasviksia, vihanneksia, juureksia, palkokasveja, sieniä, hedelmiä ja marjoja. Iäkkäiden kohdalla on kuitenkin huomioitava ruokatottumukset ja makumieltymykset, jotka saattavat rajoittaa uusien raaka-aineiden hyväksymistä ja käyttöä. Vähän syöville, huonoruokahaluisille on tarjottava maistuvaa ja tuttua ruokaa. (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 16.)

Ruokasuosituksessa nostetaan myös esille maistuvan ruoan, viihtyisän ruokailutilanteen ja yhdessä syömisestä ruokailun tuottaman mielihyvän tekijöinä. Yhdessä syöminen rohkaisee myös syömään uusia ruokia ja auttaa huonoruokahaluisia syömään enemmän sekä virittää aistimuksia. Näillä kaikilla voi olla vaikutusta myös ajattelu- ja muistitoimintoihin. (Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus 2020, 17.)

Ravitsemussuositusten noudattaminen senioreiden keskuudessa vaihtelee samalla tavoin kuin muidenkin ikäryhmien keskuudessa. Wham ja Bowden (2011, 224–225) ovat tutkineet senioreiden mahdollisia esteitä ravitsemussuositusten noudattamiselle sekä terveelliselle syömiselle. Heidän tutkimuksensa mukaan erityisesti iäkkäämmillä miehillä esteenä saattaa olla se, että heillä ei ole

tarpeeksi tietoa terveellisestä ruokavaliosta. Myös yksin asuminen sekä ruoanlaittotaitojen puuttuminen saattavat yksipuolistaa ruokavaliota. Joissakin tapauksissa heikko taloudellinen tilanne saattaa lisäksi vähentää terveellisten, hieman kalliimpien, raaka-aineiden, kuten hedelmien, vihannesten ja kasvien ostamista ruokakaupasta. (Wham & Bowden 2011, 224–225; Sellaeg & Chapman 2008, 124.)

3 Seniorit ravintola-asiakkaina

Tässä luvussa käsitellään suomalaisen ravintolakulttuurin muutosta, motiiveita ravintolapalveluiden käyttämiselle ja ravintolapalveluiden käyttämistä. Lisäksi käsitellään ravintolan valintaan ja ruoka-annoksen valintaan vaikuttavia tekijöitä. Luvun loppupuolella tarkastellaan lähemmin senioreiden kulutuskäyttäytymistä ja ruokaravintoloissa käymistä sekä esitellään neljä erilaista ravintolaruokailijan profiilia.

3.1 Ravintolakulttuurin muutos

1800-luvun lopulla raittiusliike säännösteli ja rajoitti ravintoloiden perustamista ja niiden liiketoiminnan kehittämistä. Kieltolaki astui Suomessa voimaan vuonna 1919. Siitä huolimatta suomalaisissa ravintoloissa riitti asiakkaita koko 1920-luvun ajan. Sotavuodet ja niiden jälkeinen aika oli ravitsemusalalle vaikeaa, sillä kaikesta oli puutetta. Vuonna 1952 järjestetyt Helsingin kesäolympialaiset puolestaan olivat piristysruiske suomalaiselle ravintolakulttuurille, ja säännöstellä vähennettiin. Vuonna 1953 Suomessa oli 458 anniskeluravintolaa ja 3500 raittiusravintolaa. (Catani 2014, 13–19.)

1960-luvulla ravintoloissa käytiin jo vapaammin ja alan merkitys elinkeinona kasvoi. 1960-luvun loppuun mennessä ravintoloihin tuli musiikkipaikkoja, teemaravintoloita ja ensimmäiset discot. Myös naisten oli hyväksyttävämpää käydä ravintolassa jo ilman miesseuraa. Vuoden 1969 uuden alkoholilain myötä keskiolutta sai myydä elintarvikeliikkeissä ja kahviloissa. Tämän lisäksi maaseudulle sai perustaa alkoholiliikkeitä ja ravintoloita. (Catani 2014, 19–20.)

1970-luvulla elintaso nousi nopeasti ja ihmisillä oli mahdollisuus matkustaa ulkomaille. Ravintoloissa seurattiin kansainvälisiä virtauksia, ja pizzerioita, espanjalaisia pihvipaikkoja ja kreikkalaisia tavernoita perustettiin. Näiden rennompien paikkojen myötä ravintolassa käyminen yleistyi. Myös lounassetelin käyttöönotto arkipäiväisesti ravintolassa syömistä. 1980-luvulla elintason nousu näkyi myös ravintolakulttuurin kehittymisenä. EU-jäsenyyden myötä tuontikiintiöt purettiin, jolloin ravintoloitsijat saivat ostaa ruoka- ja juomatuotteita vapaammin. Tämän vuoksi ruokaravintolat kehittivät edullisempaan ja samalla rennompaan suuntaan 1990-luvun aikana. (Catani 2014, 20–21.)

Aikaisemmin ulkona syöminen vapaa-ajalla oli erityistä, ja se liittyi vahvasti merkkipäivien viettämiseen tai oli juhla itsessään. Nykyään ulkona syöminen on osalle ihmisistä osa arkea. Ulkona syömisestä onkin tullut yleiskäsite suppeamman ravintolaruokailun sijaan. (Varjonen 2013.)

3.2 Ravintolapalveluiden käyttäminen

Ihmiset käyttävät ravintolapalveluita useista erilaisista syistä. Motiivina saattaa olla energiansaanti, uusien kokemusten etsiminen, hauskanpito, rentoutuminen, juhliminen, mukavuus ja helppous, ajan säästäminen, sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen sekä liiketoimien hoitaminen. (Souki, Antonialli, Barbosa & Oliveira 2019, 302; Warde & Martens 2000, 47.)

Ihmisten motiiveja ravintolaruokailulle on selvitetty myös Kespron toimeksiannosta toteutetussa tutkimuksessa. Siinä selvitettiin 18–70-vuotiaiden kuluttajien syitä ravintolassa ruokailemiselle. Vastanneista 67 prosenttia kertoi motiivikseen arjen piristämisen, 48 prosenttia ystävien ja sukulaisten tapaamisen rennosti ruoan ääressä ja 43 prosenttia juhlistaakseen jotakin. Motiivina 38 prosentille vastaajista oli se, että ei viitsinyt alkaa kokkaamaan itse ja 31 prosentille vastaajista se, että he halusivat kokeilla jotakin uutta. (Miten suomalainen syö ulkona 2020? 2019.)

Catani (2014, 140–141) puolestaan kirjoittaa, että suomalaiset käyttävät ravintolapalveluita hiukan EU:n keskiarvoa vähemmän. Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2006 ulkona syömisestä oli keskimäärin neljä prosenttia, ääripäinä opiskelijoiden seitsemän ja eläkeläisten yksi prosentti kulutusmenoista. Ruokaan käytetyistä rahamenoista ulkona syömisestä on noin neljännes. Ravintolassa käyminen on kaikkina vuosikymmeninä riippunut asiakkaan elämäntilanteesta ja iästä. Nykyisin ravintola-asiakkaat ovat pääosin nuoria, yksin asuvia tai pariskuntia. Perheen ja lasten myötä ravintoloissa käyminen vähenee, eivätkä vanhemmat enää välttämättä

palaa ravintoloihin lasten aikuistuttua, vaikka heillä olisi siihen taloudelliset edellytykset. (Varjonen & Peltoniemi 2012, 1.)

Kodin ulkopuolista ruokailua, ja siinä tapahtuvaa kehitystä on tutkittu myös Matkailu- ja Ravintola-palvelut Mara ry:n TNS Gallupilla teettämässä tutkimuksessa vuonna 2016. Tutkimukseen vastasi 1500 suomalaista, jotka olivat edellisen kahden viikon aikana ruokailleet ravintolassa. Näistä vastaajista 77 prosenttia oli ruokaillut ravintolassa vähintään kerran viimeisten kahden viikon aikana. Vuosituhannen alussa vastaava luku oli vain hieman yli 40 prosenttia. Tärkeimpiä ravintolan valintakriteereitä olivat laatu, palvelu ja ravintolan imago. Pääruoaksi valittiin entistä useammin kanaa, ja hampurilainen ja pizza nousivat perinteisten liha- ja kalaruokien ohitse. On huomattava, että tulosten mukaan innokkaimpia ravintolaruokailijoita ovat 15–24-vuotiaat nuoret ja nuoret aikuiset, johtavassa asemassa työskentelevät, hyvin ansaitsevat sekä pääkaupunkiseudun asukkaat. (Ravintolaruokailun trenditutkimus: Ruokailija haluaa helppoa ja nopeaa 2016.)

Vuoteen 2016 verrattuna ruokailun määrä ravintoloissa kasvoi vuonna 2018. Erityisesti lounasruokailun määrä lisääntyi, ja noin 56 prosenttia suomalaisten ravintola-aterioista oli lounaita. Edelliseen tutkimukseen verrattuna sijainti oli tärkein ruokailupaikan valintaan vaikuttava tekijä. Toiseksi tärkein tekijä oli ruoan laatu. Palvelun nopeus, ruokalistan monipuolisuus sekä edullinen hintataso olivat myös aiempaa tärkeämpiä valintaperusteita. Pääruoaksi valittiin useimmiten kana tai linturuokaa ja kokolihapihvien suosio kasvoi. Samalla pizzan ja hampurilaisten suosio laski hieman. Kuluttajat arvostivat aikaisempien tutkimusten tapaan erityisesti ruoan makua ja monipuolisuutta. Ruoan kotimaisuuden ja terveellisuuden merkitys säilyi ennallaan, kun taas lisääaineettomuuden ja ympäristöystävällisyyden merkitys kasvoi hieman. (Trenditutkimus: Ulkona syöminen lisääntyy edelleen 2018.)

Uusimmassa, joulukuussa 2020 julkaistussa ravintolaruokailun trenditutkimuksessa haastateltiin 15–69-vuotiaita suomalaisia. Tulosten mukaan 75 prosenttia vastaajista aterioi ravintolassa vähintään kerran viimeisten kahden viikon aikana. Huomattava osa aterioista kuitenkin otettiin mukaan kotiin tai tilattiin kuljetuspalvelun kautta. Ravintolakäynnit ovat vähentyneet koronaviruspandemian ja siitä seuranneiden rajoitusten vuoksi. Tärkein ruokailupaikan valintaan vaikuttava tekijä oli jälleen ruoan laatu, ja edullisen hintatason merkitys oli laskenut huomattavasti. Ruokalajeista hampurilaiset ja pizzat ovat korona-aikana kasvattaneet eniten suosiotaan. Tulosten mukaan

kolme neljäsosaa vastaajista aikoo käyttää ravintolapalveluita tulevaisuudessa yhtä paljon kuin ennen koronakriisiä. (Ravintolaruokailun trenditutkimus 2020: Ravintolaruokailu palaa ennalleen koronapandemian jälkeen 2020.)

Kespron toimeksiannosta on toteutettu myös tutkimus kuluttaja-asiakkaiden ravintolaruokailusta. Siihen vastasi yhteensä 985 henkilöä, jotka olivat iältään 18–70-vuotiaita. Lisäksi tutkimukseen haastateltiin seitsemää ravintola-alan ammattilaista. Tutkimuksen aineiston perusteella suomalaiset voitiin jakaa ulkona syöjinä neljään eri profiiliin, joita ovat spontaanit kokeilijat, laatutietoiset nautiskelijat, käytännölliset vatsantäyttäjät ja harkitsevat kotikokkaajat. (Miten suomalainen syö ulkona 2020? 2019.)

Tähän tutkimukseen osallistuneista 21 prosenttia oli spontaaneita kokeilijoita. Heille ulkona syöminen oli tärkeä osa elämää ja liittyi moniin tilanteisiin. Heille ajanpuute oli muuta väestöä suurempi syy ulkona syömiselle. Spontaaneissa kokeilijoissa oli yhtä paljon naisia kuin miehiä, ja heitä oli tasan ympäri Suomea talouden koosta riippumatta. Tässä profiilissa nuorten aikuisten eli 18–34-vuotiaiden osuus korostui voimakkaasti. Spontaanit kokeilijat myös käyttivät rahaa ulkona syömiseen keskimääräistä enemmän. (Miten suomalainen syö ulkona 2020? 2019.)

Laatutietoisia nautiskelijoita oli 19 prosenttia vastaajista. He käyttivät eniten sekä aikaa että rahaa ravintolassa syömiseen. He osasivat vaatia palvelulta ja ruoalta laatua. Ulkona syömisestä sosiaalinen rooli oli laatutietoisille nautiskelijoille erityisen tärkeä. Naisten ja yksinasuvien osuudet korostuivat tässä profiilissa. Naisia laatutietoisista nautiskelijoista oli 75 prosenttia, yksinasuvia 41 prosenttia. Nuorten aikuisten osuus korostui lievästi, samoin korostui asuinpaikkana pääkaupunkiseutu tai muut suuret kaupungit. (Miten suomalainen syö ulkona 2020? 2019.)

Suurin osa, 41 prosenttia, vastaajista oli käytännöllisiä vatsantäyttäjiä, joiden ulkona syömistä ohjasi tarpeiden täyttäminen. Heidän osaltaan ravintolaruokailussa korostui energian saanti, eivätkä he välttämättä hakeneet aktiivisesti tietoa ravintolaruokailusta kuten kaksi aiemmin mainittua profiilia. Sosiaalinen syöminen oli tässä ryhmässä vähäisempää kuin muissa ryhmissä. Vastanneissa miesten osuus käytännöllisistä vatsantäyttäjistä oli 69 prosenttia. Muuten tämän profiilin edustajia löytyi kaikista ikäryhmistä, erikokoisista talouksista ja taloudellisista voimavaroista. Käytännöllisten

vatsantäyttäjien osuus korostui pienemmissä kaupungeissa, taajamissa ja maaseudulla. (Miten suomalainen syö ulkona 2020? 2019.)

Vastaajista 19 prosenttia oli puolestaan harkitsevia kotikokkaajia, jotka olivat kiinnostuneita ruoasta, mutta valmistivat sitä mieluusti kotona. Naisia heistä oli tutkimuksen mukaan 68 prosenttia ja miehiä 32 prosenttia. He söivät ulkona keskivertoa vähemmän eikä ravintolaruokailu ollut heille arkipäivää. Harkitsevia kotikokkaajia löytyi kaikkialta Suomesta, mutta lapsiperheiden osuus sekä ikäryhmistä yli 35-vuotiaiden osuus korostuivat. He käyttivät keskimääräistä vähemmän rahaa ravintolassa ruokailemiseen. (Miten suomalainen syö ulkona 2020? 2019.)

Yhteenvetona voidaan todeta, että ravintolassa ruokailemiselle on olemassa useita erilaisia motiiveja, jotka riippuvat siitä, mitä kukin ihminen ravintolaruokailulta toivoo, ja mihin hänen tarpeensa se vastaa. Ravintolassa ruokaileminen on sidoksissa asiakkaan omaan elämänvaiheeseen ja ikään. Nuoret aikuiset käyttävät ravintolapalveluita vanhempia ikäryhmiä useammin. Nuoret aikuiset ovat usein kaupungissa asuvia spontaaneita kokeilijoita ja laatutietoisia nautiskelijoita, kun taas vatsantäyttäjät ovat suuremmaksi osaksi taajamissa tai maaseudulla asuvia miehiä. Kotikokkaajille ruokailu ravintolassa puolestaan ei ole arkipäivää, vaan ateriat valmistetaan ja nautitaan mieluiten kotona.

Aiempana esitettyjen ravintolaruokailun trenditutkimusten tulosten yhteenvetona voidaan todeta, että ravintolan valintaan vaikuttavat ennen kaikkea ruoan laatu ja sijainti, mutta myös palvelun laatu sekä ravintolan hintataso. Lounasruokailu ravintolassa sekä take away- ja kotiin tilattavien ruokien suosio ovat kasvaneet viime vuosien aikana. Suosituimpia ravintolassa tilattavia ruokanoksia ovat erilaiset kanaruoat, pihvit, hampurilaiset ja pihvit.

Edellä esitettyjen tutkimustulosten perusteella voidaan sanoa, että tutkimusta suomalaisten ravintolapalveluiden käyttämisestä on, mutta tutkimustietoa erityisesti suomalaisten seniorien ravintolassakäynnistä ei ollut helppo löytää. Tulevaisuutta ajatellen tietoa tarvitaan lisää, sillä senioreista on kasvamassa koko ajan suurempi ja vaikutusvaltaisempi kuluttajaryhmä.

3.3 Kulutuskäyttäytyminen

Kulutuskäyttäytymisen voidaan määritellä olevan tavaroiden, palveluiden, ajan ja ideoiden hankkimista, kuluttamista ja luovuttamista. Kulutuskäyttäytyminen on dynaaminen ja jatkuva prosessi, johon sisältyy useita muuttujia. Ne vaihtelevat tärkeyden ja ajan mukaan. (Jacoby 1976, 332, 340.)

Riihelän ja Sullströmin (2008, 68) mukaan kotitalouksien kulutuskäyttäytymisessä on tapahtunut selviä muutoksia. Suurin muutos on tapahtunut palveluiden kuluttamisessa, sillä vuonna 1900 palvelujen osuus yksityishenkilöiden kulutuksesta oli 18 prosenttia ja vuonna 2005 niiden osuus oli jo 52 prosenttia. Kuluttajien käyttäytymiseen vaikuttavat tuotteiden hinta, henkilön käytettävissä olevat tulot sekä kuluttajien ominaispiirteet. (Riihelä & Sullström 2008, 73, 89.) Tilastokeskuksen kulutustutkimuksiin perustuvan tutkimuksen tuloksissa havaittiin, että suomalaisten kulutus ja tulot kasvavat voimakkaasti noin 50 ikävuoteen asti, minkä jälkeen ne laskevat. Yksi tähän vaikuttava tekijä on eläköityminen. Eläkkeelle siirryttäessä tulotaso laskee työelämässä mukana oleviin nähden. Eläkkeellä olevien kokonaiseläke on keskimäärin vain noin puolet työssäkäyvien palkasta. (Helander 2006, 39–40.)

Eläkettä saavista peräti 60 prosenttia joutuu tulemaan toimeen alle 1 500 euron kuukausieläkkeellä. Pelkän takuueläkkeen varassa, joka on 750 euroa kuukaudessa, elää 10 prosenttia eläkettä saavista. Jokainen, jonka kuukausittainen eläke on yli 2 500 euroa, on eläkeläiseksi suurituloinen, sillä 90 prosentilla eläkeläisistä on tätä pienemmät eläketulot. Miesten keskimääräinen eläke on vajaat 1800 euroa ja naisten noin 1400 euroa. Vaikka eläketulot ovat työikäisten tuloja matalampia, ne ovat palkkatuloja vakaampia. (Kiljunen 2015, 188; Jämsén & Kukkonen 2017, 12.)

Tuloilla ja varallisuudella onkin suuri vaikutus ihmisten elämäntyyliinvalintoihin ja siihen, onko niitä lainkaan varaa tehdä. Ikihyvä Päijät-Häme -tutkimuksen kohderyhmänä olivat 52–76-vuotiaat päijäthämäläiset. Tutkimustulosten mukaan yhdeksän prosenttia vastanneista miehistä ja kuusi prosenttia naisista (n=3000) katsoo, että rahat riittävät huonosti, joten heidän kulutusmahdollisuutensa ovat erittäin ahtaat. Kolmasosalla vastanneista rahat riittivät juuri ja juuri. (Karisto & Konttinen 2004, 31–33.)

Pidemmällä aikavälillä tarkasteltuna seniorien taloudelliset voimavarat, tulot ja omaisuus, ovat olleet kuitenkin jatkuvassa kasvussa. Eläkeikäisten kohonnut tulo- ja varallisuustaso aiempiin sukupolviin verrattuna on saanut aikaan sen, että seniorien merkitys kuluttajina on selvästi kasvanut. Kuitenkin seniorien keskinäinen tulo- ja varallisuustaso vaihtelevat huomattavan suurissa rajoissa. (Helander 2006, 39–40.)

Kansainvälisen tutkimuksen mukaan yhä useampien seniorien elämäntavat ja päivittäiset valinnat rakentuvat yksityisen kulutuksen varaan. Poikkeuksellista toisen maailmansodan jälkeen syntyneille suurille ikäluokille on se, että he edustavat sukupolvea, jonka nuoruuden aikana omasta kulutuksesta tuli synonyymi oman elämäntavan toteuttamiselle. Nykyiset seniorit ovat tottuneempia kuluttamaan kuin aikaisemmat sukupolvet, jotka kokivat nuoruudessaan sotaa ja pula-aikoja, oppivat elämään niukasti ja säästämään pahan päivän varalle. Suurten ikäluokkien sanotaankin olevan ensimmäinen hyvinvoinnin ja kulutuksen sukupolvi. (Taipale 2017, 57; Levonen 2001, 178, 208.)

Noel (2009, 75) kirjoittaa, että kuluttajien tarpeet ja mielenkiinnon kohteet muuttuvat usein iän myötä, mutta ikä määrittää kulutuskäyttäytymistä yhä vähemmän. Kuluttajina seniorit panostavat laatuun sekä tuotteissa että palveluissa. Senioreilla aiempi elämäkokemus vaikuttaa kulutuskäyttäytymiseen siten, että he valitsevat esimerkiksi tiettyntyyppisiä ruokia, jotka ovat heille jo entuudestaan tuttuja. (Solomon 2013, 536.) Seniorit arvostavat lisäksi tuotteiden edullisuutta, takuuta ja palautusoikeutta. He etsivät rahoilleen vastinetta ja tekevät valintansa usein tottumuksen ja tavan ohjaamina. (Levonen 2001, 189–190.)

Tämän perusteella voidaan todeta, että erityisesti palveluiden kulutus on kasvanut, ja kulutuskäyttäytymiseen vaikuttaa tuotteiden hinnan ja käytettävissä olevien tulojen lisäksi myös kuluttajien ominaispiirteet. Vaikka senioreiden merkitys kuluttajina on kasvanut aiempiin sukupolviin verrattuna, heillä on edelleen työikäisiä pienemmät tulot. Tämän vuoksi heidän kulutusmahdollisuutensa eivät ole yhtä suuret kuin työikäisillä. Iän määrittäessä kulutuskäyttäytymistä yhä vähemmän, tärkeämmäksi nousee elämäkokemuksen vaikutus kulutuskäyttäytymiseen. Senioreilla se näkyy elämän varrella syntyneiden tottumusten ja opittujen tapojen kautta.

3.4 Seniorit ruokaravintolassa

Varjosen ja Viinialon (2004, 35) mukaan vuonna 2001 senioriasiakkaiden ravintolamenot olivat noin 400 euroa vuodessa, ja edellisiin vuosiin verrattuna he ovat kasvattaneet ravintolamenojaan huomattavasti. Voidaan myös olettaa, että ne ikäluokat, jotka ovat tottuneet ruokailemaan ravintoloissa, jatkavat samaa tapaa ikääntyessäänkin. Näin ollen ravintolaruokailu myös seniori-ikäisten keskuudessa tulee ajan myötä lisääntymään. (Mertanen 2007, 232–233.)

Myös fyysinen toimintakyky vaikuttaa ravintolapalveluiden käyttämiseen. Kimin ja Jangin (2019, 3140–3143) tutkimuksen mukaan fyysisesti hyvässä kunnossa olevat seniorit ruokailevat ravintolassa todennäköisemmin kuin huonokuntoiset seniorit. Tutkimuksen mukaan myös seniorien kokemaa psyykkistä hyvinvointia sekä taloudellista tilannetta vaikuttavat ravintolapalveluiden käyttämiseen. Mitä paremmaksi seniorit tuntevat psyykkisen hyvinvointinsa ja taloudellista tilanteensa, sitä todennäköisemmin he ruokailevat ravintolassa. (Kim & Jang 2019, 3140–3143.)

Kim, Raab ja Bergman (2010) puolestaan tutkivat, mitkä tekijät vaikuttavat senioreiden ravintolavalintaan. Tulosten mukaan tärkeitä valintakriteereitä ovat henkilökunnan ystävällisyys, ruokailun laajuus, ravintolan sijainti, hintataso, palvelun nopeus ja mukavuus. Lisäksi senioreille suunnatut erikoistarjoukset ja alennukset sekä senioriruokalistat vaikuttavat ravintolan valintaan. Myös ruoan laatu on tärkeä tekijä ravintolaa valitessa. Yli 60-vuotiaiden vastauksissa korostui lisäksi erikoisruokavalioiden mukaisten sekä terveellisten annosvaihtoehtojen valikoiman tärkeys. (Kim ym. 2010, 159–160.)

Lisäksi Mertanen (2007) on tutkinut väitöskirjassaan ravintolaruokaa asiakkaiden, ravintolakeittiön ja ravitsemuksen näkökulmasta. Asiakaskyselyyn vastanneista (n=702) 43 vastaajaa oli 60-vuotiaita tai yli 60-vuotiaita. Eläkeläisten osuus tässä tutkimusaineistossa saattaa kuitenkin ylikorostua, sillä tutkimusaikana yhdessä ravintolassa oli huomattavan paljon eläkeikäisiä asiakkaita. Tutkimustulosten mukaan ravintolaruokailu on harvinaisempaa iäkkäämmille henkilöille kuin nuoremmille ikäryhmille. Yli 60-vuotiaat miehet ja naiset ruokailivat ravintolassa keskimäärin hieman alle kaksi kertaa viikossa. Heistä naiset ruokailivat viikon aikana ravintolassa keskimäärin 0,9 kertaa ja miehet 2,7 kertaa. (Mertanen 2007, 114–115, 120–121.)

Myös Kulttuuri ja vapaa-aika Suomessa 2007 -tutkimuksessa selvitettiin 55–74-vuotiaiden ihmisten ravintoloissa syömisen yleisyyttä iltaisin tai viikonloppuisin. Vastaajista 63 prosenttia käy syömässä ravintolassa harvemmin kuin kerran kuukaudessa, mutta joskus. Vastaajista 19 prosenttia ei käy ravintolassa ruokailemassa koskaan ja 16 prosenttia käy ravintolassa vähintään kerran kuukaudessa. Ainoastaan 2 prosenttia vastaajista käy ruokailemassa ravintolassa vähintään kerran viikossa. Tulosten mukaan ulkona syömisen tiheys riippuu vahvasti iästä. Mitä iäkkäämmistä henkilöistä on kyse, sitä harvemmin he syövät ravintolassa. (Purhonen 2014, 194–195.)

Samansuuntaisia tuloksia saatiin Ikäihmisten ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä -hankkeessa, jossa selvitettiin ikäihmisten ruokapalvelukokemuksia. Tutkimustulosten mukaan seniorit käyttivät ruokaravintoloiden palveluita vaihtelevasti. Asuinpaikalla oli vaikutusta ravintolaruokailun määrään, sillä kaupungissa tai taajamassa asuva seniorit saattoivat käydä ruokailemassa ravintolassa viikoittain, mutta syrjäisemmällä maaseudulla asuvat ruokailivat ravintolassa ainoastaan muutaman kerran vuodessa tai eivät lainkaan. Lisäksi asumismuodolla oli vaikutusta ulkona syömiseen. Yksin asuvat söivät ulkona viikoittain useammin kuin toisen kanssa asuvat. Kaiken kaikkiaan kodin ulkopuolella syöminen viikoittain oli melko harvinaista, sillä keskimäärin näin teki ainoastaan joka viides tutkimukseen osallistunut seniori. Tilastokeskuksen ajankäyttötutkimuksen mukaan vuosien 2009 ja 2010 aikana 85 prosenttia 65–74-vuotiaiden kaikesta ruokailusta tapahtui kotona ja viisi prosenttia ravintolassa. Yli 75-vuotiaiden ikäryhmässä kaikesta ruokailusta 90 prosenttia tapahtui kotona ja kolme prosenttia ravintolassa. (Valve ym. 2018, 16, 27; Varjonen 2013.)

Ikäihmisten ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä -tutkimuksen mukaan seniorit eivät käyttäneet ravintoloissa ruokailuun paljon rahaa. Tuloilla näyttää olevan vaikutusta silloin, kun valitaan ruokailupaikaksi korkeatasoinen ja kallis ravintola. Sen sijaan pitserioissa, pikaruokaravintoloissa tai etnisissä ravintoloissa käymiseen tulot eivät vaikuta niin paljon. (Valve ym. 2018, 27; Varjonen 2013.)

Seniorien ruokailukäytännöt kodin ulkopuolella poikkeavat tilastollisesti erittäin merkittävästi jo vähän nuorempien eli 50–54-vuotiaiden ryhmästä. Seniorit syövät poikkeuksellisen paljon liikenneasemaravintoloissa, mikä johtuu todennäköisesti ruokapalvelujen tarjonnasta. Ikääntyneitä asuu paljon maaseudulla, missä ehkä ainoa ravintola on liikenneaseman yhteydessä, esimerkiksi ABC-aseman ravintola. (Varjonen & Peltoniemi 2012, 26.)

Suosituimpia ruokailupaikkoja senioreiden keskuudessa ovat erilaiset lounaskahvilat ja -ravintolat, mutta pikaruokaravintoloissa ruokailivat vain hyvin harvat vastaajista (Valve ym. 2018, 27). Myös Olsenin, Warden ja Martensin (2000) tutkimuksesta kävi ilmi, että iäkkäät ruokailevat muita ikäryhmiä harvemmin pikaruokaravintoloissa. Esteinä kodin ulkopuolella tapahtuvalle ruokailulle olivat raha sekä tottumattomuus ravintolaruokailuun. Ravintolaruokailuun liittyi vahvasti sosiaalisuuden kokemus, sillä ravintolaan mentiin tapaamaan ystäviä ja sukulaisia. Ravintolassakäynti liittyikin usein juhlahetkiin tai matkoihin. Ruokapaikan valintaan vaikuttivat ruoan hinta, ruoan maku ja laatu sekä sopiva sijainti. Lisäksi mahdollisuus tutustua ruokalistaan etukäteen oli yksi valintaperusteista. (Valve ym. 2018, 27.)

Kulttuuri ja vapaa-aika Suomessa 2007 - tutkimuksessa selvitettiin myös, millaisissa ravintoloissa 55–74-vuotiaat vastaajat söisivät kaikkein mieluiten. Vastaajista 32 prosenttia syö mieluiten pihviravintolassa, 18 prosenttia vastaajista syö mieluiten kahvilassa ja 10 prosenttia kiinalaisessa ravintolassa. Alle kymmenen prosenttia vastaajista syö mieluiten italialaisessa (8 %), ranskalaisessa (5 %) tai intialaisessa (8 %) ravintolassa, pizzeriassa (4 %) tai kasvisravintolassa (5 %). Vähiten mieluiten tähän ikäryhmään kuuluvat söisivät pubissa (20 %), pikaruokaravintolassa (16 %), nakkioskilla (12 %), pizzeriassa (11 %), kasvisravintolassa (7 %) tai kahvilassa (6 %). Tutkimustulosten mukaan kahviloista pitävät enemmän vanhat kuin nuoret. Vanhanaikainen ”kahvilabaari” on luultavasti ollut monien vanhimman ikäluokan edustajien, ainakin suurimpien kaupunkien ulkopuolella asuvien, nuoruudessa oikeastaan ainoa vaihtoehto syödä ulkona. (Purhonen 2014, 196–197.)

Tässä luvussa esitettyjen tutkimustulosten perusteella voidaan sanoa, että seniorit ruokailevat ravintoloissa harvemmin kuin nuoremmat ikäluokat. Seniorien ravintolaruokailu tulee kuitenkin tulevaisuudessa lisääntymään. Erityisesti taloudellisten resurssien parantuminen sekä fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin lisääntyminen lisäävät ravintolapalveluiden käyttöä. Asuinpaikka ja asumismuoto vaikuttavat ravintolaruokailun yleisyyteen.

Aiempien tutkimustulosten perusteella voidaan sanoa, että seniorit valitsevat ravintolan samoilla kriteereillä kuin nuoremmatkin ikäluokat. Palvelun taso, ruoan maku ja laatu, ruokalistojen monipuolisuus, ravintolan hintataso ja sijainti vaikuttavat ravintolan valintaan. Seniorit ruokailevat mielelliten lounaskahviloissa ja -ravintoloissa sekä pihviravintoloissa. Osalle senioreista ravintolaruokailun esteenä voi olla tottumattomuus ravintolaruokailuun, jolloin ravintolassa ruokailu liittyy yleensä ainoastaan juhlahetkien viettämiseen tai lomamatkoihin.

4 Ruoka-annoksen valinta ravintolassa

Tässä luvussa tarkastellaan ensin ruoka-annoksen valintaan vaikuttavia tekijöitä, jotka liittyvät erilaisiin biologisiin, psykologisiin ja sosiaalisiin ulottuvuuksiin. Ruoka-annoksen valitsemisessa jokaisella yksilöllä on omat motiivinsa, jotka ovat yhteydessä hänen arvoihinsa ja ominaispiirteisiinsä. Toisessa alaluvussa kerrotaan ruokamieltyymysten muodostumisesta ja esitellään tarkemmin tutkimustuloksia senioreiden ruokailutottumuksista ja lempiruoista. Viimeisessä alaluvussa esitellään ruoankulutukseen liittyviä maailmanlaajuisia megatrendejä sekä tällä hetkellä esiintyviä trendejä, jotka liittyvät ravintolassa ruokailemiseen sekä ruoka-annoksen valintaan.

4.1 Ruoka-annoksen valintaan vaikuttavat tekijät

Ruoka avaa erityisen näkökulman niin kulutukseen kuin yhteiskunnan kulttuuriin ja sosiaalisiin erityispiirteisiin. Ruoka on keskeinen biologisten, psykologisten ja sosiaalisten prosessien välittäjä. Ruokaan liittyy monia kulttuurisia ulottuvuuksia, jotka määrittelevät ruokaa, ja tekevät sen valinnasta monimutkaisen tapahtuman. Ruoan valintamekanismiin liittyvät oleellisesti perinteet, rutiinit, tyyli ja muoti, jotka kaikki toimivat samanaikaisesti. (Ilmonen 2007, 168, 238.) Ruoan valintaan liittyvät myös sosiaaliset suhteet sekä elämäntilanteiden muutokset (McClain, Pentz, Nguyen-Rodriguez, Shin, Riggs & Spruijt-Metz 2011, 5).

De Oliveira, Spers, Da Silva, Sabio ja Chini (2014) kirjoittavat, että ruoan valinta ei ole pelkästään tietoinen valinta, vaan se tapahtuu myös automaattisesti ja alitajuisesti. Näin ollen ruoanvalintaprosessit ovatkin monimutkaisia, kehittyviä, dynaamisia ja tilannekohtaisia. Ruokavalintaprosessimallilla pyritään selvittämään tavanomaisia ruokavalintoihin vaikuttavia tekijöitä. Tässä mallissa ihmisen elämäntapahtumien ja kokemusten katsotaan muokkaavan nykyisiä ruokavalintoja omien

ihanteiden, henkilökohtaisten tekijöiden, mielikuvien, asenteiden, rahallisten resurssien, sosiaalisten suhteiden ja ruokakontekstien kautta. Kuluttajan omat ominaispiirteet, kuten kuluttajan ikä, vaikuttavat ruoan kokemiseen ja merkitykseen. Ruokavalintoihin vaikuttavat yksilöiden arvot, joita ovat terveys, maku, kustannukset, mukavuus ja vuorovaikutussuhteet. (Connors, Bisogni, Sobal & Devine 2001, 189–192.) Paasovaaran, Pohjanheimon, Luomalan ja Sandellin (2007, 14) mukaan osalle ihmisistä ruoan eettinen tuotanto, turvallisuus, laatu ja jätteen vähentäminen tuovat myös lisäarvoa ruoan valintaan. Steptoen, Pollardin ja Wardlen (1995) tekemässä tutkimuksessa nousi puolestaan esiin yhdeksän yleistä ruoan valintakriteeriä. Näitä ovat terveellisyys, mieliala, vaivattomuus, aistinvarainen miellyttävyys, luonnollisuus, hinta, painonhallinta, tuttuus ja eettisyys. (Step-toe ym. 1995, 279–282.)

Ikäihmisten ruokapalvelukokemuksia selvitettiin Ikäihmisten ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä -hankkeessa. Ruokatarjonnan suhteen osa vastaajista piti perinteisistä kotiruokavaihtoehdoista, mutta osa puolestaan toivoi ravintolaruoasta vaihtelua arkiruokailuun. Kala- ja kasvisruoat mainittiin usein mielekkäinä vaihtoehtoina samoin kuin sellaiset liharuoat, joita kotona ei viitsitä itselle valmistaa. Vastauksissa nousivat esille myös erilaiset salaattit, monipuolinen valikoima sekä ruokien terveellisyys. (Valve ym. 2018, 27.)

Lisäksi ARELKO-hankkeessa tutkittiin kuluttajan arvojen aktivoinnin, tuoteinformaation, ruokamotivaation ja kognition tarpeen roolia ruoan aistinvaraisessa kokemisessa, ruokatuotevalinnoissa ja mielikuvissa. Hankkeen tutkimusraportissa esitetään kuusi erilaista motivaatioluokkaa, jotka vaikuttavat kuluttajan tekemiin ruokavalintoihin. Näitä motivaatioluokkia ovat painonhallinta, luonnollisuus ja eettisyys, aistittava laatu, sairastumishuoli, hyvinvointi ja tuttuus. Painonhallintaan liittyvät ruoan vähäkalorisuus ja -rasvaisuus. Luonnollisuuteen ja eettisyyteen liittyvät lisäaineettomuus, luonnollisten raaka-aineiden käyttäminen, luontoystävällisyys sekä alkuperätoisuus. Aistittavaan laatuun puolestaan liittyvät ruoan hyvä maku, tuoksu, ulkonäkö ja koostumus. Sairastumishuoli liittyy runsaaseen suolan ja kolesterolin saantiin ja sitä kautta sydän- ja verisuonitauteihin sairastumiseen. Hyvinvoinnin osalta pidetään tärkeänä, että ruoka on runsaskuituista, proteiinipitoista, ravitsevaa, sisältää paljon vitamiineja ja kivennäisaineita ja pitää terveenä. Motivaatiotekijänä tuttuus liittyy siihen, että nautittu ruoka on kuluttajalle tuttua ja muistuttaa jo lapsuudessa syötyä ruokaa. Paasovaara ym. 2007, 3, 67–68.)

Ford, Trott ja Simms (2018) puolestaan haastattelivat tutkimuksessaan kahtakymmentä seniorikuluttajaa ja pyrkivät selvittämään, kuinka ikääntyminen vaikuttaa ruokailutapoihin ja ruoan kuluttamiseen. Ravintolaruokailuun liittyen seniorit kokevat ravintoloiden ruoka-annokset usein liian suuriksi, jolloin he päätyvät tilaamaan vain puolikkaan annoksen tai lasten annoksen. Pienempi annos on heidän tarpeisiinsa sopivampi eikä ruokaa haluta laittaa biojätteeseen. (Ford ym. 2018, 438–446.)

Puohiniemi (2002, 273) on puolestaan tarkastellut erilaisia ruokailijatyyppejä, heidän suhdettaan sekä ateriaan että ruokaan. Hän on listannut yhdeksän ruokailijatyyppiä, joita ovat oraaliset, perhe-suuntautuneet, sosiaaliset, terveystietoiset, luontohakuiset, vakaumukselliset, perhesidonnaiset ja vetäytyjät, ja tarkastellut niiden kytkeytymistä arvoihin. Esimerkiksi perhesidonnaiset korostavat aterian perheyhteisöllisyyttä ja ravitsevuutta ja syövät säännöllisesti avovedestä pyydettyä kalaa, lihakeittoa, keitettyjä perunoita ja ruskeaa kastiketta ja lihapullia. Kulinaristit puolestaan pitävät seurallisesta ravintola-aterioinnista ja näkevät ruoan nimenomaan nautinnon lähteenä. He ostavat säännöllisesti esimerkiksi homejuustoja, viinejä, naudanlihaa sekä olutta. Alla olevassa taulukossa 2 on esitetty tarkemmin erilaiset ruokailijatypit. (Puohiniemi 2002, 273.) Erilaisten ruokailijatyyppien ymmärtäminen on tärkeää, sillä ne kertovat ihmisten erilaisista tavoista suhtautua sekä ateriaan että ruokaan. Nämä tavat vaikuttavat osaltaan myös ruoka-annosten valintaan ravintolassa.

ruokailijatyyppe	suhde ateriaan	suhde ruokaan	käyttää säännöllisesti
kulinaariset	seurallinen ateriointi, myös ravintoloissa	ruoka on hyvän aterian aines, nautinnon lähde	juustot, viinit, oluet, naudanliha
oraaliset	yksin syöminen, oheissyöminen, seurallisuus pikemminkin juoman merkeissä	tuntuvan maun ja kylläisyyden tuottama välitön mielihyvä, terveydellisillä seikoilla ei merkitystä	virvoitusjuoma, suklaapatukat, pizzat, ranskalaiset, kalapuikot
perhesuuntautuneet	perheateriat arkisin ja viikonloppuisin, säännölliset ruokailuajat, seurallinen ateriointi ystävien kanssa kotona ja kylässä	ruokavalintoja ohjaavat arkisemmat makumieltymykset, terveellisyys, keveys	makaronilaatikko, juurekset, keitetyt perunat ja ruskea kastike, liha-keitto, sianliha
sosiaaliset	perheateriat viikonloppuna, seurallinen ateriointi ystävien kanssa myös ravintoloissa	ruokavalintoja ohjaavat kokeilevammät makumieltymykset, terveellisyys ja keveys	lihakeitto, kotitekoinen pizza, sianliha, vihannes-salaatti, naudanliha, vitamiinit ja hivenaineet
terveystietoiset	ateriointi suhteellisen epäsäännöllistä ja yksilöitynyttä	ruokavalintoja ohjaavat erityisesti terveellisyys ja keveys	hedelmät, kolesterolia alentavat margariinit, rasvaton maito, vihannekset, juurekset
luontohakuiset	yhteisiä aterioita arvostetaan, vaikka suhde ruokailuun on ensisijaisesti sisällöllinen	terveellisyys, luonnollisuus, puhtaus, myös maun takeena	luomuliha, kokojyväleipä, hedelmät, juurekset, vihannekset
vakaumukselliset	aterian säännönmukaisuuden ja perheaterian tärkeys	ensisijaista oman elämän ja ruokavalintojen terveellisyys ja eettisyys	juurekset, herneet ja pavut, vitamiinit ja hivenaineet, kokojyväleipä, avovedestä pyydetty kala
perinnesidonnaiset	perinteinen ateriyhteisöllisyys, perheaterian tärkeys	ensisijaista ravitsevuus, ei innostu kevyttuotteista	avovedestä pyydetty kala, lihakeitto, keitetyt perunat ja ruskea kastike, lihapullat
vetäytyjät	ateriointi säännönmukaisena energihuoltona	uuden ja keinotekoisen torjunta, "myrkkujen" pelko	kevytmaito, läskisoosi, makaronilaatikko, suklaapatukat

Taulukko 2. Ruokailijatyypit (Puohiniemi 2002, 273).

Ruoka-annoksen valinta on kokonaisuudessaan monimutkainen tapahtuma, johon liittyy niin biologisia, psykologisia kuin sosiaalisiakin ulottuvuuksia. Ruoan valintaan vaikuttavat huomattavasti kuluttajan omat ominaispiirteet ja yksilön arvot, joten jokainen ruokavalinta on yksilön henkilökohtainen päätös. Motivaatio ruoka-annoksen valintaan saattaa liittyä esimerkiksi painonhallintaan, luonnollisuuden ja eettisyyden arvostamiseen, ruoan aistittavaan laatuun, ruoan terveellisyteen, omaan hyvinvointiin ja ruokavaihtoehtojen tuttuuteen. Ruokailijoita voidaan myös jakaa erilaisiin

ruokailijatyyppeihin sen mukaan, millainen suhde heillä on ruokaan ja ateriaan. Nämä ruokailijatyypit eroavat toisistaan esimerkiksi sen suhteen, miten paljon he arvostavat aterioinnin sosiaalista luonnetta, ja millaisia asioita he arvostavat ruoassa.

4.2 Ruokamieltymykset

Ihmisen henkilökohtaiset ruoka- ja makumieltymykset voivat vaikuttaa huomattavasti ruoka-annoksen valintaan ravintolassa. Kokemus ruoan miellyttävyydestä syntyy monien vaikutusten ja ihmisen käyttäytymisen seurauksena. Siihen vaikuttavat esimerkiksi geeniperimä, lapsena saatu ruokakasvatus ja ympärillä oleva ruokakulttuuri. Suuri osa ruokamieltymyksistä syntyy ruokakokemusten kautta, jolloin ruokaan ja syömiseen yhdistyvät myös yksilöiden erilaiset tunteet ja muistot. Ruokamieltymykset säilyvät hämmästyttävän samankaltaisina lapsuudesta aina aikuisuuteen saakka. (Kähkönen 2019, 36–37.) Toisaalta Tuorila (2001, 63–68) kirjoittaa, että ruokamieltymykset syntyvät pääosin vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, jolloin perimällä ei ole kovinkaan suurta vaikutusta. Tuorilan mukaan ruokamieltymyksissä tapahtuu myös muutoksia, jotka johtuvat elämäkokemuksesta, elinkaaren vaiheesta, ulkoisista paineista, tietoisista valinnoista sekä tarjonnasta. (Tuorila 2001, 63–68.) Myös Wansink ja Sobal (2007, 119) kirjoittavat, että ympäristö vaikuttaa yksilöiden tekemiin ruokavalintoihin, vaikka he eivät itse sitä välttämättä tiedostakaan.

Osana Ikihyvä Päijät-Häme -tutkimus- ja kehittämishanketta vuonna 2002 selvitettiin 52–76-vuotiaiden ruokailutottumuksia ja lempiruokia. Ikäryhmät jaoteltiin edelleen 52–56-vuotiaisiin, 62–66-vuotiaisiin ja 72–76-vuotiaisiin. Tässä esitellään tutkimustuloksia kahden vanhimman ikäryhmän osalta tutkimuskohteen ikärajan mukaisesti. Tulosten mukaan seniorit pyrkivät kiinnittämään huomiota ruokailun terveellisyteen. Leivällä käytetään kasvirasvavevitettä ja ruoanvalmistuksessa kasviöljyä. Vain pieni osa vastaajista syö päivittäin voita tai juo täysmaitoa. Tavallisimmin syödään ruisleipää ja juodaan rasvatonta tai kevytmaitoa. Huomattava osa vanhimman ikäryhmän vastaajista syö päivittäin puuroa tai muroja. Myös vihanneksia, juureksia, hedelmiä ja marjoja kuuluu ruokavalioon. Iso osa vastaajista kertoi vähentäneensä suolan ja sokerin käyttöä, lopettaneet tupakkoinnin, laihduttaneet sekä lisänneet kasvisten, marjojen, hedelmien ja kokoviljatuotteiden käyttöä. Tämä kaikki kertoo pyrkimyksestä terveelliseen elämäntyyliin. (Karisto & Konttinen 2004, 31, 130–131.)

Terveellisyyteen liittyy myös kasvisruoan suosiminen ruokavaliossa. Vegetarismi voi liittyä terveellisyteen tai eettisyyteen yksilön mukaan. Kasvisruoan suosiminen terveyssyistä liittyy usein terveyden edistämiseen, sydän- ja verisuonisairausten riskin minimoimiseen ja painonpudotukseen, kun taas eettisistä syistä kasvisruokaa suosivat ovat huolissaan eläinten hyvinvoinnista. Vegetarismi on myös yksi keino ilmentää omaa identiteettiään. (Fox & Ward 2008, 3.)

Kariston ja Konttisen (2004, 136–138) tutkimustulosten mukaan kahdessa vanhimmassa ikäryhmässä päivän pääateria valmistetaan itse ja syödään kotona yli 90-prosenttisesti. Lempiruokia tutkittaessa yleisin yksittäinen lempiruoan aines on peruna. Myös jauheliha-, kokoliha- ja kalaruokat ovat suosittuja. Lempiruokaa koskevaan kysymykseen vastasi yhteensä 2212 henkilöä, joista vain yksi prosentti kertoi lempiruokaan jonkin selvästi ei-suomalaisen ruokalajin. Enemmistö lempiruokaista on siis kotimaisia. Noin kahdella prosentilla vastaajista lempiruoka oli jokin varsinainen perinneruoka, kuten hapankiisseli. Lempiruokien perinteisyys korostuu enemmän, jos perinneruokiin lasketaan mukaan myös läskisoosi ja karjalanpaisti. (Karisto & Konttinen 2004, 136–138.)

Lempiruokat ovat yleensä tavallisia ja melko arkisia. Suosituimpia yksittäisiä lempiruokia ovat lihapullat, lihamureke ja jauhelihapihvit. Yhtä yleisesti mainittiin perunamuusi. Melko yleisiä lempiruokia ovat myös pihvit ja keitot. Peruna ja kastike sekä liha- ja kalakeitot näyttävät olevan hieman enemmän vanhempien vastaajien suosiossa, ja hernekeitto maistuu erityisesti vanhimman ikäryhmän miehille. Lempiruokia leimaavat arkisuus ja tietty perinteisyys. Ne ovat tavallista kotiruokaa, jota on syöty jo lapsuudessa tai nuorena aikuisiässä. (Karisto & Konttinen 2004, 138–140.)

Kulttuuri ja vapaa-aika Suomessa 2007 -kyselytutkimuksessa kartoitettiin myös suomalaisten lempiruokia ja juomia. Yhtenä tarkasteltavana ikäryhmänä olivat 55–74-vuotiaat. Tulosten mukaan 86 prosenttia tämän ikäluokan vastaajista pitää sekä karjalanpaistista että paistetusta kuhasta, 84 prosenttia pitää wieninleikkeestä ja 73 prosenttia pizzasta. Kreikkalaisesta salaattista pitää 65 prosenttia vastaajista. Seuraavaksi eniten pidetään châteaubriandista ja kiinalaisesta ruoasta, molemmista pitää 47 prosenttia vastaajista. Hampurilaisista pitää 43 prosenttia vastaajista ja sushista 16 prosenttia vastaajista. Vastaajista 36 prosenttia on maistanut kaikkia edellä mainittuja ruokalajeja. (Purhonen 2014, 27, 185.)

Tutkimuksen mukaan karjalanpaistista, wieninleikkeestä sekä paistetusta kuhasta pitäminen lisääntyy jonkin verran iän myötä. Pizzan, kiinalaisen ruoan ja hampurilaisen tapauksessa suunta on päinvastainen. Tämä on ymmärrettävää, sillä ensin mainitut ovat esimerkkejä suomalaisesta perinteisestä ruoasta, kun taas jälkimmäiset ovat uudempia tulokkaita. Mieliruokia koskevat tulokset voidaan pelkistää kolmeksi ruokamaun ulottuvuudeksi, joita ovat perinteisen ja raskaan ruoan ulottuvuus, kevyt ja etninen ruokamaku sekä pikaruoan ulottuvuus. Kaikilla kolmella ulottuvuudella on selkeät sosiaaliset profiilinsa. Perinteisen ja raskaan maun suosimiseen, mihin kuuluvat wieninleike ja karjalanpaisti, liittyy yhtenä osatekijänä vastaajan korkea ikä. (Purhonen 2014, 186–187.)

Edellä esitettyjen tutkimustulosten valossa voidaan sanoa, että senioreiden ruokamakuun liittyy vahvasti perinteisen ja raskaan ruoan suosiminen. Suurimmaksi osaksi seniori-ikäiset valmistavat ja nauttivat ruoan kotonaan, ja he valmistavat tuttuja, tavallisia ruokia. Peruna, erilaiset jauheliha- ja kokoliharuoat sekä kalaruoat ovat senioreiden mieleen. Tämä saattaa liittyä siihen, että kyseisiä ruokalajeja on syöty jo lapsuudessa sekä nuorena aikuisiässä, joten ne ovat tuttuja vaihtoehtoja. Perinteisyyden lisäksi raaka-aineiden terveellisyys ja kotimaisuus selittävät senioreiden ruokamieltymyksiä.

4.3 Ruokatrendit

Ruokamieltyymysten lisäksi myös trendit saattavat vaikuttaa ruoka-annoksen valintaan ravintolassa. Megatrendit ovat maailmanlaajuisia ja kestäviä voimia, jotka vaikuttavat yritystoimintaan, talouteen, yhteiskuntaan, kulttuureihin ja ihmisten päivittäiseen elämään (Singh 2012, 4). Ne voidaan määritellä suureksi kehitysaalloksi, jolla on selvä suunta. Megatrendille on tyypillistä, että se on kaikkien tuntema, esimerkiksi globalisaatio tai väestönkasvu. Megatrendit muokkaavat elämäämme ja toimintaympäristöämme merkittävästi, eikä niihin voi juurikaan vaikuttaa. (Mannermaa 2004, 43–46.) Megatrendit ovat tulevaisuuden ennakkoinnin perusta. Hiltunen (2019) määrittelee megatrendin seuraavasti: ”Megatrendi on jo pidempään vallalla ollut suuren luokan trendi, joka vaikuttaa ympäri maapalloa. Megatrendin voidaan olettaa jatkuvan pidempään, vuosia ja vuosikymmeniäkin, ellei tapahdu jotain radikaalia ja yllättävää, joka kääntää megatrendin suunnan”. (Hiltunen 2019, 16, 18.)

Maailmanlaajuisia megatrendejä, jotka aiheuttavat muutoksia keskeisiin ruoankulutuksen toimintaympäristöihin, ovat ilmastonmuutos, väestönkasvu ja elintason nousu kehittyvissä talouksissa, globalisaatio sekä teknologinen kehitys. Niiden myötä asenteet, elämäntyyli ja kulutustottumukset saattavat yhdenmukaistua maailmanlaajuisesti. Ruoankulutukseen liittyviä pitkäkestoisempia kehityssuuntia ovat syömisen ja ateriarhythmin muutokset, väestön ikärakenteen ja asumisen muutokset, ruokavalioiden yksilöllistyminen, monikulttuuristuminen ja kansainvälistyminen, lisääntyvä tietoisuus ja tutkimustieto terveyden ja hyvinvoinnin yhteydestä syömiseen, kasvava kiinnostus ruoan alkuperää, jäljitettävyyttä ja ruokaturvallisuutta kohtaan, ympäristötietoisuus sekä uuselin-
tarvikkeet ja uudet raaka-aineet. (Saarimaa 2016.)

Trendillä puolestaan tarkoitetaan yleistä suuntaa, johon jokin asia on kehittymässä tai muuttumassa pitkäkestoisesti. Trendillä voidaan tarkoittaa myös lyhyempikestoista muutosta, esimerkiksi muotia, trendikkäitä juomia tai lomakohteita. Globalisaation ja teknologisen kehityksen myötä trendit leviävät nopeasti maailmanlaajuisesti. (Future premium food 2010, 150–151.) Hiltusen (2012, 94–96) mukaan trendi kertoo lähimenneisyydessä ja tässä hetkessä näkyvästä muutoksen suunnasta, joka voi jatkua samana tulevaisuudessakin. Trendit ovat laaja-alaisia, sillä ne liittyvät kaikkiin elämänalueisiin. Globaalit trendit näkyvät myös sekä ravintoloiden valikoimissa että ihmisten ruokavalinnoissa ja ruokakäyttäytymisessä (Kirveenummi, Saarimaa & Mäkelä 2008, 13–14).

2000-luvun yleisiä trendejä ovat tiedostava kuluttaminen, ekologisuus, terveys ja hyvinvointi. Nämä yleiset elämäntapatrendit näkyvät ravintola-alalla siten, että paikallisuutta, raaka-aineiden alkuperää, tiedon läpinäkyvyyttä ja terveellisyyttä korostetaan. (Future premium food 2010, 150–151; Hiltunen 2012, 94–96.)

Ruokatrendit ovat kuluttajalähtöisiä kehityssuuntia. Sosiaalinen media on nykyään voimakkaasti mukana uusien, lyhytkestoisten ruokatrendien luomisessa ja leviämisessä. Yksittäinen ilmiö saattaa nousta suurempaan tietoisuuteen nopeasti verkossa käytävän kommentoinnin ansiosta, ja kuluttajat osallistuvat uusien trendien syntymiseen ja muotoilemiseen sosiaalisen median keinoin. Ruokaan liittyviä trendejä synnyttävät niin muodin vaihtelut kuin terveysväittämätkin. (Saarimaa 2016.)

Trendejä on tutkittu Maailman ravintolatrendit -tutkimuskyselyssä (2020). Siihen vastasi 18–70-vuotiaita kuluttajia. Tulosten mukaan on tunnistettavissa kuusi maailmalla vallitsevaa muutosvoimaa, jotka vaikuttavat ulkona syömiseen. Näitä ovat ympäristöystävällisyys, paikallisuus ja vastuullisuus, raaka-aineiden kunnioittaminen, ravintolassa käymisen arkipäiväistyminen, personoitu ruoka, ruoan terveellisyys ja turvallisuus sekä kasvava kiinnostus eri maiden ruokakulttuureja kohtaan. Näistä Suomessa tällä hetkellä vaikuttavat erityisesti ympäristöystävällisyys ja vastuullisuus, terveellisyys ja turvallisuus sekä kiinnostus eri maiden ruokakulttuureita kohtaan. Tutkimuksen mukaan 88 prosenttia vastaajista haluaisi ulkona syödessään suosia ravintoloita, joissa vastuullisuus on otettu huomioon, ja 83 prosenttia vastaajista haluaisi suosia ravintoloita, joilla on pieni hiilijalanjälki. Vastaajista 93 prosenttia on puolestaan kiinnostunut ruoka-annoksista, joita ei kotiolosuhteissa tule tehdä tai saa valmistettua. (Maailman ravintolatrendit 2020; Kirveennummi ym. 2008, 13–14.)

Lisäksi Ravintolailmiöt 2018 -tutkimuksen mukaan suurimmat ravintoloita koskevat lähitulevaisuuden ilmiöt ovat hyvinvointi sekä järkevä ja vastuullinen kuluttaminen. Pienempiä, mutta kasvavia ilmiöitä ovat arjen hektistyminen ja elämysten hakeminen. Yleinen arjen hyvinvointi ja lisääntyvä terveyspuhe tarkoittavat toivetta terveellisestä ruokavaliosta. Järkevään kuluttamiseen puolestaan liittyvät vahvasti lähiruoan ja perinteisen ruoan suosiminen. (Ravintolailmiöt 2018 2017; Kirveennummi ym. 2008, 13–14.)

Maailmanlaajuiset megatrendit saattavat yhdenmukaistaa ihmisten asenteita, elämäntyytlejää ja kulutustottumuksia kaikkialla maailmassa. Tällä hetkellä vallalla olevat lyhyempikestoiset trendit; ekologisuus, vastuullisuus ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen, vaikuttavat myös ravintolaruokailuun ja ruoka-annosten valintaan. On mielenkiintoista nähdä, vaikuttavatko nämä trendit myös senioreiden ruokavalintoihin ravintolassa.

5 Tutkimuksen toteuttaminen

5.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimusongelma

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää jyvaskyläläisten 65–75-vuotiaiden senioreiden ruokailua ravintolassa sekä heidän ravintolaruoka-annostensa valintaan vaikuttavia tekijöitä. Tarkoituksena oli haastattelujen avulla saada laajasti kuvailevaa tietoa senioreiden ravintolapalveluiden käyttämisestä, ruokamieltymyksistä sekä siitä, millaiset tekijät vaikuttavat heidän ruoka-annoksensa valintaan ravintolassa. Samalla pyrittiin saamaan käsitys siitä, millaisina seniorit kokevat Jyväskylän keskusta-alueen ruokatarjonnan tällä hetkellä.

Haastatteluteemoja olivat ravintolapalveluiden käyttäminen, ruokamieltymykset ja ravintolaruoka-annoksen valintaan vaikuttavat yksilölliset tekijät ja motiivit sekä Jyväskylän keskustan tämänhetkinen ruokatarjonta senioreiden näkökulmasta katsottuna.

Tutkimus tuo uutta tietoa jyvaskyläläisistä senioreista ruokaravintoloiden asiakkaina sekä heidän ruokamieltymyksistään ja ruoka-annosten valintaan vaikuttavista tekijöistä. Lisäksi aihe on merkityksellinen sekä ravintola-alle että yhteiskunnalle. Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää senioreille suunnattujen ravintolapalvelujen kehittämisessä, tuottamisessa ja johtamisessa. Lisäksi tuloksia voidaan hyödyntää Ikäruoka 2.0 -hankkeen puitteissa käytännön kokeilujen kehittämisessä. Samalla tutkimustulokset lisäävät ymmärrystä senioreista ruokaravintoloiden asiakkaina, kohderyhmän monimuotoisuudesta sekä ikäryhmälle ominaisista piirteistä.

5.2 Tutkimusmenetelmä ja -kohde

Alasuutarin (1999, 82) mukaan tutkimuksen tekemiseen tarvitaan selkeä tutkimusmetodi, että aineistossa olevat havainnot voidaan erottaa tutkimuksen tuloksista. Menetelmän valintaan kuuluvat ne käytännöt ja toimenpiteet, joiden avulla tutkija tuottaa havaintoja sekä ne säännöt, joiden mukaan saatuja havaintoja voidaan tulkita ja arvioida niiden merkitystä. (Alasuutari 1999, 82.)

Laadullinen tutkimusote soveltui hyvin tähän tutkimukseen, sillä tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita tapahtumien yksityiskohtaisista rakenteista sekä tietyissä tapahtumissa mukana olleiden yksittäisten toimijoiden merkitysrakenteista. Tutkimuksen kohteena olivat luonnolliset tilanteet, joita ei voida järjestää kokeeksi eikä kaikkia niihin vaikuttavia tekijöitä voida kontrolloida. Lisäksi haluttiin saada tietoa tutkimuskysymysten mukaisista ilmiöiden suhteista havainnoivassa tutkimuksessa, joita ei voida koeasetelmalla tutkia. (Metsämuuronen 2003, 167.)

Tämä tutkimus tehtiin yhteistyössä Ikäruoka 2.0 -hankkeen kanssa, joten tutkimuskohteen rajaus oli hankkeen kohderyhmän mukaisesti kotona asuvissa, yli 65-vuotiaissa, jotka eivät ole vielä kotihoidon asiakkaita. Alueellisesti hanke kohdistuu rajatuille alueille Etelä-Suomessa, Keski-Suomessa ja Uudellamaalla, ja niissä erityyppisille asuinalueille. Keski-Suomessa alueena on Jyväskylän keskusta-alue, joten tässäkin tutkimuksessa tutkimuskohde rajautui sen mukaisesti.

Tutkimuskohteesta eli 65–75-vuotiaista käytetään tässä opinnäytetyössä nimitystä seniorit. Julkunen (2008, 18) mukaan aikaisemmin ikääntyneitä ihmisiä kutsuttiin vanhuksiksi, ikääntyneiksi ja eläkeläisiksi, mutta ne ovat termeinä saaneet nykypäivänä myös kielteisen vivahteen. Ikääntyneistä onkin alettu käyttää termejä seniori ja seniorikansalainen. Uusilla käsitteillä halutaan korostaa ”nuorten vanhojen”, vanhuuseläkeiän saavuttaneiden 65–75-vuotiaiden tai 65–85-vuotiaiden aktiivisuutta ja toimintakykyä, ja näin myös vetää raja ”oikeisiin”, avun tarpeessa oleviin vanhuksiin. Yksilöiden fyysinen toimintakyky säilyy melko hyvin aina 75 ikävuoteen saakka, jolloin vanhenemisprosessin näkökulmasta näyttäisi tarkoituksenmukaisemmalta käyttää vanhus-termiä vasta 75-vuotta täyttäneistä. Joissakin tapauksissa vanhus käsitteenä liitetään vasta yli 85-vuotiaisiin, joiden palvelujen tarve lisääntyy. (Julkunen 2008, 18; Hakonen 2008, 153; Lipponen 2004, 23.)

Tutkimuskohteen rajaus iän mukaan oli haastavampaa, sillä erilaisia määrittelyjä seniori-ialle on olemassa useita. Päädyin rajaamaan tutkittavat iän suhteen 65–75-vuotiaisiin. Tätä rajausta tukevat sekä Helanderin (2006, 21), Sonkinin ja muiden (2001, 1,7) että Helinin (2002, 37–38) ikämäärittelyt. Suomalaisessa ikäkirjallisuudessa ikäihmiskausi jaetaan tavallisimmin kolmeen kauteen; nuoriin vanhoihin, jotka ovat 65–74-vuotiaita, vanhoihin vanhoihin, jotka ovat 75–84-vuotiaita ja vanhoihin vanhimpiin, jotka ovat yli 85-vuotiaita. (Helander 2006, 21). Tämän perusteella tutkimuskohteena ovat nuoret vanhat. Myös Sonkin ja muut (2001, 1,7) kirjoittavat, että seniorit ovat aktiivisia, pääosin terveitä ja yleensä alle 80-vuotiaita, ja vanhukset puolestaan ovat palveluja ja

tukea tarvitsevia yleensä yli 80-vuotiaita. Nuorilla senioreilla tarkoitetaan usein 65–74-vuotiaita. (Sonkin ym. 2001, 1,7.) Helin (2002, 37–38) puolestaan kirjoittaa, että vanhuspalveluiden valtakunnallisena mitoitus- ja arviointikriteerinä on pidetty 75 vuoden ikää. Suomalaiset ikääntyvät selviytyvät sairauksistaan huolimatta kohtuullisen hyvin itsenäisesti aina 80 ikävuoteen asti, minkä jälkeen selviytyminen alkaa vaikeutua sairauksista johtuvien toimintarajoitteiden vuoksi (Helin 2002, 37–38).

5.3 Aineistonkeruu ja aineiston analysointi

Tässä tutkimuksessa teoreettinen viitekehys määritteli sen, millaista aineistoa tutkimukseen kannatti kerätä, ja millaista menetelmää aineiston analysoinnissa kannatti käyttää. Valitsin aineistokeruumenetelmäksi haastattelun. Haastattelu onkin laadullisessa tutkimuksessa yleisimmin käytetty aineistonkeruutapa (Eskola & Suoranta 1998, 86). Haastattelutilanteelle on tyypillistä, että se on ennalta suunniteltua sekä haastattelijan ohjaamaa. Haastateltavan on luotettava siihen, että hän voi puhua luottamuksellisesti. Haastattelu on myös joustava aineistonkeruumenetelmä. (Eskola & Suoranta 1998, 86, 94; Puusa 2011, 73.) Haastattelut mahdollistavat kysymysten toistamisen, tarkentavien kysymysten esittämisen sekä asioiden selventämisen tarvittaessa, joten se oli hyvä tapa kerätä aineistoa tutkimukseeni. Puusan (2011, 76) mukaan haastateltaviksi kannattaa valita henkilöitä, joilla on jo valmiiksi kokemusta tutkittavasta ilmiöstä tai tietoa aiheesta. Tässä tutkimuksessa kohderyhmänä olivat kotona asuvat, jyvaskyläläiset 65-75-vuotiaat seniorit.

Teemahaastattelut sopivat tämän tutkimuksen haastattelumenetelmäksi, sillä kuten Eskola ja Suoranta (1998, 87-88) sekä Puusakin (2011, 81-82) kirjoittavat, niin teemahaastattelun käyttö sopii monien erilaisten ilmiöiden tutkimiseen, ja sen avulla tutkija syventää omaa ymmärrystään tutkittavasta ilmiöstä kokonaisuutena. Tässä tapauksessa eri teemojen avulla oli mahdollista saada tietoa niin senioreiden ravintolapalveluiden käyttämisestä, ruokamieltymyksistä kuin ravintolaannoksen valintaan vaikuttavista tekijöistä. Teemojen avulla oli mahdollista syventää ymmärrystä senioreista ruokaravintoloiden asiakkaina.

Teemahaastattelut ovat puolistrukturoituja haastatteluita. Tämä tarkoittaa, että haastattelut perustuvat ennalta määritelyihin, teoreettisen viitekehyksen pohjalta muodostettuihin kysymyksiin, joihin tutkittavilta pyritään saamaan vastauksia. Puolistrukturoidut haastattelut ovat joustavia, sillä kysymyksillä ei ole tarkkaa muotoa ja järjestystä, vaan niitä on mahdollista muuttaa. Haastateltaville voidaan esittää myös tarkentavia lisäkysymyksiä yksityiskohtaisemman tiedon saamiseksi. (Brennen 2013, 28.)

Haastattelijalla on tukenaan etukäteen laadittu lista käsiteltävistä teemoista, joka voi olla esimerkiksi luettelo tai mind map. Sen tehtävänä on varmistaa, että kaikista teemoista tulee keskusteltua jokaisen haastateltavan kanssa. (Eskola & Suoranta 1998, 87-88; Puusa 2011, 81-82; Eskola & Vastamäki 2015, 35-38.) Haastattelurunko ja siihen liittyvät tarkentavat kysymykset oli ennen haastatteluja mietittävä huolellisesti ja testattava niiden toimivuus ennen haastattelujen tekemistä. Hirsjärvi ja Hurme (2004, 72-75) kirjoittavat, että esihaastattelujen tehtävänä on testata haastattelurunkoa sekä aihepiirien järjestystä ja toimivuutta. Samalla haastattelija pystyy harjoittamaan omia haastattelutaitojaan ja testaamaan tallennusvälineiden toimivuutta. Esihaastattelujen jälkeen haastattelurunkoon on vielä mahdollista tehdä muutoksia ennen varsinaisia haastatteluja. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 72-75.) Aineiston keräämistä voidaan dokumentoida esimerkiksi litteroimalla haastattelut (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92-95).

Tätä tutkimusta varten muodostettiin teemahaastattelurunko tarkentavine kysymyksineen teoreettisen viitekehyksen pohjalta. Teemahaastattelurunko on esitelty liitteessä 1. Teemahaastattelujen avulla oli mahdollista saada selville senioreiden omakohtaisia kokemuksia ja näkemyksiä ruokaravintoloiden asiakkaina. Teemahaastatteluja käyttämällä voitiin varmistua myös siitä, että kaikkien haastateltavien kanssa keskusteltiin samoista aiheista, jolloin kaikkiin tutkimuskysymyksiin voitiin saada vastauksia. Tässäkin tutkimuksessa aineisto litteroitiin, jolloin aineistoa voitiin käyttää kuvaamaan tiettyä aihepiiriä esimerkinomaisesti. Haastatteluista poimitut sopivat lainaukset toivat elävyyttä tekstiin ja tutkimustulokset lähemmäksi lukijaa. Samalla niiden käyttäminen lisäsi tutkimuksen luotettavuutta.

Kiviniemi (2010, 80) kirjoittaa, että aineiston analyysi on luonteeltaan samanaikaisesti sekä analyttistä että synteettistä. Aineistoa luokitellaan ja jäsennetään systemaattisesti eri teema-alueisiin, helpommin tulkittavissa oleviin osiin. Samanaikaisesti on pyrittävä löytämään synteesiä luova kokonaisrakenne, joka kannattaa koko aineistoa. Analyysin tehtävänä on myös tiivistää aineistoa niin, että sen informaatioarvo kasvaa. Teemoittelussa tutkimusaineistoa pyritään ryhmittelemään teemoittain ja nostamaan tutkimuskysymykseen liittyvistä teemoista esiin mielenkiintoisia sitaatteja tutkittavaksi. (Kiviniemi 2010, 80; Eskola 2010, 193.)

Teemahaastatteluita on useimmiten analysoitu teemoittelemalla, kuten tässäkin tapauksessa. Teemahaastattelujen yksi vahvuus on siinä, että kerätyn aineiston voi litteroinnin jälkeen järjestää uudestaan teemoittain eli niin, että jokaisen teeman alla on kaikkien haastateltavien vastaukset kyseiseen teemaan liittyen. Tämän jälkeen aineistoa on helppo analysoida teemoittain ja jäsentyneesti. (Eskola & Vastamäki 2015, 43; Eskola & Suoranta 1998, 87-88; Puusa 2011, 81-82.) Tässä tutkimuksessa haastatteluista saatuja teemoja nostetaan esiin aineistonkeruun jälkeen. Lopulliset teemat saattavat poiketa haastattelun teemoista, sillä kyseessä on aina haastateltavan oma, henkilökohtainen kokemus aiheesta.

Tuomen ja Sarajärven (2009, 92–95) mukaan aineiston analyysi voi olla aineistolähtöistä, teoriasidonnaista tai teorialähtöistä. Valitsin tähän tutkimukseen teorialähtöisen analyysin, sillä teemahaastattelujen aiheet ovat syntyneet teoreettisen viitekehyksen pohjalta. Tuomen ja Sarajärven (2009, 97) sekä Eskolan (2010, 183) mukaan tällaisella analyysillä pyritään testaamaan aikaisempaa tietoa uudessa yhteydessä. Tutkimuksessa esitellään lukijalle ensin tutkimuksen teoreettinen viitekehys, sen jälkeen kerätään aiheeseen liittyvää aineistoa ja analysoidaan sitä. Lopuksi saatuja tutkimustuloksia verrataan alussa esitettyyn teoreettiseen viitekehykseen ja pohditaan, millaisina tutkimustulokset näyttäytyvät tietoperustaan peilattaessa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 97; Eskola 2010, 183.)

Puusa (2011, 123) kirjoittaa, että tutkimus ei ole vielä analysoinnin jälkeen valmis, sillä analyysiprosessin kuvailu ei yksin riitä, eikä järjestetty aineisto ole koskaan tutkimuksen lopputulos. Analysoinnista saadut tulokset tulee tulkita ja selittää. Tulkinalla tarkoitetaan analyysissa esiin tulleiden merkitysten selkiyttämistä ja pohdintaa, ja tutkimustuloksista on pyrittävä laatimaan synteesejä. Ne kokoavat yhteen pääasiat ja auttavat vastaamaan asetettuihin ongelmiin. Näihin

puolestaan perustuvat tutkimuksen johtopäätökset. (Puusa 2011, 123.) Tämän opinnäytetyön tuloksia on esitelty seuraavassa pääluvussa, ja niistä tehtyjä johtopäätöksiä kahdeksannessa luvussa.

5.4 Tutkimuksen kulku

Berg ja Lune (2012, 25–26, 329) kirjoittavat, että tutkimuskohteen ja aiheen rajaamisen jälkeen on tärkeää tutustua aiempiin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen, jota aiheesta on tehty. Teoreettiseen viitekehykseen tutustumisen myötä myös oman tutkimuksen kysymykset alkavat muotoutua. Tutkimuskohteen ja tutkimuskysymysten päättämisen jälkeen on aineistonkeruun vuoro. Kerättyä aineistoa analysoidaan, ja sen pohjalta tehdään johtopäätöksiä ja vertailua aikaisempiin tutkimustuloksiin. (Berg & Lune 2012, 25–26, 329.) Brymanin ja Bellin (2015, 395) mukaan laadullisessa tutkimuksessa aineistonkeruu, aineiston analyysi ja tutkimustulosten vertailu teoreettiseen viitekehykseen limittyvät toisiinsa siten, että ne muotoutuvat ja kehittyvät jatkuvasti tutkimuksen edetessä.

Tietoperusta

Tutkimusaiheeseen liittyvään tietoperustaan tutustuminen alkoi lokakuussa 2020. Mahdollisimman kokonaisvaltaisen kuvan saamiseksi tutustuttiin monipuolisesti useiden eri alojen kirjallisuuden verkkokirjallisuuden hakurajauksia hyödyntäen. Aihepiiriin liittyvä kirjallisuutta löytyi niin suomeksi kuin englanniksikin. Lisäksi tietoa haettiin systemaattisesti erilaisista tieteellisten artikkeleiden tietokannoista, joista löytyi monia vertaisarvioituja englanninkielisiä tutkimuksia. Teoreettisessa viitekehyksessä hyödynnettiin monipuolisesti aiheeseen liittyviä aikaisempia tutkimuksia, pro gradu -töitä, väitöskirjoja, tieteellisiä artikkeleita sekä kansainvälistä kirjallisuutta.

Haastattelut

Teemahaastattelurunko tietoperustan pohjalta valmistui helmikuun puolivälissä 2021. Kysymysten toimivuutta ja haastattelutilannetta harjoiteltiin helmikuun loppupuolella kahden naapurustoon kuuluvan seniorin kanssa. Ensimmäisen haastateltavan kanssa testattiin puhelinhaastattelun toteuttamista. Puhelu nauhoitettiin ja tallennettu äänitiedosto litteroitiin Wordin litterointiohjelman avulla. Samalla mahdolliset virheet korjattiin. Puhelun nauhoittamiseen tutkimusta varten pyydet-

tiin lupa haastateltavalta. Toinen esihaastattelu toteutettiin kasvotusten koronarajoituksia noudattaen. Haastattelu nauhoitettiin puhelimella Speechy-sovelluksen avulla, joka samanaikaisesti litteoi puheen tekstiksi. Mahdolliset virheet korjattiin myöhemmin tekstitiedostossa. Haastattelun talentamiseen pyydettiin lupa haastateltavalta. Esihaastattelujen perusteella kysymykset osoittautuivat toimiviksi molemmissa haastattelutavoissa. Esihaastattelujen pohjalta tiivistettiin hieman ruoka-annoksen valintaan vaikuttavien tekijöiden vaihtoehtoja ja lisättiin taustakysymyksiin muutamia tarkentavia kysymyksiä, mutta muuten teemat kysymyksineen olivat toimivia.

Varsinaiset haastattelut tehtiin helmi-maaliskuun vaihteessa vuonna 2021. Haastateltavia oli yhteensä yhdeksän. Haastateltavat saatiin harkinnanvaraisesta otoksesta ns. lumipallo-otannan avulla. Siinä tutkijalla on aluksi joku avainhenkilö, joka johdattaa hänet toisen informantin luo. Aineisto kerätään siis siten, että tutkija etenee informantista toiseen sitä mukaa, kun hänelle esitellään uusia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 88.) Tässä tutkimuksessa lähestyttiin sähköpostitse ensin Ikäruoka 2.0 -hankkeeseen kuuluvaa jyväsyläläisen seniorijärjestön yhteyshenkilöä. Hänen kauttaan sain yhteyshenkilöt toisen jyväsyläläisen seniorijärjestön yhteyshenkilöön. Nämä molemmat yhteyshenkilöt jakoivat haastattelupyynnöksiäni sähköpostitse omien järjestöjensä jäsenille. Tutkimukseen osallistumisesta kiinnostuneet seniorit lähestyivät minua puhelimitse, tekstiviestitse ja sähköpostitse, ja sovimme heidän kanssaan sopivat haastatteluajankohdat ja -tavat. Yhden haastateltavan kautta sain vielä yhteyden kahteen uuteen haastateltavaan. Kaikki haastateltavat olivat 65–75-vuotiaita. Heistä naisia oli kahdeksan ja miehiä yksi. Haastatteluaineistoa kertyi yhteensä 9 tuntia 21 minuuttia.

Koronavirustilanteen ja sen aiheuttamien rajoitusten vuoksi haastateltaville tarjottiin mahdollisuutta haastattelun tekemiseen joko puhelimitse, kasvotusten tapaamalla tai tietokoneen välityksellä Zoom-ohjelmaa hyödyntämällä. Kuusi haastattelua tehtiin puhelimitse ja kolme tehtiin kasvotusten tapaamalla koronarajoitukset huomioiden. Kasvotusten tehtävät haastattelut toteutettiin haastateltavien kotona.

Aineiston analysointi

Haastattelujen jälkeen jokainen tallennettu haastattelu litteroitiin ja mahdolliset virheet korjattiin. Tämän jälkeen jokaiselle haastateltavalle annettiin oma numero (H1-H9) sekä värikoodi, että aineiston analysointi ja vastausten erottelu toisistaan olisi helpompaa. Ensimmäisessä vaiheessa litteroidut aineistot luettiin huolellisesti läpi. Aineistoa käsiteltiin poimimalla jokaisesta litteroidusta haastattelusta tutkimuksen kannalta merkityksellisiä asioita. Tekstistä poimittiin myös sitaatteja mahdollista myöhempää käyttöä varten. Tällaisia kohtia alleviivattiin tekstistä, että niitä on helppompaa löytää analyysin edetessä. Värikoodatuista litteroinneista koottiin eri haastateltavien vastauksia eri teemoihin liittyen isommaksi kokonaisuudeksi, jonka pohjalta tutkimustulokset kirjoitettiin auki. Aineiston analyysin eri vaiheita on esitetty valokuvien liitteessä 3.

Tutkimuksesta saatuja tuloksia teemoiteltiin ja analysoitiin maaliskuun alkupuolella 2021. Tämän jälkeen tuloksista tehtiin johtopäätöksiä, ja tuloksia verrattiin aikaisempien tutkimusten tuloksiin. Lopuksi tutkimustuloksien hyödynnettävyyttä, luotettavuutta, jatkotutkimusmahdollisuuksia ja omaa ammatillista kehittymistä pohdittiin työn viimeisessä luvussa. Opinnäytetyö palautettiin maaliskuun lopussa 2021.

5.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointia on kritisoitu siitä, että sen tuloksia ei voida yleistää suurempaan ihmisjoukkoon. Tämän vuoksi luotettavuutta voidaan lisätä tarkalla kuvauksella tutkimusprosessin kulusta. (Hesse-Biber & Leavy 2011, 53.) Kiviniemi (2010, 82–83) kirjoittaa, että tutkimusasetelman avoimuus ja prosessiluonteisuus vaikuttavat tutkimuksen luotettavuuden tarkasteluun. Tutkijan tehtävänä on antaa lukijalle mahdollisimman johdonmukainen käsitys omista tulkinnoistaan ja niiden perusteluista. Sen pohjalta lukijan on mahdollista arvioida, onko tutkijan käsitys tutkittavasta ilmiöstä hänen mielestään uskottava. Lisäksi on otettava huomioon tutkimuksen totuudenmukaisuus, objektiivisuus ja puolueettomuus. (Kiviniemi 2010, 82–83; Tuomi & Sarajärvi 2009, 134.)

Raportissa eettisyys ilmenee esimerkiksi siinä, miten ja millaisia lähteitä tutkimuksessa on käytetty. Eettisyys koskee myös tutkimuksen laatua. Tutkijan on pidettävä huolta siitä, että tutkimussuunnitelma on laadukas, valittu tutkimusasetelma on sopiva ja raportointi tehty hyvin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 127.) Kaiken luotettavuustarkastelun edellytyksenä on opinnäytetyön riittävä dokumentaatio, jota tuotiin tässä tutkimuksessa esille tutkimusasetelmassa, aineistonkeruussa ja analysoinnissa sekä tutkimustulosten esittelyssä. Luotettavuutta voidaan vahvistaa myös sillä, että haastateltavat itse lukevat vastauksensa ja hyväksyvät ne. Myös se, että eri haastateltavilla saata- vat vastaukset alkavat toistua yhä uudelleen eikä uutta tietoa enää saada, lisää tutkimuksen luotettavuutta. (Kananen 2014, 151–154.)

Validiteetti puolestaan ilmaisee sen, miten hyvin tutkimuksessa käytetty tutkimusmenetelmä mit- taa juuri sitä tutkittavan ilmiön ominaisuutta, mitä on tarkoituskin mitata. Validiteetti on hyvä sil- loin, kun tutkimuksen kohderyhmä ja kysymykset ovat oikeat. Validiteettia voidaan tarkastella eri- laisista näkökulmista. Looginen eli koettu validiteetti tarkoittaa, että tutkimusta tarkastellaan kokonaisuudessaan kriittisesti. Tutkimustulosten näkökulmasta validiteetti liittyy tuloksista tehtä- viin päätelmiin. Validiteetissa on kyse siitä, onko tutkimus pätevä, eli onko se perusteellisesti tehty, ovatko saadut tulokset ja niistä tehdyt päätelmät ”oikeita”. (Hiltunen 2009.)

Edellä esitetyistä näkökulmista tarkasteltuna opinnäytetyötäni voi mielestäni pitää luotettavana ja validina. Teoreettisessa viitekehyksessä käytettiin monipuolisesti tasokkaita, myös kansainvälisiä, lähteitä. Tutkimus raportoitiin läpinäkyvästi sen vuoksi, että tutkimus olisi toistettavissa, ja sen kulku ja johtopäätökset olisivat loogisesti etenevä kokonaisuus. Lukijan on helppo seurata tutki- muksen kulkua ja ymmärtää johtopäätösten yhteys sekä teoreettiseen viitekehykseen että tutki- mustuloksiin. Myös tutkimuksen tulokset sekä niistä tehdyt johtopäätökset on perusteltu lukijalle. Tutkimustuloksia pyrittiin myös tarkastelemaan objektiivisesti ja puolueettomasti. Tähän auttoi osaltaan se, että kaikki haastateltavat olivat minulle ennestään tuntemattomia.

6 Tutkimustulokset

Tutkimukseen osallistui yhteensä yhdeksän 65–75-vuotiasta jyvaskyläläistä senioria. Heistä kahdeksan oli naisia ja yksi mies. Kaikki haastateltavat asuivat Jyvaskylän keskusta-alueella tai sen välittömässä läheisyydessä. Haastateltavien perustiedot ja haastatteluiden toteutustapa kestoineen on esitelty tarkemmin liitteessä 2.

6.1 Senioreiden ruokailu ravintolassa

Tässä aluvuossa esitetään tutkimustuloksia senioreiden ravintolaruokailuun liittyen. Tutkimuksessa selvitettiin senioreiden ravintolaruokailun yleisyyttä, suosituimpia ruokailupaikkoja, motiiveita ruokailulle ravintolassa, mahdollisia esteitä ravintolaruokailulle sekä ravintolaruokailun merkitystä heidän elämässään. Ravintolaruokailuun liittyvät seikat nousivat tutkimusteemoiksi teoreettisen viitekehyksen pohjalta.

Tutkimuksessa selvitettiin myös senioreiden ravintolavalintaan vaikuttavia tekijöitä, kuten sijainnin, henkilökunnan, hintatason, ravintolaympäristön ja ruokalistan merkitystä ravintolan valinnassa. Nämä ravintolan valintaan mahdollisesti vaikuttavat osatekijät tuotiin osaksi teemahaastatteluita teoreettisessa viitekehysessä esitettyjen aikaisempien tutkimustulosten perusteella.

Tutkimuksessa kartoitettiin myös senioreiden ravintolapalveluiden käyttämistä Jyvaskylän keskusta-alueella. Tähän liittyen vastaajat kertoivat suosikkiravintoloistaan sekä ajatuksiaan Jyvaskylän keskustan tämänhetkisestä ruokatarjonnasta.

6.1.1 Seniorit ruokaravintolan asiakkaina

Ravintolaruokailun yleisyys

Tutkimustulosten mukaan kaikki seniorit ruokailivat ravintolassa. Tämän aineiston perusteella suurimmalle osalle senioreista ravintolassa ruokaileminen oli tavallista. Senioreista viisi ruokaili ravintolassa vähintään kerran viikossa. Sen sijaan neljälle seniorille ravintolassa ruokaileminen oli harvinaista, sillä he ruokailivat ravintolassa ainoastaan kerran tai kaksi vuodessa.

Mä en koskaan käy ravintolassa. Muutaman kerran vuodessa korkeintaan näin eläkevuosina. (H4)

Voi sanoa, että yhdestä kahteen kertaan kuukaudessa, että lähes joka viikko. (H5)

Tutkimuksessa selvitettiin erilaisissa ruokaravintoloissa käymisen yleisyyttä. Tulosten mukaan kaikki ruokailivat todella harvoin kahvilassa, pizzeriassa, hampurilaisravintolassa tai lounasravintolassa. Tulosten mukaan kahvilassa käyminen on senioreille harvinaisempaa kuin ravintolassa ruokaileminen.

Aika tosi, tosi harvoin käyn kahvilassa. Jonkun kanssa voidaan käydä kahvilla, mutta se ei oo mun kulttuuria ollenkaan. (H7)

Pizzerioissa ja hampurilaisravintoloissa seniorit eivät käyneet joko ollenkaan tai sitten niissä käyminen liittyi lastenlasten kanssa ruokailemiseen.

No lastenlasten kanssa tietysti pitää aina mennä hampurilaisbaariin. Se ei oo kyllä ollu mikään mun juttu koskaan. Se ei varmasti oo tämmönen mun ikäluokan valinta, mutta lastenlasten kanssa sitten. (H5)

Lounasravintolassa ruokaileminen on suurimmalla osalla senioreista puolestaan liittynyt enemmän aikaan, jolloin he olivat vielä työelämässä. Nykyään lounasravintolassa käyminen liittyi enemmän kaupungilla asiointiin ja nopeaan nälän tyydyttämiseen.

Aikaisemmin tietysti, kun töitä teki, niin tuli käytyä useemmin. (H4)

Kun käyn kaupungissa ostoksilla, niin olen myös käyttänyt sitä Sokoksen alakerran PikAteriaa. Se on edullista ja siitä saa nopeesti. Että jos ei halua käyttää hirveen kauan aikaa, niin siinä voi tankata jotakin lohisoppaa esimerkiksi. (H6)

Etnisissä ravintoloissa ruokailemisen suhteen vastaukset vaihtelivat. Joko niissä ei ruokailtu lainkaan tai niissä käytiin ainoastaan ulkomaanmatkoilla. Vastaajista kolme ruokaili mielellään etnisissä ravintoloissa, erityisesti vietnamilaisissa ja thaimaalaisissa ravintoloissa.

Kun mä olen paljon matkustanu maailmalla, niin mä olen syöny kaiken maailman ravintoloissa. Korealaisessa, kiinalaisessa, japanilaisessa, brasilialaisessa, amerikkalaisessa, ihan missä vaan. (H8)

Sit me käydään yhden ystävättären kanssa thairavintolassa, tässä Muang Thaissa. Halutaan välillä tällasta itämaista ruokaa. (H5)

Vastaajista lähes puolet kertoi ruokailevansa eniten á la carte -ravintoloissa. Sen sijaan viisi senioria kertoi ruokailevansa niissä harvoin. Heillä á la carte -ravintolassa ruokaileminen liittyi vahvasti erilaisiin juhlatilanteisiin, kuten syntymäpäivien tai äitienpäivän viettoon.

Lähinnä äitienpäivänä käydään perheen kanssa, se on semmonen perinne. (H4)

Yksittäisissä vastauksissa suosikkiravintoloiksi mainittiin Rosso, Bella Roma, Harald, Figaro, Alba, Trattoria Aukio ja Jalo. Verso Bar & Kitchen ja Frans & Sandra mainittiin kolmen seniorin vastauksissa.

Sitten taas se Verso. Siinä on jotain sellaista modernia, myöskin ruokalistaltaan. Erinomaisen hyvää ruokaa siellä on. (H9)

Fine dining -ravintoloissa ruokaileminen oli senioreille harvinaista. Niissä ruokaileminen liittyi erityisen paljon merkkipäivien viettämiseen. Yksittäisissä vastauksissa nousivat esille Pöllöwaari ja Harmooni. Senioreista kolme mainitsi vastauksessaan Kissanviikset ja Vesilinna mainittiin neljästi.

Se on sellainen once a year ehkä. (H9)

Jos mä haluan jonkun juhlan merkeissä syödä, niin kyllä mä sitten valitsen Pöllöwaarin tai Harmoonin. Sen varsinkin kesällä. (H5)

Se Pöllöwaari on todella ihana paikka. Siellä tuntee itsensä ihan kuningattareksi. (H9)

Tuo Vesilinnahan on aivan upee paikka käydä syömässä. Se on nautinto mennä syömään, ja sit katella siellä ympäristöä, kun sieltä näkee suunnilleen koko Jyväskylän. (H6)

Liikenneasemilla syöminen puolestaan liittyi suurimmalla osalla senioreista autolla matkustamiseen.

Matkustaessa kyllä tietysti, mutta en täällä lähe Palokan ABC:lle lounaalle. (H5)

Lisäksi yksi vastaajista mainitsi ravintolaruokailunsa liittyvän pääasiassa laivamatkoilla noutopöydästä ruokailuun.

Mä tykkään niistä laivakeikoista, kun siellä saa syödä suuria herkkuja, joista mä pidän. (H8)

Muutama seniori kertoi ruokailevansa välillä myös kauppakeskusten yhteydessä olevissa ravintoloissa, kuten kauppakeskus Sepän ravintoloissa.

Ja oonhan mä käyny tuolla Sepän Prismalla. Siinä on pizzoja ja kaikkee muutakin. Salaattia ja erilaisia nopeita ruokia. (H6)

Ravintolaruokailun motiivit

Tutkimuksessa selvitettiin myös motiiveita ravintolaruokailulle. Jokaisessa vastauksessa korostui ravintolaruokailun sosiaalinen luonne. Suurin osa senioreista kertoi ruokailevansa ravintolassa ystävien, perheen tai puolison kanssa. Muutama seniori mainitsi ruokailuseurakseen myös entiset työkaverit ja nykyiset harrastuskaverit.

Ystävien ja sukulaisten tapaamisen lisäksi ravintolassa ruokaileminen liittyi suurimmalla osalla senioreista erityisesti erilaisten juhlien, kuten äitienpäivän tai syntymäpäiväjuhlien viettämiseen. Muutamalla vastaajalla ravintolaruokailu liittyi usein kokouksien yhteydessä järjestettäviin lounaisiin tai illallisiin. Toisaalta yhdessä vastauksessa nousi esiin, että ravintolassa ruokaileminen ei kuulunut hänen perhepiirinsä juhlahetkiin.

Perheen kesken ei koskaan olla oltu millään synttäreillä eikä äitienpäivänä. Kerran sanoin lapsille, että lähetäänkö ulos syömään, niin kaikki sanoj, että mitä? Ulos syömään? Miksi sinne pitäis lähteä? Tottuneet, että mä aina laitan ruokaa. (H2)

Sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen lisäksi muutamat seniorit mainitsivat ravintolaruokailun syyksi arjen piristämisen, ja suurin osa vastaajista arvosti sitä, että ruokaa ei tarvinnut itse valmistaa kotona.

Ihan yksinkertainen syy kuin ei viitsi itse tehdä ruokaa. Et voi käyttää sitä sen ruoanvalmistusajan ihan johonki muuhun. Että nauttii, kun ei tarvi väsäätä. (H6)

Lisäksi yksittäisissä vastauksissa ravintolaruokailun motiiveiksi mainittiin uusien makuelämysten kokeminen sekä hetken mielijohde.

Kyllä nytkin joku viikko oli niin, että mulla oli jalkahoito, vai olinks mä kampaajalla, ja se oli lounasajan jälkeen, niin mä muistin, että mulla ei oo kotona mitään valmista ruokaa. Tai sitten jonkun tapaamisten välissä, jos on sopivasti aikaa. (H5)

Ravintolaruokailun esteet

Ravintolaruokailun esteenä useassa vastauksessa tuli esiin se, että vastaaja itse, hänen perheensä tai puolisonsa pitää kotona tehtyä ruokaa parempana kuin ravintolaruokaa. Tämän vuoksi ravintolaruokailu oli melko vähäistä. Lisäksi yksittäisessä vastauksessa tuli esiin se, että iän tuoma yksinäisyys on vähentänyt ravintolassa ruokailemista huomattavasti.

Nyt tilanne on sellanen, että kun mä oon eronnut joskus 90-luvulla, niin sillohan me käytiin paljon perheen kanssa ravintoloissa ... Mut nyt kun mä oon ollut yksinäinen, niin tuo ravintoloissa syöminen on kyllä jäänyt niin minimiin. (H8)

Ravintolaruokailun merkitys

Kysyttäessä ravintolaruokailun merkitystä omassa elämässä suurin osa senioreista ei kokenut sen olevan lainkaan tärkeää omassa elämässään. Muutaman seniorin kohdalla se oli hieman tärkeää ja ainoastaan kaksi vastaajaa koki ravintolassa ruokailemisen tärkeäksi osaksi omaa elämäänsä.

Ei se oo tärkeätä ollenkaan. Mä kun oon niin paljon ruokaa joutunu laittamaan elämäni varrella, että ei se oo mulle mikään ongelma. (H2)

No ilman sitäkin kyllä pärjäisin, mutta on se nyt aina sillon tällön kiva käydä eikä tarvi niitä omia pöperöitä laittaa. Saa vähän toisenlaistakin ruokaa. (H1)

Ehkä siitä on nyt kahden vuoden aikana tullut merkittävämpi kuin aikaisemmin, kun asun itsekseni. Kun teen itselleni ruokaa ja ruokailen yksin, niin yksin ruokailu ei oo kivaa. Et se on varmaan lisänny sitä ravintolassa käyntiä ja sen miellyttävyyttä. Se on semmosta seurustelua ja yhteisöllisyyttä. (H5)

6.1.2 Ravintolan valintaan vaikuttavat tekijät

Todella paljon ravintolan valintaan kaikkien senioreiden kohdalla vaikutti **ravintolaympäristö**. Eri-tyisesti esiin nousivat ravintolan viihtyisyys ja tunnelmallisuus, siisteys ja puhtaus sekä rauhallisuus. Viihtyisyyteen ja tunnelmallisuuteen liitettiin ennen kaikkea ravintolan intiimi tunnelma, hiljainen taustamusiikki sekä esteettisesti miellyttävä sisustus.

Mun ystävä aina sanoo, että ravintolassa pitää olla valkoiset liinat pöydällä ja Kissanviiksissä on. Se on semmonen perinteinen vanhan ajan ravintola. Oikein miellyttävä ainakin näin minun ikäiselle ja sen näkee asiakkaistakin. Siellä on hyvin paljon eläkeläisten näköistä väkeä. Se on hyvin kodikas ja sopivan pieni, siellä on aina ihan mukava tunnelma. (H9)

Se on rauhallinen, siinä on kaunista ympärillä. Sisustukseen on kiinnitetty huomiota. Siellä on kukkia, kynttilöitä juhlan hetkillä ja siellä on siistiä. (H5)

Ravintola sijainti vaikutti lähes kaikkien senioreiden kohdalla ravintolan valintaan. Heille oli tärkeää, että ravintola on kävelymatkan päästä kotoa tai ravintolaan oli hyvät bussiyhteydet. Vastaa- jista yksi liikkui rollaattorin avulla, joten parkkipaikkojen läheisyys ja esteetön kulku olivat tärkeitä kriteereitä ravintolan valinnalle.

Joo, on sillä merkitystä, että pitää päästä linja-autolla, koska itellä ei oo ajokorttia. (H2)

En mä esimerkiksi mihinkään Muurameen asti tosiaankaan lähde mitään ravintolaa etsimään. Pitää olla lähellä kotia, että pääsee rollaattorilla menemään. (H3)

Suurimmalle osalle senioreista ravintolan valintaan vaikutti **ravintolan hintataso**.

Totta kai se vaikuttaa, kun oot eläkkeellä, asut yksin ja maksat kaikki yksin, niin kyl se hinta vaikuttaa. (H6)

Myös **ravintolan henkilökunta ja palvelun taso** vaikuttivat lähes kaikkien vastaajien kohdalla ravintolan valintaan.

Tässä iässä myös haluaa sitä palvelua. Mitä vanhemmaksi tulee, niin sitä enemmän arvostaa tätä palvelua. (H5)

No totta kai henkilökunta. Palvelun mukaan mä meen kauppoihinkin. Kun mä huomaan, että missä saa palvelua, niin mä meen sinne uudestaan. Samoin se on ravintolassa. (H7)

Suurin osa senioreista arvosti ravintolassa ruokien pöytiin tarjoilua. Pöytiin tarjoiluun liittyen parissa vastauksessa tuli kuitenkin ilmi, että alkusalaatti otetaan mieluusti noutopöydästä ja pääruoka sekä jälkiruoka lautasannoksina pöytiin tarjoiltuna.

Minusta se tuntuu niin mukavalta, kun saa istua ja joku tarjoilee sen ruoan pöytään. (H9)

Mielellään pöytiin tarjoilu pääruoissa, mutta salaatti saa mielellään olla noutopöydässä, että saa itse valita, mitä haluaa. (H3)

Ravintolan valinnassa **ruokalistan monipuolisuus** vaikutti suurimmalla osalla vastaajista ravintolan valintaan. Tärkeänä pidettiin erityisesti sitä, että ravintolan ruokalistalta löytyy itselle sopivia ruokavaihtoehtoja. Yksittäisten vastaajien kohdalla tähän vaikutti omaan erityisruokavalioon sopivien annosten löytyminen ruokalistalta.

Ihan selkeesti ruokalista vaikuttaa. Jos ei siellä oo kala- ja kasvisvaihtoehtoja, niin sitten en mee sinne missään tapauksessa. Sen mukaan mennään ihan perheenkin kanssa, että missä on mullekin syötävää. (H4)

Vastaajista muutamalla ravintolan valintaan vaikutti **mahdollisuus tutustua ruokalistaan etukäteen**.

Jos me mietitään, lähettäiskö lounaalle, niin kyl me sit katotaan myös listoja etukäteen. Että kyllä sekin ratkasee, että jos siellä on mustaamakkaraa, niin ei ehkä sitten mennä. Jos on kolme lounaspaikkavaihtoehtoa katottu netistä, niin kyllä se ruokalista vaikuttaa siihen valintaan. (H5)

Muutaman seniorin kohdalla ravintolan koettu **hinta-laatusuhde** vaikutti ravintolan valintaan. Koken ammattitaidon ja laadukkaiden raaka-aineiden käytön merkitys korostuivat näissä vastauksissa.

Ja sit sellaset kokit, että ne osaa tehdä sitä ruokaa. Kyllä mä pidän sitä erityisen arvokkaana. Laatua ja tasoa pitää olla sen kerran, kun menen. (H8)

Salaattipöydässä täytyy olla laadukkaita vaihtoehtoja. Ei porkkanaraastetta tai jotakin kaali-ananassalaattia, kun sitä saa kotonakin. (H3)

Yksittäisissä vastauksissa **tuttavien suositukset** sekä ravintolan saamat arvostelut vaikuttivat ravintolan valintaan.

Kyl musta näe eri ihmisten arviot vaikuttaa näihin valintoihin. Elikä jos joku on käynyt ja tykännyt, niin se vaikuttaa. JA kyl mä tietenkä vähä netistäkin katon, että minkälaisia arvioita ne on saanu. (H6)

Yksi vastaajista kertoi yhdeksi ravintolan valintaan vaikuttavaksi tekijäksi **paikallisten yrittäjien tukemisen**.

Mä menen mielelläni sellaiseen perheyrytykseen tai yksityiseen ravintolaan. Ajattelen, että ketjut kyllä pärjää pienemmälläkin asiakasmäärällä. Ja sit oon huomannu sen, että näissä pienissä, yksityisissä paikoissa ruoka on yksilöllisempää ja maukkaampaa, ja siellä on parempi palvelu. Näin mä oon ajatellut. (H9)

6.1.3 Jyväskylän keskustan ruokatarjonta

Kaikki vastaajat olivat tyytyväisiä Jyväskylän keskusta-alueen tämänhetkiseen ruokatarjontaan. Sen koettiin olevan monipuolinen ja runsas. Kaikki vastaajat kertoivat löytävänsä ravintolatarjonnasta itselleen sopivia vaihtoehtoja.

Onneks täällä on säilynyt aika monipuolinen ravintolatarjonta. Tätä ei oo yksipuolistunu pelkästään pizzerioihin ja ulkolaisiin. Mun mielestä täällä on etnisiä ravintoloita sopivasti, joista myös maailmalla matkustaneet ikääntyneet tykkäävät. On vaihtelua. Mun mielestä täällä on tähän elämänvaiheeseen riittävän monipuolinen tarjonta. Mulle on jo ihan luksusta mennä Pöllöwaariin tai Kissanviiksiin. (H5)

Kaksi vastaajaa esitti myös toiveita ravintolatarjonnan lisäämisestä.

Esimerkiksi kreikkalaista ravintolaa täällä ei ole ... Mun mielestä senioreille sopivia vaihtoehtoja vois olla ehkä enemmän. Sanotaan vaikka seurusteluravintola. Vaikka se markkinois itteensä ihan puhtaalla kotiruoalla. Sellaisia perinteisiä vaihtoehtoja; karjalanpaistia, palapaistia ja sellasta. Mutta nykyään tää ikääntyvä väestökin taitaa olla ehkä pizzeriaväkeä. (H6)

Me ollaan ystävien kans usein puhuttu, että täältä puuttunut pitkän aikaa sellainen senioreille sopiva tanssiravintola niin kuin Jyväshovi tai Ukkometso oli aikoinaan. Vois tanssia, jos tanssittua. Sit ois hyvää musiikkia, siellä vois syödä hyvin ja käydä ystävien kans. Ollaan ihmetelty, että sellasta ei oo, kun meillä on kuitenkin nyt aikaa ja rahaakin käytettävissä. Että kyllä me ollaan tulossa heti, kun sellainen vaan olisi. (H3)

Vastauksissa etnisistä ravintoloista mainittiin nimeltä ainoastaan Muang Thai, joka mainittiin parissa vastauksessa. Yksi senioreista oli ruokaillut myös Kauppakadulla kiinalaisessa ravintolassa sekä Yliopistonkadulla vietnamilaisessa ravintolassa.

À la carte -ravintoloista kerran nimeltä mainittiin Figaro, Jalo, Alba, Trattoria Aukio, Harald ja Jalo. Rosso mainittiin vastauksissa kahdesti, samoin kuin Bella Roma. Verso Bar & Kitchen sekä Frans & Sandra mainittiin molemmat nimeltä kolmesti.

Fine dining -ravintoloista Pöllöwaari ja Harmooni mainittiin molemmat kerran. Vesilinna nousi esiin neljässä vastauksessa ja Kissanviikset kolmessa vastauksessa.

6.2 Ruoka-annoksen valintaan vaikuttavat tekijät

Tässä alaluvussa esitetään senioreiden ravintolaruoka-annosten valintaan vaikuttavia tekijöitä. Ensimmäiseksi tarkastellaan tutkimustuloksia senioreiden ruokamieltymyksiin liittyen. Teoreettisen viitekehyksen pohjalta haluttiin tutkia, näyttävätkö senioreiden aikaisemmat ruokakokemukset suuria ikäluokkia yhdistävänä tai erottavana ikäpolvikokemuksena. Lisäksi haluttiin tietoa tämänhetkisistä ruokamieltymyksistä ja siitä, ovatko ruokamieltymykset mahdollisesti muuttuneet iän myötä.

Ruoka-annoksen valintaan vaikuttavia erilaisia tekijöitä on esitelty teoreettisessa viitekehysessä. Seniorit saivat vapaasti kertoa kahdesta edellisestä ravintolaruokailustaan ja tilaamistaan annoksista. Näiden vastausten yhteydestä senioreiden ruokamieltymyksiin ja ruoka-annoksen valintakriteereihin liittyen haluttiin lisätietoa. Aikaisempien tutkimustulosten pohjalta teemahaastattelurunkoon tuotiin erilaisia mahdollisia valintakriteereitä ruoka-annoksen valintaan, ja tutkittiin, miten paljon erilaiset valintaan vaikuttavat tekijät vaikuttivat tähän tutkimukseen osallistuneiden senioreiden kohdalla.

6.2.1 Senioreiden ruokamieltymykset

Senioreista suurin osa oli viettänyt lapsuutensa maaseudulla. Muutamassa vastauksessa nousi esiin lapsuudenaikainen puute ruoasta.

Minähän oon sodan jälkeen syntynyt, ja sen, mitä mä ite muistan 50-luvulta, niin silloin ei ruoissa ollut kovin paljon valinnanvaraa. (H2)

Ei silloin lapsena nirppailtu ja sanottu, että ei maistu enkä syö tuota. Sitä syötiin, mitä tarjottiin. (H6)

Kaikissa maaseudulta kotoisin olevien senioreiden vastauksissa painottui lapsuuden ajan omavaraisuus ruoan suhteen.

Mähän olen pienestä maalaistalosta, niin ruokahan tuli omista pelloista ja omista eläimistä. Maito lehmistä ja lihaksi teurastettiin possuja. (H9)

Omavaraisuuteen liittyen useimmissa vastauksissa tuli esiin kalastus ja kalaruokien syöminen. Lisäksi pari vastaajaa mainitsi itse metsästetyn riistan, kuten lintujen ja hirven, olleen tyypillistä ravintoa lapsuudessa. Myös itse leivotut leivät ja leivonnaiset sekä marjojen ja sienien käyttö ruoanvalmistuksessa tulivat esiin suurimmassa osassa vastauksia.

Sit meillä oli paljon kalaa, kun pappa kalasti niin paljon. (H4)

Ja kun enot metsästi, niin oli linturuokia. Oli kaikkee metsoo ja sorsaa. Ne oli ihan luonnollisia ruokia, koska niitä metsästettiin. (H6)

Kaikissa vastauksissa lapsuuden ruoka nähtiin perinteisenä kotiruokana. Suurin osa senioreista mainitsi perunat ja possunlihakastikkeen tyypilliseksi lapsuuden ruoaksi. Muutamat vastaajat mainitsivat myös karjalanpaistin, lihapullat ja perunasoseen, karjalanpiirakat sekä porkkanan ja lantun yleisiksi lapsuusajan ruoiksi. Yksittäisissä vastauksissa mainittiin myös lihakeitto ja tilliliha.

Se oli sitä sellaista perinteistä kotiruokaa. Paljo oli perunaa ja sitten oli possunlihaa. (H1)

Perunaa, ruskeeta kastiketta ja jotakin lihaa syötiin. Äiti teki usein lihakeittoa, kun Vaajalasta ostettiin keittolihaa. Mä aina laitoin ekaksi sen lihan kiehuvaan veteen jaku äiti tuli töistä, niin se sitten lisäs perunat ja muut höysteet siihen. (H3)

Salaattien ja vihannesten valikoiman vähyys nousi esille muutamassa vastauksessa.

Siihen aikaan ei hirveesti ollu salaattia ja vihanneksia, että jotaki tomaattia ehkä sai lähitilalta. Ne oli todella hyviä. (H7)

Kouluruoan merkitys nousi esille neljän seniorin vastauksissa. Koulussa tarjottiin lämmin ruoka. Ruokana oli usein erilaisia puuroja ja vellejä sekä kerran viikossa perunoita ja possukastiketta tai lihakeittoa.

Sotien jälkeen oli puutetta ihan kaikesta ruoasta, niin koulussa sai lämmintä ruokaa. Aina oli jotakin velliiä; perunavelliä, kauravelliä, makaronivelliä. Sitte lauantaisin oli lihakeittoa. (H3)

Yksittäisinä mainintoina nuoruuden ruokakokemuksiin liittyen nousivat kanan, riisin, pastan, porsaankyljysten ja jauhelihan sekä kasvien ja vihannesten lisääntynyt käyttö lapsuuteen verrattuna. Tavallisina salaattilisäkkeinä mainittiin säilykepunaajuuret, suolakurkut sekä kiinankaali-ananas-salaatti. Kaalilaatikko, stroganoff sekä nakit mainittiin parissa vastauksessa. Muutamat seniorit kertoivat myös pizzerioiden ilmestymisestä Suomeen.

Et sit nuorena, kun opiskeli ja meni naimisiin, niin ruvettiin kaupasta ostamaan ruokaa ja niistä kaupan aineksista tekemään, niin kyllä tietysti enemmänkin tuli just se jauheliha ja nakit. (H5)

Ja sitten pizzat. Silloin on ruvennut tulemaan pizzeriaita. Kaveriporukalla aina koulupäivän jälkeen meillä oli perjantaisin se pizzapäivä. (H1)

Vastaajista kaksi nosti esiin myös sen, että heidän nuoruudessaan uusia reseptejä etsittiin naistenlehdistä.

Äiti oli vähä edistyksellisempi. Se luki paljon lehtiä, etsi reseptejä ja otti sieltä vaikutteita. (H4)

Vastaajista lähes kaikki mainitsivat pitävänsä tällä hetkellä eniten erilaisista kalaruoista.

Sit perunoitten kanssa mä kyllä ostan kuhaa tai jotain muuta kalaa. Harvemmin ite ostan lohta, mut kuhaa tai siikaa. Paistan ihan perinteiseen tapaan leivitettyä kalaa. (H5)

Perunat ja lihakastike mainittiin lempiruokana ainoastaan yhdessä vastauksessa. Muissa vastauksissa niitä ei mainittu lainkaan. Sen sijaan kahdessa vastauksessa nousi esiin se, että iän myötä punaisen lihan syönti on selvästi vähentynyt aikaisempaan verrattuna. Kana- ja kasvisruokien suosiminen nousivat esiin suurimmassa osassa vastauksia.

Curry-kanakeitto on yks oikeen lempiruoka. (H5)

Kyllähän meillä tietysti aika paljon vaalitaan tuota kasvispohjaista ruokaa. Vihanneksia, tuoretta ja terveellistä. Kun sais torilta aina aamuisin ostaa tuoret ainekset, niin se ois ihannetilanne. On sitte tuotetta ja hyvää. Se on sitä laatutavaraa. (H8)

Useimmat senioreista söivät nykyään mielellään erilaisia keitto- ja laatikkoruokia. Erityisesti kaali-laatikko mainittiin erikseen muutamassa vastauksessa. Lisäksi lähes puolet senioreista söi mielellään erilaisia ruokaisia salaatteja.

Mutta keitoista mä tykkään, niitä mä teen sitte. Tonnikalasosekeitto, härkisher-nesoppaa. Sosekeitto on lempparia. (H4)

Mä kyllä tykkään kaalilaatikosta, mutta sitä tulee harvemmin nykyään ite tehtyä. Se on vähä työläs eikä sitä viitti kovin pientä annosta tehdä. (H2)

Ja yleensäkin laatikkoruokat, on se sitte kaali- tai makaronilaatikko. Kiusaukset, janssonit ja muut vastaavat. (H9)

Ruokainhokeista kysyttäessä senioreilla ei joko ollut yhtäkään inhokkiruokaa tai sitten mainittiin ainoastaan yksi raaka-aine, joka ei ollut vastaajalle mieluinen. Inhokkiruokina mainittiin sipuli, lipeäkala, sushi, muikut sekä kaljavelli.

Ei oo mitään inhokkiruokaa. Mä oon sen ikänen, että kaikki ruoka on ollu minulle aina hyvää. Mä tykkäsin kouluruoastakin, ei siellä mitään inhokkeja ollu. Ruoka oli hyvää ja sitä syötiin. Ei oltu nälkäsiä ja se on jääny niistä ajoista, kun ruokaa ei ollu ylenmäärin. (H9)

No lipeäkala on oikeestaan ainut. Se johtuu ihan lapsuuden kokemuksista, että sitä mä en tee enkä syö. Eikä mun mieskään. Joten sitä ei kyllä oo ikinä. (H3)

Kysyttäessä ruokamieltymysten muuttumisesta iän myötä kahdessa vastauksessa mainittiin punaisen lihan syömisen vähentyminen.

Siinä mielessä on muuttunu, että vähemmän syön lihaa nykyisin kuin 10 vuotta sitten. Joskus edelleenkin sisäfilepihvi on äärettömän hyvää herkkua, mutta kyllä harvoin tulee syötyä. (H9)

Parissa vastauksessa mainittiin myös raaka-ainevalikoiman monipuolistuminen sekä uusien maku-elämysten löytäminen.

No tietysti niitä vaihtoehtoja on tullu enempi siihen lapsuuteen verrattuna, ku oli vaan se peruna ja kastike. (H1)

On ne kyllä muuttunu tosi paljo. Sillon 17-vuotiaana, kun mä menin naimisiin, niin osasin tehdä maitoperunoita ja lihakastiketta. Sitten kotitaloustunneilla opin enemmän tekemään ruokaa ja oon innostunut kokeilemaan kaikkee uuttakin. Melkein on, että mitä eksoottisemman kuuloinen, niin sitä enemmän mä sitä kotona haluan koittaa. Nyt kun on eläkkeellä, niin on aikaa tehdä kotona kaikkia aikaa vieviäkin juttuja ja kokeilla. (H3)

Senioreista suurin osa kertoi, että heidän ruokamieltymyksensä eivät juurikaan ole muuttuneet iän myötä.

Ei kai ikä oo niitä muuttanut. (H8)

6.2.2 Senioreiden ruoka-annosvalinnat

Tutkimuksessa selvitettiin, millaisia ruoka-annoksia vastaajat olivat tilanneet kahdella viimeisellä ravintolakäynnillään. Tulosten mukaan suurin osa senioreista oli tilannut annoksen, jonka pääraaka-aineena oli kalaa. Kalaruoista mainittiin lohikeitto, paistettu lohi ja kuha, sushi sekä laivan noutopöydän kalaherkut.

Mä yleensä syön kalaa. Siellä oli lohta. Oon huomannut, että tällä hetkellä sitä tarjotaan hyvin monessa paikassa. Siellä ei ollut muuta kalavaihtoehtoa, niin sitten oli otettava se lohi. (H9)

Mä oon käyny viimeksi tuolla Kauppakadun sushiravintolassa. Siellä on erinomaisen hyvät ja raikkaat sushit, mä tykkään sushista. Mä jollain tavalla pidän kyllä vähän tämmösestä aasialaisesta, etnisestä ruoasta. (H6)

Vastaajista hieman alle puolet oli tilannut viimeksi kana- tai liharuokaa.

Yleensä on niin, että meillä mies syö kalaa ja mä otan kanaa tai lihaa. (H3)

Minusta se oli hirveen hyvä annos. Siinä oli vihanneksia ja niitä lohkopperunoita ja se porsaanleike. (H2)

Salaattivalikoiman tärkeys mainittiin useassa vastauksessa. Salaattivalikoiman runsaus liittyi erityisesti siihen, että vastaajat halusivat mielellään valita salaattit itse noutopöydästä.

Siellä on hyvä ruoka kans, koska siellä on paljon salaatteja, mistä voi valita. (H3)

Vastaajilta kysyttiin myös, millaisia ruoka-annoksia he yleensä tilaavat ravintolassa. Vastaajista suurin osa tilasi mieluiten kalaruokaa. Vastaajista vain muutama tilasi välillä myös kana-, liha- tai pastaruokaa. Liharuoista mainittiin erityisesti poro sekä paistettu maksa.

Varmaan se poro on aina ollut mun herkkua. Jos on ollu rahaa ostaa, niin oon ostanu jotain poron sisäfileetä tai käristystä. (H8)

Jos oon kuullut, että siellä on hyvää maksaa, niin tilaan paistettua maksaa. Mulle hyvin paistettu maksapihvi on aivan loistavan makuista. Just puolukoitten tai karpaloitten kanssa. (H6)

Ruoka-annoksen pääraaka-aineiden lisäksi suosittuina lisukkeina mainittiin peruna sekä erilaiset kasvikset ja juurekset, jotka mainittiin suurimmassa osassa vastauksia. Kasvisten ja juuresten kohdalla nousivat esiin erityisesti raaka-aineiden tuoreus sekä kotiruoasta eroava valmistustapa ja maku. Lisäksi pari vastaajaa mainitsi sienet mieluisena lisukkeena.

Tietysti, jos lisukkeita saa valita, niin kyllä mä otan yleensä perunaa. Tyypillisesti tän ikäinen tykkää perunasta. Et se on sieltä lapsuudesta. En kyllä ranskalaisia tilaa. Uuniperunat on mun heikkous. (H5)

Jos siellä on tarjolla erilaisia juureksia, vaikka punajuurta, porkkanaa, lanttua, sipulia ja näitä, niin se on kyllä todella, todella hyvä juttu. (H7)

Toivon, että lisukkeet ei oo sieltä pakastepussista, kyllä mä niitä yritän välttää. (H8)

Siellähän on lisukkeena aina nää perusporkkanat, palsternakat ja perunat, mutta ne on aina laitettu niin muulla tavalla kuin kuoriperunat. Et tehdään pyrettä ja sosetta, että niistä tulee kauniita annoksia. (H9)

Vain pari senioria kertoi ruokailevansa mieluiten noutopöydästä, jolloin saa itse valita, millaisen ruoka-annoksen itselleen haluaa. Ruoka-annoksen voi koota sen mukaan, mitä sillä hetkellä tekee mieli syödä ja mikä on mieluisaa.

Lounaalla mä valitsen yleensä noutopöydästä, että mä voin ite valita semmosta ruokaa, mikä mulle maittaa. (H6)

Tutkimuksessa selvitettiin myös, mitä mieltä vastaajat ovat ravintoloiden ruoka-annosten koosta. Senioreista muutama koki annoskoon itselleen sopivaksi, mutta suurimman osan mielestä annokset olivat välillä heille liian suuria. Parissa vastauksessa tuli esiin myös se, että vaikka annoskoko oli heille liian suuri, niin he eivät silti halunneet jättää ruokaa lautaselle.

Eihän siinä oo mitään itua lähteä syömään, jos ei nälkä lähde. (H6)

Mielellään tilais lastenlistalta pienemmän annoksen, mutta ei se kannata, kun aikuisena siitä maksaa kuitenkin sit sen täyden hinnan. (H3)

Mieluummin sellainen annos, että vähän jääkin lautaselle. Mutta yleensä mä en jätä, kun on opetettu jo pennusta siihen, että pitää kaikki syödä. Mutta sen ymmärtää, kun silloin oli pulaa kaikesta. (H2)

Vastaajat saivat myös kertoa, mitä he tilaisivat ravintolassa ruoaksi, jos he saisivat tilata ihan mitä tahansa. Yksi vastaaja tilaisi mieluiten lasagnea, sillä hän ei enää kovin usein valmista sitä kotona työläyden vuoksi. Vastaajista suurin osa tilaisi mieluiten kalaa, kuten lohta, taimenta, siikaa, nieriää tai kuhaa kasvisten, juuresten tai salaatin kanssa.

Jonkun oikein hyvin laitetun kalan, joka on jotakin muuta kuin lohta. Jos ois vaikka taimen, se on hyvä. Ja sen kans hyvin laitettuja kasviksia. Eikä mitään tomaatti-kurkukusalaattia, vaan jotakin vähän eksoottisempaa ja erikoisempaa. (H4)

Lähes puolet senioreista tilaisi mieluiten merenelävistä, kuten äyriäisistä, ravuista tai simpukoista tehtyjä ruoka-annoksia. Parissa vastauksessa tämä liittyi ennen kaikkea aikaisempiin ruokakokemuksiin, joita on saanut kokea ulkomaanmatkailun yhteydessä.

Mä oon hyvin harvoin syönyt hummeria, mutta siellä Mauritiuksella viimeisenä iltana syötiin meren äärellä aika hienossa merenrantaravintolassa. Se hummeri oli aika hyvää. Unelmaruoka vois olla hummeri. (H6)

6.2.3 Ruoka-annoksen valintaan vaikuttavat tekijät

Kaikkien vastaajien mukaan **ruoan laatu ja maku** vaikuttavat ruoka-annoksen valintaan.

Laatu ja maku ovat ehdottomasti tärkeimpiä. Pitää olla hinta-laatusuhde kohdallaan. (H3)

Muutamassa vastauksessa nousi kuitenkin esiin, että ruoan laatua on vaikea tietää etukäteen. Samalla huonolaatuisen annoksen syöminen vaikuttaa siihen, että samaan ravintolaan ei toista kerta palata.

Ei sitä tiedä ennen kuin on kokenu sen. Sen tietää vaan oikeastaan palaamalla sit takaisin sinne samaan. Että jää niin hyvä maku, että haluaa kokeilla toisenkin kerran sen. (H7)

Lisäksi parissa vastauksessa tuli ilmi, että vastaajat luottavat siihen, että ravintoloissa tarjottava ruoka on lähtökohtaisesti aina laadukasta ja maistuvaa.

Mä luotan ammattilaisen taitoon rakentaa sen aterian. Laatu on tuoreista raaka-aineista tehty ruoka. (H5)

Ruoka-annoksen valinnassa suurimmalle osalle senioreista oli tärkeää se, että ruoka-annos tuo **uusia makuelämyksiä**. Parissa vastauksessa nousi esiin se, että vastaaja haluaisi kokea myös uusia makuelämyksiä, mutta rohkeutta niiden tilaamiseen ei ole vielä ollut.

Se on sama, jos sä kuulet uutta musiikkia, niin sehän on aina piristävää. Ettei aina sitä samaa jankutusta. Aina jos löytää uusia makuja, niin nehän piristää ja saa uusia kokemuksia. (H8)

Kyllähän sitä pitäisi osata vaihtaakin niitä ruokalajeja, kun menee ravintolaan. Ettei aina tilaa samaa. Kyllä niitä uusia makuelämyksiä mun mielestä kannattais kokeilla. Seuraavan kerran, kun menen, niin kokeilen sitte ihan erilaista. (H2)

Vastaajista kaksi puolestaan valitsi ravintolassa mieluummin itselleen **tuttuja ruoka-annoksia**.

Tämä liittyi siihen, että ravintolassa ruokaillessa haluttiin olla varmoja siitä, että ruoka-annos on omaan makuun sopiva.

Vaikka mä sanon muksuille, että kaikkea pitää maistaa, niin se voi olla, että ei ite kuitenkaan. Ravintolassa haluaa kuitenkin tietää, että mitä saa. Ettei oikein mitään rafaavaa. Ei oikein uskalla heittäytyä. Että jos on jotakin eksoottista, niin jättää mieluummin maistamatta. (H1)

Kotimaisten ja paikallisten raaka-aineiden suosiminen ruoka-annoksen valmistamisessa vaikutti ruoka-annoksen valintaan suurimman osan kohdalla.

Kyllä mä aina yleensä kysyn, että mistäs tää kala on. Se on mun ensimmäinen kysymys. (H9)

Kotimaisuus on tietysti numero yksi, jos sitä on vaan saatavilla. ... Jos mä menen län-sirannikolle, niin siellä on aina tuoreita silakoita. Suoraan merestä tulee silakka sun lautaselle. Sit kun menee Savoona, niin saa hyvää kalakukkoa. Se vaikuttaa, että missä päin ollaan, se on paikkakuntariippuvainen. (H8)

Vastaajista muutamat mainitsivat, että ruoan kotimaisuus ja paikallisuus eivät vaikuttaneet ruoka-annoksen valintaan ravintolassa, mutta sen sijaan asiaan kiinnitettiin huomiota ruokakaupassa.

Ei sitä tuolla ravintolassa osaa sillä lailla tarkastella tai kysyä tai kiinnittää huomiota. Mutta kaupassa, kun mä itse ostan, niin siellä mä kyllä katson, että liha on suomalaista. (H1)

Eikä mua niin kiinnosta, että onko se liha kotimaista vai ei. Niin harvoin käydään. (H3)

Vastaajista vain muutamalle **ruoka-annoksen terveellisyys** oli tärkeää. Kaikissa näissä terveellisyys liittyi ennen kaikkea pääraaka-aineen lisukkeisiin.

No tietysti joskus voi vaikuttaa se, että mikä siinä on lisukkeena. Onko siinä salaattia vai jotakin grillattuja kasviksia. Mieluummin ottaa salaattia kuin jotakin öljyisiä tai rasvaisia vihanneksia. (H1)

Terveellisyys ruoka-annoksen valintakriteerinä ei ollut tärkeää suurimmalle osalle senioreista. Muutamassa vastauksessa tämä liittyi siihen, että vastaajat kokivat käyvän ravintolassa syömässä niin harvoin, että terveellisyydellä ei ollut heille merkitystä. Lisäksi yksittäisessä vastauksessa tuli esiin, että ruoan terveellisyyteen kiinnitetään enemmän huomiota ruokaostoksia tehdessä kuin ravintolassa ruokaillessa. Vastaajista muutama puolestaan ajatteli ravintolaruoan olevan jo lähtökohtaisesti aina terveellistä.

Kun harvoin käydään, niin ei sillä oo niin merkitystä. Varmaan, jos joka päivä käytäis, niin sitten siihen kiinnittäis enemmän huomiota. (H3)

Kyllähän ravintolaruoka yleensä on terveellistä. Ei nykyään ihan epäterveellistä ravintolaruokaa voi olla, paitsi sitten, jos se on ihan täyttä rasvaa. Mä en oikein usko, että on epäterveellistä ravintolaruokaa. (H6)

Ruoka-annoksen hinta vaikutti annosvalintaan lähes puolella senioreista.

Se hintahan sen monesti ratkaisee. En mä kovin kalliita viitti ostella. Ei sitä satasia maksella, kun ulkona käy syömässä. Se on varmaan kymppi – kahdenkymppi tienoilla ollut. Mutta en mä siitä ylöspäin enää halua maksaa. (H2)

Hinnalla ei kuitenkaan ollut merkitystä valinnan tekemisessä hieman yli puolella vastaajista. Hinta ei vaikuttanut annoksen valitsemiseen, sillä joko vastaajat ruokailivat ravintolassa vain harvoin tai heidän nykyinen taloudellinen tilanteensa oli riittävän hyvä.

Hinta ei oo niinkään tärkeä, kun niin harvoin käydään. (H3)

Se ei oo mun ehdoton tekijä tässä vaiheessa elämää. Nuorempana sillä oli paljon enemmän merkitystä, kun raha oli paljo enemmän tiukassa. Nyt on onnellinen elämä, kun sä päätät, että laitatko sen viis euroa tähän vai johonkin muuhun. Valintojahan ne on aina. (H5)

Vaihtelu kotiruokaan yhtenä ruoka-annoksen valintakriteerinä nousi esiin parissa vastauksessa.

Ja mielelläni valitsen sellasia ruokia, joita ei kotona tuu tehtyä. ... Se riippuu paljon siitäkin, mitä on just kotona syönyt. Että jos eilen söi kotona lohta, niin ei sitä sit heti seuraavana päivänä ravintolassa tilaa. Vaihtelua pitää olla. (H3)

Yksittäisessä vastauksessa tuli esiin, että myös **seura** ja **vuodenaika** vaikuttavat hänen ruoka-annosvalintoihinsa.

Meilläkin tuossa kahdeksan hengen ryhmässä kaikki naiset ottivat kalaa ja ne kaksi miestä ottivat lihaa. En sano, että on tällanen joukkopaine, mutta hirveen useesti on niin, että jos ollaan jossain seurueessa, niin naiset ottavat mieluummin kalaa ja miehet lihaa. Sitten tietysti talvella haluaa ottaa lämmintä keittoa, mutta kesällä mä otan kyllä hyvin mielelläni jotain salaattia. (H5)

7 Johtopäätökset

7.1 Senioreiden ruokailu ravintolassa

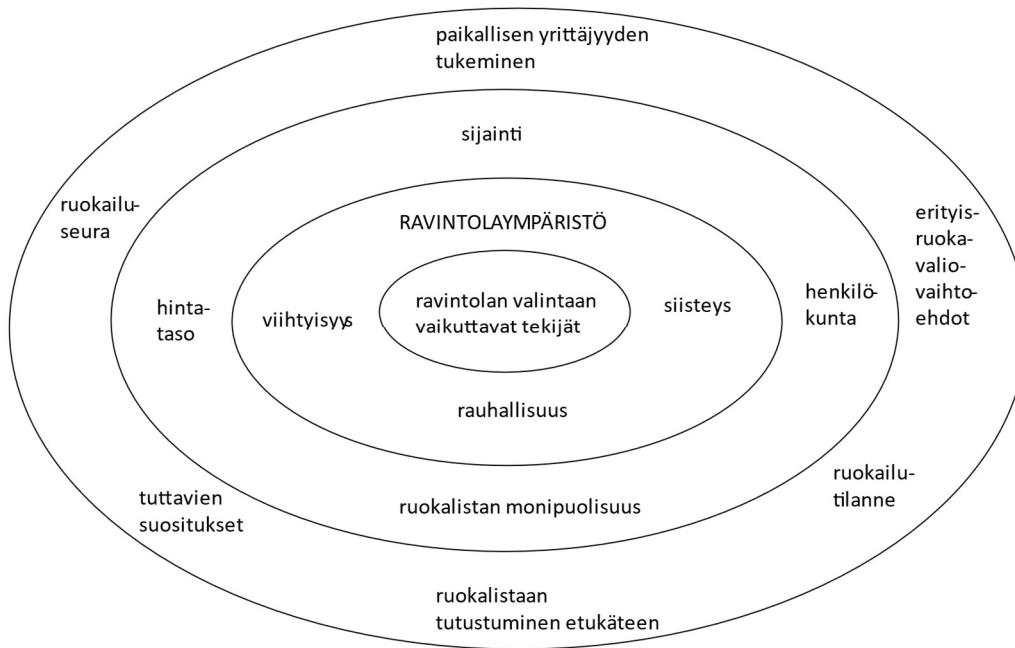
Senioreiden ravintolaruokailuun liittyvien tutkimustulosten yhteenvetona voidaan todeta, että kaikki seniorit ruokailevat ravintolassa ainakin joskus. Ravintolaruokailun yleisyys kuitenkin vaihtelee lähes viikoittaisesta ruokailusta kerran vuodessa tapahtuvaan ravintolaruokailuun. Senioreiden keskuudessa suosituimpia ruokailupaikkoja ovat á la carte -ravintolat. Seniorit ruokailevat myös jonkin verran etnisissä ravintoloissa. Tärkein motiivi ravintolassa ruokailemiselle on sosiaalisten

suhteiden ylläpitäminen, ystävien ja sukulaisten tapaaminen. Ravintolaruokailu liittyy usein erilaisiin juhlatilanteisiin tai kokousten yhteydessä järjestettyihin ruokailuihin. Suurin osa senioreista ei kuitenkaan kokenut ravintolaruokailua kovinkaan merkitykselliseksi asiaksi omassa elämässään.

Kuluttaja-asiakkaiden ravintolaruokailututkimuksen perusteella suomalaiset voidaan jakaa ulkona syöjinä neljään eri profiiliin (Miten suomalainen syö ulkona 2020? 2019). Tähänkin tutkimukseen osallistuneiden senioreiden joukosta löytyy sekä spontaaneja kokeilijoita, laatutietoisia nautiskelijoita, käytännöllisiä vatsantäyttäjiä että harkitsevia kotikokkaajia. Spontaaneille kokeilijoille ravintolaruokailu on tärkeä osa elämää ja liittyy moniin tilanteisiin. He myös käyttävät rahaa ulkona syömiseen keskimääräistä enemmän. Laatutietoiset nautiskelijat käyttävät eniten sekä aikaa että rahaa ravintolassa syömiseen. He osaavat vaatia palvelulta ja ruoalta laatua, ja heille ulkona syömisestä sosiaalinen rooli korostuu. Käytännöllisten vatsantäyttäjien ulkona syömistä puolestaan ohjaa tarpeiden täyttäminen. Heidän osaltaan ravintolaruokailussa korostuu energian saanti, eivätkä he välttämättä hae aktiivisesti tietoa ravintolatarjonnasta. Myös sosiaalinen syöminen on tässä ryhmässä vähäisempää kuin muissa ryhmissä. Harkitsevat kotikokkaajat ovat kiinnostuneita ruoasta, mutta valmistavat sitä mieluummin kotona. He syövät ulkona keskimääräistä vähemmän eikä ravintolaruokailu ole heille arkipäivää. He myös käyttävät keskimääräistä vähemmän rahaa ravintolassa ruokailemiseen.

Tämän tutkimuksen tulosten perusteella voidaan sanoa, että ravintolan valinnassa seniorit arvostavat ennen kaikkea ravintolaympäristön viihtyisyyttä, siisteyttä ja rauhallisuutta. Seniorit ruokailevat mieluiten ravintoloissa, jotka sijaitsevat lähellä kotia tai hyvien julkisten liikenneyhteyksien päässä. He arvostavat ammattitaitoista ja laadukasta palvelua sekä hyvää hinta-laatusuhdetta. Ruoka-annosten tulee olla hinnaltaan heille sopivia ja annosvalikoiman tarpeeksi monipuolinen. Paikallisen yrittäjyyden tukeminen sekä tuttavien suositukset vaikuttavat yksittäisissä tapauksissa senioreiden ravintolavalintaan. Lisäksi ravintolan valintaan vaikuttaa se, millaisessa seurassa ravintolaan lähdetään syömään ja se, onko kyseessä tapaaminen ystävänsä kanssa hyvän ruoan merkeissä vai jokin juhlatilaisuus.

Kuviossa 1 on esitetty havainnollisesti tässä tutkimuksessa esiin nousseet senioreiden ruokaravintolan valintaan vaikuttavat tekijät. Sisimmällä kehällä on senioreiden ravintolan valintaan eniten vaikuttavat tekijät, seuraavalla kehällä toiseksi eniten vaikuttavat tekijät ja kolmannella kehällä kolmanneksi eniten vaikuttavat tekijät.



Kuvio 1. Ravintolan valintaan vaikuttavat tekijät

Jyväskylän keskustan ruokatarjonnan seniorit kokivat riittäväksi ja monipuoliseksi. Heistä kaikki löysivät ravintolatarjonnasta itselleen sopivia vaihtoehtoja. Suosituimpina ravintoloina tähän tutkimukseen osallistuneiden senioreiden keskuudessa nousivat esiin Verso Bar & Kitchen, Frans & Sandra, Kissanviikset sekä Vesilinna.

Verso Bar & Kitchen sijaitsee hotelli Verson yhteydessä Kauppakadulla entisen Jyväshovin tiloissa. Versossa on arkisin tarjolla keitto- ja salaattilounasta. Maaliskuussa 2021 lounaalla oli tarjolla esimerkiksi palsternakkakeittoa, lohikeittoa ja savuporokeittoa. Salaattivaihtoehtoina oli muun muassa kana-, katkarapu- ja savulohisalaattia. Á la carte -listalla panostetaan puhtaisiin, tuoreisiin ja paikallisiin raaka-aineisiin. Ruoka valmistetaan alusta lähtien itse. Ruokalista vaihtuu sesonkien mukaan, jolloin raaka-aineet ovat parhaimmillaan. Laadukkaat ainekset, ammattitaitoinen ja intohimoinen keittiöhenkilökunta sekä ystävällinen palvelu viihtyisän miljöön kanssa tekevät ruokai-

lusta kokonaisvaltaisen elämyksen. Maaliskuussa 2021 Verson sesonkiruokalistalla pääruokavaihtoehtoina oli päivän kalansaalista, saksanhirvenfileetä sekä kasvisvaihtoehto. Klassikkoruokalistalla tarjolla oli esimerkiksi punajuuri-vuohenjuustorisottoa, lohikeittoa, chicken club sandwichejä sekä härän sisäfileepihviä. Pääruoka-annosten hinnat vaihtelivat 18 ja 30 euron välillä. (Verso – Urban Bar & Kitchen 2021.)

Frans & Sandra puolestaan on S-ryhmään kuuluva elämäniloinen, bistrohenkinen ravintola, jonka asiakaspalvelussa annetaan tilaa persoonallisuudelle. Ravintola sijaitsee Sokos Hotel Alexandran yhteydessä Matkakeskusta vastapäätä. Arkisin tarjolla on lounas monipuolisen salaattipöydän kera. (Sandran lounas 2021.) À la carte -ruokalista on ranskalaishenkinen. Maaliskuussa 2021 tarjolla oli talvimenu, josta löytyi blinejä, falafel-kasvistagine, jättirapurisotto, paahdettua lohta, paneroitua kuhaa, maalaiskananpoikaa, french burgereita, pariloitua maksaa, härkäruukku sekä grilliä pippuripihvejä. Ruokalistalla mainittiin erikseen pihvilihan olevan parasta kotimaista rotukarjan sisäfileetä. (Frans & Sandran uusi talvimenu 2021.)

Kissanviikset on yksityinen ruokaravintola, joka on ollut osana Jyväskylän ruokakulttuuria jo yli 50 vuoden ajan. Ravintola sijaitsee Puistokadulla. Kissanviiksissä on persoonallinen sisustus ja kodikas ilmapiiri, jota ei ketjuravintoloista löydy. Ravintolassa on ainoastaan á la carte -ruokalista, jonka pääruokavaihtoehtoista löytyi maaliskuussa 2021 esimerkiksi valkosipulihärkää, karitsanfileetä, poroa, paistettua siikaa tai kuhaa saaliin mukaan, ankanrintaa sekä perinteisiä klassikoita, kuten Viiksen leipä ja lankkupihvi. (Kissanviikset 2021.)

Vesilinna puolestaan on ainutlaatuinen näköalaravintola Jyväskylän Harjulla sijaitsevassa vesitorissa. Vesilinnan missiona on luoda asiakkaille kaikkien aistien nautinto tarjoamalla elämyksiä ja rakkaudella valmistettuja herkkuja. Vesilinnan arvoja ovat kauneus, aitous, kunnioitus ja arvostus sekä luottamus ja rehellisyys. Tarjolla on sekä lounasta että á la carte -ruokalista. Ruokalistalla pääruokina maaliskuussa 2021 oli tattirisottoa, järvisiikaa, kotimaista karitsaa ja tornin pihvi. Pääruoat olivat hinnaltaan 21–34 euroa. (Vesilinna 2021.)

Senioreiden suosikkiravintoloiden ruokalistoilla korostuvat perinteisten, selkeiden makujen suosiminen sekä sesonkiraaka-aineiden käyttäminen. Tämä vahvistaa käsitystä siitä, että seniorit arvostavat ruoka-annoksessa ennen kaikkea ruoan makua ja laatua sekä kotimaisten raaka-aineiden suosimista. Kaikki ravintolat korostavat myös asiakaspalvelun ja palvelun laadun tärkeyttä, mikä onkin senioreille yksi tärkeä tekijä ravintolan valinnassa. Erityisesti Kissanviikien ja Vesilinnan kohdalla ravintolaympäristön viihtyisyys, ainutlaatuisuus ja kodikkuus korostuivat. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan seniorit arvostavatkin ravintolaa valitessaan ennen kaikkea ravintolaympäristöä, sen viihtyisyyttä, rauhallisuutta ja siisteyttä. Kaikille suosituimmille ravintoloille on yhteistä myös kokonaisvaltaisen ravintolaelämyksen luominen asiakkaille, minkä seniorit kokevat itselleen tärkeäksi.

7.2 Ruoka-annoksen valintaan vaikuttavat tekijät

Tähän tutkimukseen osallistuneiden senioreiden lapsuuden ruokakokemukset vastaajien olivat hyvin yhtenäisiä. Niiden voidaankin ajatella olevan yksi ikäryhmää yhdistävä ikäpolvikokemus. Lapsuuden ruokakokemuksia yhdistivät ennen kaikkea omavaraistaloudessa eläminen sekä puute ruoasta. Nämä selittyvät sekä sen aikaisella maanviljelyskulttuurilla että sotien jälkeisellä ajalla. Lapsuuden ruoka oli perinteistä kotiruokaa, kuten perunoita ja possunlihakastiketta, lihakeittoa ja erilaisia kalaruokia. Porkkanaa ja lanttua lukuun ottamatta salaatteja ja vihanneksia oli tarjolla vain vähän.

Tämän tutkimuksen tulosten perusteella senioreiden tämänhetkinen lempiruoka näyttää olevan kala. Iän myötä punaisen lihan syönti on joidenkin senioreiden kohdalla vähentynyt. Todennäköisesti lisääntynyt tietoisuus terveellisestä ruokavaliosta ja kiinnostus omasta hyvinvoinnista on muuttanut senioreiden tämänhetkisiä ruokamieltymyksiä terveellisempään ja monipuolisempaan suuntaan. Senioreiden osittain jo lapsuudessa muodostuneet ruokamieltymykset tulivat selkeästi esiin myös ravintolaruoka-annosten valinnassa, sillä suurin osa vastaajista tilasi ravintolassa ruokaillessaan kalaa. Suosituimpia pääruoan lisukkeita olivat peruna sekä erilaiset kasvikset ja juurekset. Lapsuuden ruokamieltymysten vaikutus nykyisiin ruoka-annosvalintoihin on todennäköisesti tapojen ja tottumusten ohjaamaa, ja ne voivat olla osittain jopa tiedostamattomia tapahtumia.

Senioreille tärkeimmät kriteerit ravintolaruoka-annoksen valinnassa ovat ruoan laatu ja maku. Esiin nousi kuitenkin ajatus siitä, että ruoan laatua ja makua on vaikea tietää etukäteen. Ystävien ravintola- ja ruokasuositukset lisäsivät vastaajien luottamusta laadukkaaseen ja maukkaaseen ruokaan. Tutkimustuloksissa tuli myös ilmi, että osa senioreista luottaa siihen, että ravintoloissa tarjottava ruoka on jo lähtökohtaisesti aina laadukasta ja maistuvaa. Ruoan laadun ja maun arvostus on yhteydessä ravintolan valintakriteereihin, sillä seniorit ruokailevat mielellään ravintoloissa, jotka ovat tulleet itselle jo tutuiksi. Tällöin ruoka-annosten laatu on jo etukäteen tiedossa.

Senioreiden kiinnostus uusia makuelämyksiä kohtaan kertoo ennakkoluulottomasta ja uteliaasta asenteesta uusia raaka-aineita kohtaan. Ennakkoluuloton suhtautuminen uusien ruokalajien kokeilemiseen saattaa liittyä siihen, että ravintolaruoalta toivotaan vaihtelua arkiseen kotiruokaan. Myös senioreiden lisääntynyt matkustelu ulkomailla sekä lisääntynyt etnisten keittiöiden tuntemus lisäävät halua uusien makuelämysten kokeilemiseen. Tuttujen makujen suosiminen puolestaan liittyy vahvemmin jo lapsuudessa ja nuoruudessa syntyneisiin ruokamieltymyksiin.

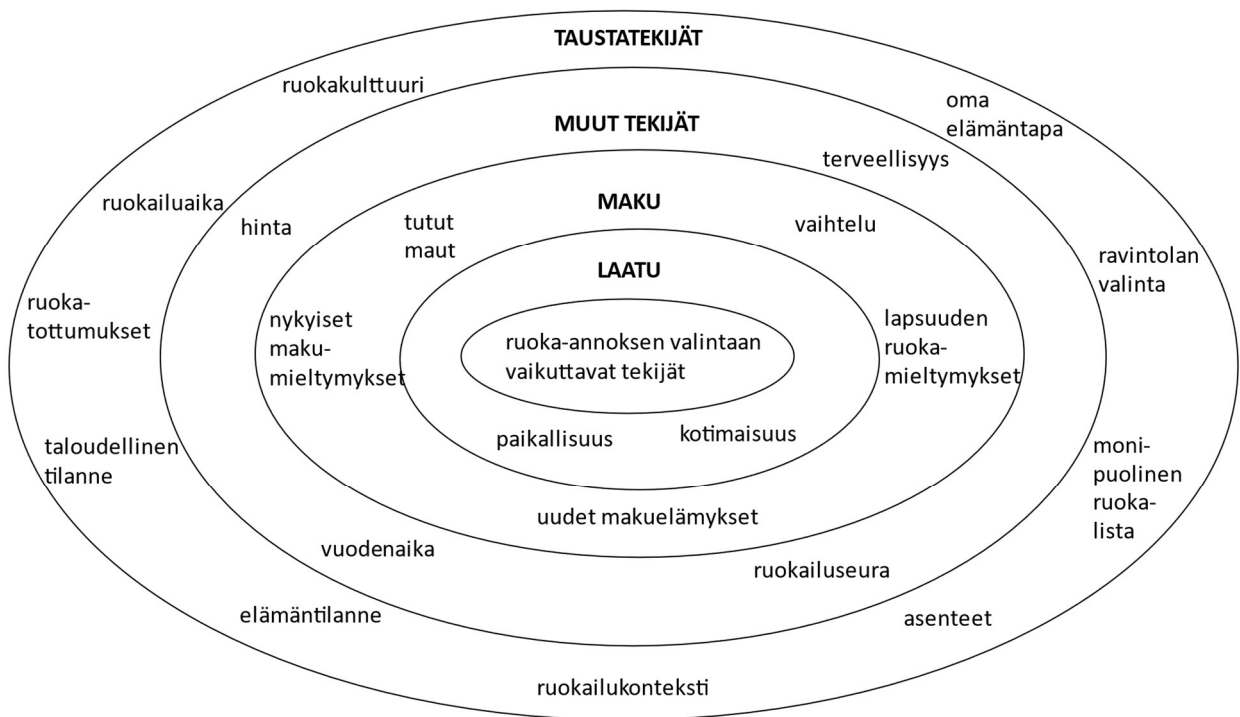
Tutkimustulosten mukaan globaaleista trendeistä erityisesti vastuullisuus, tässä tapauksessa kotimaisten ja paikallisen raaka-aineiden suosiminen, vaikuttaa senioreiden ruoka-annosvalintoihin. Osaltaan tämä saattaa johtua saatavilla olevan tiedon lisääntymisestä ja osaltaan siitä, että suomalaista maataloutta halutaan tukea. Kotimaisten raaka-aineiden käyttämisen voidaan ajatella olevan myös ruokaturvallisempi vaihtoehto ulkomaisiin tuotteisiin verrattuna.

Tässä tutkimuksessa nousi esiin, että annoksen hinnan merkitys ruoka-annoksen valinnassa vaihtelee senioreiden keskuudessa sen mukaan, miten usein ravintolassa ruokaillaan ja millainen oma taloudellinen tilanne on. Seniorit, jotka ruokailevat ravintoloissa harvemmin, ovat valmiita maksamaan ruoasta ja palvelusta hieman enemmän. Mikäli taloudellinen tilanne on hyvä, ruoka-annokseen käytettävää rahamäärää ei pidetty tärkeänä.

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan terveellisyys ei juurikaan vaikuttanut ruoka-annoksen valintaan. Se, että seniorit eivät kokeneet terveellisyttä tärkeäksi ruoka-annoksen valintakriteeriksi, johtui osaksi siitä, että ravintolassa ruokailtiin niin harvoin. Päivittäisen ruokavalion terveellisyyteen kiinnitettiin sen sijaan enemmän huomiota ruokaostosten yhteydessä. Osa senioreista puolestaan ajatteli ravintolaruoan olevan aina jo lähtökohtaisesti terveellistä. Vaikka ruoka-annoksen

terveellisyys valintakriteerinä ei vastauksissa noussut esille, niin suurin osa senioreista tilaa ravintolassa kuitenkin mieluiten kalaruokia erilaisilla kasvis- ja juureslisukkeilla. Tämän perusteella voidaan sanoa, että terveellisten valintojen tekeminen ruoka-annosten valinnassa on enemmänkin tapahtuma, johon vaikuttavat oma elämäntapa ja ruokatottumukset.

Alla olevassa kuviossa 2 on kuvattu senioreiden ravintolaruoka-annoksen valintaan vaikuttavia tekijöitä. Sisimmällä kehällä olevat kriteerit vaikuttavat annosten valintaan eniten, seuraavalla kehällä olevat tekijät toiseksi eniten ja kolmannella kehällä olevat seikat kolmanneksi eniten. Lisäksi kuvion uloimmalla kehällä olevat tekijät ovat ruoka-annoksen valinnan taustalla vaikuttavia tekijöitä.



Kuvio 2. Ruoka-annoksen valintaan vaikuttavat tekijät

8 Pohdinta

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää jyvaskyläläisten 65–75-vuotiaiden senioreiden ravintolapalveluiden käyttämistä sekä ruoka-annoksen valintaan vaikuttavia tekijöitä. Tavoitteena oli teemahaastattelujen avulla saada laajasti kuvailevaa tietoa senioreiden ravintolapalveluiden käytämisestä, ruokamieltymyksistä sekä siitä, millaiset tekijät vaikuttavat heidän ruoka-annoksensa valintaan ravintolassa. Samalla pyrittiin saamaan käsitys siitä, millaisina seniorit kokevat Jyvaskylän keskusta-alueen ruokatarjonnan tällä hetkellä. Tutkimusta varten haastateltiin yhdeksää Jyvaskylän keskusta-alueella tai sen välittömässä läheisyydessä asuvaa senioria.

Tutkimustulosten mukaan senioreiden ravintolavalintaan vaikuttaa ennen kaikkea ravintolaympäristön viihtyisyys, rauhallisuus ja siisteys. Myös ravintolan sijainti, hintataso, henkilökunnan ammattitaito ja ruokalistan monipuolisuus vaikuttivat ravintolan valintaan. Lapsuuden ruokamieltymysten voidaan ajatella olevan tutkimuskohdetta yhdistävä ikäpolvikokemus. Tämä vaikuttaa osaltaan myös ravintolassa tehtäviin ruoka-annosvalintoihin. Lisäksi senioreiden ruoka-annosvalintoihin vaikuttavat ruoan laatu, erityisesti kotimaisten ja paikallisten raaka-aineiden käyttäminen. Myös maku oli tärkeä tekijä ruoka-annosta valitessa. Tähän liittyivät ennen kaikkea uusien makukokemusten saaminen, vaihtelu kotiruokaan sekä yhdenmukaisuus ruokamieltymysten kanssa.

8.1 Vertailua aikaisempiin tutkimustuloksiin

Ravintolapalveluiden käyttämiseen liittyen tämän tutkimuksen tulokset olivat osittain samanlaisia ja osittain erilaisia kuin aikaisempien tutkimusten tulokset. Aikaisempien tutkimusten (mm. Mertanen 2007; Purhonen 2014; Valve ym. 2018) tulokset senioreiden ravintolaruokailun yleisyydestä vaihtelivat. Tämän tutkimuksen tulokset erosivat aiemmista. Se saattaa selittyä sillä, että tutkimuskohteena olivat Jyvaskylän keskusta-alueella tai sen välittömässä läheisyydessä asuvat seniorit, jolloin ravintolapalvelut ovat joko kävelymatkan tai hyvien julkisten liikenneyhteyksien päässä. Näin ollen ravintolaan lähteminen on helpompaa ja vaivattomampaa kuin esimerkiksi maaseudulla asuvilla senioreilla.

Purhosen (2014) tutkimuksen mukaan seniori-ikäiset ruokailevat mieluiten pihviravintoloissa. Mikäli pihviravintolalla tarkoitetaan perinteistä á la carte -ravintolaa, jonka ruokalistalla on myös pihviruokia, niin tämän tutkimuksen tulokset ovat samankaltaisia. Suurin osa vastaajista ruokaili mieluiten á la carte -ravintolassa. Sen sijaan Valveen ja muiden (2018) tutkimuksen mukaan seniorit suosivat lounaskahviloissa ja -ravintoloissa ruokailua. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan seniorit sitä vastoin ruokailivat todella harvoin kahviloissa tai lounasravintoloissa. Etnisissä ravintoloissa ruokailun suhteen tutkimustulokset ovat samankaltaisia kuin Purhosella (2014). Seniorit ruokailevat melko harvoin etnisissä ravintoloissa.

Valveen ja muiden (2018) sekä Olsenin, Warden ja Martensin (2000) tutkimuksista kävi ilmi, että pikaruokaravintoloissa ruokailivat vain hyvin harvat seniorit. Tämän tutkimuksen tulokset ovat samankaltaiset aikaisempien tutkimusten kanssa. Pizzerioissa tai hampurilaisravintoloissa ei käyty joko ollenkaan tai sitten niissä ruokaileminen liittyi lastenlasten kanssa ruokailemiseen. Varjosen ja Peltoniemen (2012) tutkimustulosten mukaan seniorit söivät poikkeuksellisen paljon liikennease-maravintoloissa, mikä johtuu osittain siitä, että ikääntyneitä asuu paljon maaseudulla. Tämä ei noussut tässä tutkimuksessa esiin, sillä tutkimuksen kohteena olivat kaupungissa asuvat seniorit.

Olsenin, Warden ja Martensin (2000) tutkimuksesta kävi ilmi, että esteenä kodin ulkopuolella tapahtuvalle ruokailulle saattoivat senioreiden keskuudessa olla raha ja tottumattomuus ravintolaruokailuun. Tämän tutkimuksen tuloksissa tottumattomuus ravintolaruokailulle ei kuitenkaan noussut esiin ravintolaruokailun esteenä. Sen sijaan muutamat vastaajat mainitsivat, että esteenä saattaa olla se, että puoliso tai perhe pitää kotona valmistettua ruokaa parempana ja maukkaampana kuin ravintolaruokaa.

Aikaisempien tutkimusten (Souki ym. 2019; Warde & Martens 2000; Valve ym. 2018) mukaan motiivit ravintolaruokailulle ovat moninaisia, kuten energiansaanti, uusien kokemusten etsiminen, hauskanpito, arjen piristäminen, rentoutuminen, juhliminen, mukavuus ja helppous sekä ajan säästäminen. Tämän tutkimuksen tulokset ovat samansuuntaisia, sillä tärkein motiivi senioreiden ravintolaruokailuun oli sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen. Muita yleisimpiä motiiveita olivat arjen piristäminen sekä mukavuus ja helppous. Aikaisempien tutkimusten tapaan ravintolaruokailu liittyi usein erilaisten juhlahetkien viettämiseen.

Ravintolaruokailun trenditutkimusten (2016, 2018 ja 2020), Kimin ja muiden (2010) sekä Valveen ja muiden (2018) tutkimusten mukaan tärkeimpiä ravintolan valintakriteereitä ovat ruoan laatu, asiakaspalvelu, ravintolan imago, sijainti, palvelun nopeus, ruokalistan monipuolisuus sekä hintataso. Yli 60-vuotiailla korostui myös erityisruokavalioiden mukaisten sekä terveellisten annosvaihtoehtojen valikoiman tärkeys (Kim ym. 2010, 159–160). Lisäksi mahdollisuus tutustua ruokalistaan etukäteen oli yksi valintaperusteista (Valve ym. 2018, 27).

Tämän tutkimuksen tulokset ravintolan valintaan vaikuttavista tekijöistä ovat yhteneväiset aikaisempien tutkimusten mukaan. Yleisimmin senioreiden ravintolavalintaan vaikuttivat ravintolan sijainti, hintataso, henkilökunta sekä ruokalistan monipuolisuus ja itselle sopivien ruokavaihtoehtojen löytyminen ruokalistalta. Ravintolan valintaan vaikuttivat myös jonkin verran mahdollisuus tutustua ruokalistaan etukäteen. Aikaisemmista tutkimuksista poiketen tässä tutkimuksessa nousi myös esiin ravintolaympäristön viihtyisyyden ja tunnelmallisuuden merkitys ravintolaa valitessa. Ravintolan siisteyttä, puhtautta ja rauhallisuutta arvostettiin paljon. Lisäksi tuttavien suositukset sekä paikallisten yrittäjien tukeminen mainittiin ravintolan valintaan vaikuttavina tekijöinä.

Kähkösen (2019, 36–37) mukaan kokemukseen ruoan miellyttävyydestä vaikuttavat monet asiat, yhtenä lapsuuden ruokakokemukset. Ruokamieltymykset säilyvät hämmästyttävän samankaltaisina lapsuudesta aina aikuisuuteen saakka (Kähkönen 2019, 36–37). Toisaalta Tuorila (2001, 63–68) kirjoittaa, että ruokamieltymyksissä tapahtuu myös muutoksia, jotka johtuvat elämäkokemuksesta, elinkaaren vaiheesta, ulkoisista paineista, tietoisista valinnoista sekä tarjonnasta. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan lapsuuden ruokakokemukset vaikuttavat jonkin verran senioreiden nykyisiin ruokamieltymyksiin ja ruoka-annosten valintaan, mutta ruokamieltymykset ovat myös monipuolistuneet elämäkokemuksen myötä.

Paasovaaran ja muiden (2007) sekä Steptoen ja muiden (1995) tutkimusten mukaan yksi ruoan valintaan liittyvä motivaatiotekijä on ruoan aistittava laatu. Tämän tutkimuksen tulokset ovat samankaltaisia, sillä jokaiselle seniorille ruoan laatu ja maku oli tärkeä ruoan valintaan liittyvä tekijä. Uusien makuelämysten kokeminen oli suurimmalle osalle senioreista tärkeä ruoka-annoksen valintakriteeri. Tässä suhteessa tutkimustulokset ovat yhdenmukaisia Ravintolailmiöt 2018 -tutkimuksen (2017) kanssa.

Paasovaaran ja muiden (2007) sekä Steptoen ja muiden (1995) tutkimusten mukaan osalle ihmisistä ruoan vastuullisuus tuo lisäarvoa ruoka-annoksen valintaan. Vastuullisuuteen ja tiedostavaan kuluttamiseen liittyvät kotimaisten ja paikallisten raaka-aineiden suosiminen (Kirveennummi ym. 2008, 13–14). Asia tuli ilmi myös tämän tutkimuksen tuloksissa. Connorsin ja muiden (2001) sekä Steptoen ja muiden (1995) aikaisempien tutkimustulosten mukaan hinta saattaa vaikuttaa ruoka-annoksen valintaan. Tässä tutkimuksessa hinnan vaikutus ruoka-annoksen valintaan riippui siitä, miten usein ravintolassa ruokailtiin ja millainen oma taloudellinen tilanne oli.

Aikaisempien tutkimusten (mm. Connors ym. 2001; Steptoe ym. 1995) mukaan yksi ruokavalintoihin vaikuttava tekijä on ruoan terveellisyys. Tässä tutkimuksessa terveellisyyttä ei koettu kovinkaan tärkeäksi ruoka-annoksen valintakriteeriksi. Tämä johtui suurimmaksi osaksi siitä, että ravintolassa ruokailtiin niin harvoin. Osa senioreista puolestaan ajatteli ravintolaruoan olevan aina jo lähtökohtaisesti terveellistä.

Vaikka seniorit tämän tutkimuksen perusteella ovat keskenään hyvin erilaisia siinä suhteessa, miten paljon he käyttävät ravintolapalveluita, voidaan kuitenkin sanoa, että heidän motiivinsa ravintolassa ruokailemiselle ja ravintolan valintaan vaikuttavat tekijät ovat samankaltaisia. Yhteistä heille on myös puhtaiden, aitojen ja selkeiden makujen suosiminen ruoka-annosten valinnassa. Kahta samanlaista senioria on kuitenkin mahdoton löytää! Tulevaisuudessa senioreiden omat arvot, elämäntavat ja kulutustottumukset eroavat toisistaan yhä enemmän, jolloin heille on kehitettävä entistä yksilöllisempiä palveluratkaisuita.

8.2 Tutkimustulosten yleistettävyyden ja luotettavuus

Tämän tutkimuksen tuloksiin vaikuttivat monet tekijät. Tutkimusaineisto koostuu ainoastaan yhdeksästä haastattelusta, joten tuloksia ei voida yleistää koskemaan kaikkia suomalaisia 65–75-vuotiaita senioreita. Lisäksi tutkittiin ainoastaan Jyväskylän keskusta-alueella tai sen välittömässä läheisyydessä asuvia senioreita, joten tuloksia ei voida yleistää koskemaan sekä maaseudulla että kaupungissa asuvia senioreita. Lisäksi kaikki tutkimukseen osallistuneet seniorit olivat hyväkuntoisia ja he asuivat edelleen kotona, joten tulokset saattavat olla hyvin erilaisia, jos tutkimukseen otetaan mukaan myös ruokapalveluita käyttävät tai palvelutaloissa asuvat ikäryhmän edustajat.

Yksi suuresti tutkimustuloksiin vaikuttava seikka on myös se, että haastateltavat saatiin kahden jyväsyläläisen seniorijärjestön kautta. He ilmoittivat itse halukkuudestaan osallistua tutkimukseen, joten heidän voidaan ajatella olevan jo lähtökohtaisesti kiinnostuneita ruoasta ja ravintolapalveluiden käyttämisestä. Vastaajat myös osallistuivat aktiivisesti senioriyhdistysten toimintaan. Näin olleista tuloksista ei voida päätellä mitään niiden senioreiden ravintolapalveluiden käyttämisestä, jotka eivät osallistu aktiivisesti senioritoimintaan.

Tutkimukseen osallistuneet seniorit olivat yhtä lukuun ottamatta naisia, joten tuloksia ei voida yleistää koskemaan sekä miehiä että naisia. Tutkimuksessa ei myöskään käsitelty vastaajien taloudellista tilannetta tai sitä, asuiko vastaaja yksin vai puolison kanssa. Kaikki edellä mainitut seikat, jotka rajoittavat tämän tutkimuksen yleistettävyyttä, ovat erinomaisia jatkotutkimusmahdollisuuksia tälle tutkimukselle.

Vaikka tutkimustulokset eivät ole helposti yleistettävissä, tutkimusta voidaan pitää luotettavana ja validina. Tutkimuksen luotettavuus perustuu teoreettisessa viitekehyksessä monipuoliseen, asiantuntijatasoiseen kirjallisuuteen, aikaisempien tutkimustulosten esittelyyn ja kansainvälisten, vertaisarvioitujen artikkelien käyttämiseen lähteinä. Tulosten osalta luotettavuutta lisää haastattelujen nauhoittaminen, litterointi ja sitaattien käyttäminen tutkimustulosten yhteydessä. Luotettavuutta lisää myös se, että koko tutkimuksen kulku on kuvattu läpinäkyvästi.

Tutkimuksen validiteettia puolestaan lisää se, että tutkimusmenetelmän avulla on saatu tietoa juuri niistä aiheista, mitä tutkimuksessa oli tarkoitus selvittää. Senioreiden ravintolaruokailua ja ruoka-annoksen valintaan vaikuttavia tekijöitä tutkittaessa kohderyhmä, 65–75-vuotiaat seniorit, oli tutkimukselle sopiva. Samoin teemahaastatteluaiheet olivat tutkimuksen kannalta valideja. Tutkimusta tarkasteltiin myös kokonaisuudessaan kriittisesti, mikä osaltaan lisää validiteettia. Tutkimus tehtiin perusteellisesti, ja siitä saadut tulokset ja päätelmät vastasivat tutkimusongelmiin.

8.3 Tutkimustulosten hyödynnettävyys

Tutkimustuloksista saatiin uutta tietoa erityisesti siitä, miten merkittävästi ravintolaympäristö vaikuttaa senioreiden ravintolavalintaan. Aikaisempaa tutkimusta jyvaskyläläisten senioreiden ravintolapalveluiden käyttämisestä tai ruoka-annoksen valintaan vaikuttavista tekijöistä ei ole, joten tästä tutkimuksesta saatu tieto on arvokasta Jyvaskylän ravintolatarjontaa kehitettäessä. Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää varsinkin senioreille suunnattuja ravintoloita suunniteltaessa. Lisäksi tuloksia voidaan hyödyntää Ikäruoka 2.0 -puitteissa käytännön kokeiluina. Tutkimustulokset lisäävät ymmärrystä senioreista ruokaravintoloiden asiakkaina, kohderyhmän monimuotoisuudesta sekä ikäryhmälle ominaisista piirteistä.

Vaikka Jyväskylä mielletäänkin usein opiskelijakaupungiksi, niin senioreita ravintolapalveluiden käyttäjinä ei voida silti ohittaa. Kaupungissa asuu paljon seniori-ikäisiä asukkaita, ja siellä on useita aktiivisesti toimivia senioriyhdistyksiä. Jonkun toimijan, joko yksityisen tai ketjun, pitäisi olla tarpeeksi rohkea perustaakseen senioreiden toiveisiin ja tarpeisiin vastaavan ravintolan. Tulevaisuudessa jokaisen ravintolan tulisikin ehdottomasti kiinnittää entistä enemmän huomiota senioriasiakkaisiin, sillä he ovat nopeimmin kasvava ja ostovoimainen kuluttajaryhmä Suomessa.

Lähteet

- Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. 3.uud.p. Tampere: Vastapaino
- Berg, B. L. & Lune, H. 2012. Qualitative Research Methods for the Social Sciences. 8th edition. New Jersey: Pearson Education.
- Brennen, B. S. 2013. Qualitative Research Methods for Media Studies. New York: Routledge.
- Bryman, A. & Bell, E. 2015. Business Research Methods. 4th edition. Oxford: Oxford University Press.
- Catani, J. 2014. Syömään vai drinkille? Helsinki: Otava.
- Connors, M., Bisogni, C. A., Sobal, J. & Devine, C. M. 2001. Managing values in personal food systems. *Appetite*, 36, 3, 189-200.
- De Oliveira, M., Spers, E., Da Silva, H., Sabio, R. & Chini, J. 2014. A Model of Sensory Analysis of Foods and Beverages. Bounded Rationality, Attributes and Perceptions in Coffee and Meat. 9th Research Workshop on Institutions and Organizations. Center of Organization Studies.
- Eskola, J. 2010. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Julkaisussa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. 3.uud.täyd.p. Toim. Aaltola, J. & Valli, R. Jyväskylä: PS-kustannus, 179-203.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2015. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Julkaisussa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. 4.uud.täyd.p. Toim. Valli, R. & Aaltola, J. Jyväskylä: PS-Kustannus, 27-44.
- Ford, N., Trott, P. & Simms, C. 2018. Food portions and consumer vulnerability: qualitative insights from older consumers. *Qualitative Market Research: An International Journal*, 22, 3, 435-455.
- Fox, N. & Ward, K. 2008. You are what you eat? Vegetarians, Health and Identity. *Social Science & Medicine*, 66, 12, 2585-2595.
- Frans & Sandran uusi talvimenu. 2021. Frans & Sandra Bistro. Viitattu 12.3.2021.
<https://www.raflaamo.fi/fi/jyvaskyla/frans-sandra-jyvaskyla/menu?menuId=190080>
- Future premium food. 2010. The Ridderheims report. Ridderheims & Falbygdens, Jerlov Kommunikation and Kairos Future.
- Hakonen, S. 2008. Kolmas ikä voimaantumisen aikana. Julkaisussa Kulueraistä voimavaraksi. Toim. A. Suomi & S. Hakonen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Heikkinen, E. 2002. Sairauksista toimintakykyyn. Julkaisussa Vanhuuden voimavarat. Toim. E. Heikkinen & M. Marin. Helsinki: Tammi.
- Heikkinen, E., Kauppinen, M., Salo, P-L. & Suutama, T. 2006. Ovatko 65-69-vuotiaat aikaisempaa toimintakykyisempiä, terveempiä ja aktiivisempia? Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 83. Vammala: Vammalan kirjapaino.

- Helander, V. 2006. Seniorikansalainen voimavarana. Helsinki: Suomen kuntaliitto.
- Helin, S. 2002. Palvelujärjestelmä iäkkään ihmisen voimavarojen tukijana. Julkaisussa Vanhuuden voimavarat. Toim. E. Heikkinen & M. Marin. Helsinki: Tammi.
- Hesse-Biber, S. N. & Leavy, P. 2011. The Practice of Qualitative Research. 2nd edition. California: Sage Publications.
- Hiltunen, E. 2012. Matkaopas tulevaisuuteen. Helsinki: Talentum.
- Hiltunen, E. 2019. Tulossa huomenna. Jyväskylä: Docendo.
- Hiltunen, L. 2009. Validiteetti ja reliabiliteetti. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 23.3.2021. http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ ja_reliabiliteetti.pdf
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2004. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino
- Ikäruoka 2.0 – Miten ikäihmisten kauppa- ja ravintolapalvelut saadaan sujuvammaksi? N.d. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Viitattu 18.12.2020. <https://www.xamk.fi/tutkimus-ja-kehitys/ikaruoka-2-0-miten-ikaihminen-kauppa-ja-ravintolapalvelut-saadann-sujuvammaksi/>
- Ilmonen, K. 2007. Johan on markkinat. Tampere: Vastapaino.
- Jacoby, J. 1976. Consumer psychology: An octennium. Annual Review of Psychology, 27, 25, 331-358.
- Julkunen, R. 2008. Ikä ideana ja tutkimuskohteena. Julkaisussa Kuluerästä voimavaraksi. Toim. A. Suomi & S. Hakonen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jyväskylän keskustavisio 2030. N.d. Jyväskylän keskustan kehittämishanke. Jyväskylän kaupunki. Viitattu 24.1.2021. https://www.jyvaskyla.fi/sites/default/files/atoms/files/jyvaskylan-kaupunki-keskustavisio_hyvaksytty.pdf
- Jyväskylän väestötilastot. 2020. Jyväskylän kaupunki. Viitattu 19.3.2021. <https://www.jyvaskyla.fi/jyvaskyla/tilastot/vaestotilastot>
- Jämsén, A. & Kukkonen, T. 2017. Ikäystävällinen yritys – Senioriasiakkaat tulevat! Joensuu: Karelia-ammattikorkeakoulu.
- Kahvilat ja ravintolat Jyväskylän keskustassa. N.d. Jyväskylän sydämessä. Viitattu 24.1.2021. <https://jyvaskylansydamesa.fi/kahvilat-ja-ravintolat/>
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 176.
- Karisto, A. & Konttinen, R. 2004. Kotiruokaa, kotikatua, kaukomatkailua. Helsinki: Yliopistopaino.
- Kiljunen, K. 2015. Eläkeläisten taitettu itsetunto. Helsinki: Minerva Kustannus.

- Kim, D. & Jang, S. 2019. Senior consumers' dining-out behaviors: the roles of physical, psychological and economic health. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 31, 8, 3134-3148.
- Kim, Y-S., Raab, C. & Bergman, C. 2010. Restaurant Selection Preferences of Mature Tourists in Las Vegas: A Pilot Study. *International Journal of Hospitality & Tourism Administration*, 11, 2, 157-170.
- Kirveenummi, A., Saarimaa, R. & Mäkelä, J. 2008. Syödään leväpullia pimeässä. Tähtikartastoja suomalaisten ruoan kulutukseen vuonna 2030. Tulevaisuuden tutkimuskeskuksen julkaisuja. Turku: Tulevaisuuden tutkimuskeskus, Turun kauppakorkeakoulu. Viitattu 24.1.2021. https://tuhat.helsinki.fi/ws/files/99246920/Syodanlevapullia_loppuraportti_print.pdf
- Kissanviikset. 2021. Ravintola ja ruoka. Viitattu 13.3.2021. <https://kissanviikset.fi/>
- Kiviniemi, K. 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Julkaisussa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. 3.uud.täyd.p. Toim. Aaltola, J. & Valli, R. Jyväskylä: PS-kustannus, 70-85.
- Kähkönen, K. 2019. Ruokamieltymykset ohjaavat valintoja. *Kehittyvä Elintarvike*, 2019, 2, 36-37. Viitattu 22.2.2021. https://kehittyvaelintarvike.fi/wp-content/uploads/KehittyvaElintarvike_2_2019_Netti.pdf
- Levonen, T. 2001. Ikä karttuu, elämä jatkuu. Saarijärvi: Gummerus.
- Lindqvist, M. 2002. Vanheneminen, etiikka ja elämän arvot. Julkaisussa Vanhuuden voimavarat. Toim. E. Heikkinen & M. Marin. Helsinki: Tammi.
- Lipponen, M. 2004. Asenteet vanhuksiin ja vanhuuteen. Julkaisussa Arvokas vanhuus ja vanhustyön arvostus. Toim. E. Noppari & M-T Tanttinen. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. Helsinki: Multiprint.
- Lyyra, T-M. & Lyyra, A-L. 2006. Harrastustoiminnot 65-69-vuotiailla jyvaskyläläisillä vuosina 1988, 1996 ja 2004. Julkaisussa Ovatko 65-69-vuotiaat aikaisempaa toimintakykyisempiä, terveempiä ja aktiivisempia? Toim. E. Heikkinen, M. Kauppinen, P-L. Salo & T. Suutama. Vammala: Vammalan kirjapaino.
- Maailman ravintolatrendit. 2020. Kespro. Viitattu 21.12.2020. <https://kesko.videosync.fi/maailman-ravintolatrendit2>
- McClain, A., Pentz, M., Nguyen-Rodriguez, S., Shin, H-S., Riggs, N. & Spruijt-Metz, D. 2011. Measuring the meanings of eating in minority youth. *Eating Behaviors*. Elsevier.
- Miten suomalainen syö ulkona 2020? 2019. Kespro. Viitattu 21.12.2020. <https://www.kespro.com/ideat-ja-inspiraatiot/artikkelit/miten-suomalainen-syo-ulkona-2020>
- Mannermaa, M. 2004. Heikoista signaaleista vahva tulevaisuus. Helsinki: WSOY
- Mertanen, E. 2007. Ravintolaruoka asiakkaiden, ravintolakeittiön ja ravitsemuksen näkökulmasta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 79. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.
- Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 2. uud. p. Jyväskylä: Gummerus.

Noel, H. 2009. Consumer behaviour. Lausanne: AVA Publishing.

Olsen, W., Warde, A. & Martens, L. 2000. Social differentiation and the market for eating out in the UK. *International of Hospitality Management*, 19, 2, 173-190.

Paasonen, I. 2004. Haluan elämän laatua vanhuuteen. Julkaisussa *Arvokas vanhuus ja vanhustyön arvostus*. Toim. E. Noppari & M-T Tanttinen. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. Helsinki: Multiprint.

Paasovaara, R., Pohjanheimo, T., Luomala, H. & Sandell, M. 2007. Fysiologiaa vai henkimaailman asioita? *Vaasan yliopiston julkaisuja*. Tutkimuksia 281. Vaasa: Yliopistopaino.

Puohiniemi, M. 2002. Arvot, asenteet ja ajankuva. Opaskirja suomalaisen arkielämän tulkintaan. Espoo: Limor kustannus.

Puranen, T. & Suominen, M. 2012. Ikääntyneen ravitseminen – opas ravitsemuksen arviointiin ja ravitsemushoitoon. Suomen Muistiasiantuntijat ry.

Purhonen, S. 2014. *Suomalainen maku*. Helsinki: Gaudeamus.

Putkonen, L. & Koistinen, M. 2017. *Ruokamysterit*. Helsinki: Otava.

Puusa, A. 2011. Haastattelu laadullisen tutkimuksen menetelmänä. Julkaisussa *Menetelmäviidakon raivaajat – perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan*. Toim. Puusa, A. & Juuti, P. Vantaa: Hansaprint, 73-87.

Rautio, N. & Lampinen, P. 2006. Sosiaalis-taloudellinen asema ja elinolot 65-69-vuotiailla jyvaskyläläisillä vuosina 1988, 1996 ja 2004, Julkaisussa *Ovatko 65-69-vuotiaat aikaisempaa toimintakykyisempiä, terveempiä ja aktiivisempia?* Toim. E. Heikkinen, M. Kauppinen, P-L. Salo & T. Suutama. Vammala: Vammalan kirjapaino.

Ravintolailmiöt 2018. 2017. Kespro. Viitattu 21.12.2020. <https://www.kespro.com/ideat-ja-inspiraatiot/artikkelit/suomalaiset-ravintolailmiot-ja-ravintolatrendit-vuodelle-2018>

Ravintolaruokailun trenditutkimus: Ruokailija haluaa helppoa ja nopeaa. 2016. Matkailu- ja Ravintolapalvelut MaRa ry. Viitattu 21.12.2020. <https://www.mara.fi/ajankohtaista/tiedotteet/2016/ravintolaruokailun-trenditutkimus-ruokailija-haluaa-helppoa-ja-nopeaa.html>

Ravintolaruokailun trenditutkimus 2020: Ravintolaruokailu palaa ennalleen koronapandemian jälkeen. 2020. Matkailu- ja Ravintolapalvelut MaRa ry. Viitattu 21.12.2020. <https://www.mara.fi/ajankohtaista/tiedotteet/2020/ravintolaruokailun-trenditutkimus-2020-ravintolaruokailu-palaa-ennalleen-koronapandemian-jalkeen.html>

Ravintolat ja kahvilat. N.d. Visit Jyväskylä Region. Viitattu 24.1.2021. <https://visitjyvaskyla.fi/syo-juo/ravintolat-kahvilat/>

Riihelä, M. & Sullström, R. 2008. Sukupolvet ja elinkaaret kulutuksessa. Julkaisussa *Kulutuksen pitkä kaari - Niukkuudesta yksilöllisiin valintoihin*. Toim. K. Ahlqvist, A. Raijas, A. Perrels, J. Simpura & L. Uusitalo. Helsinki: Palmenia.

Roos, J. P. 1987. Suomalainen elämä. Hämeenlinna: Karisto.

Ruoppila, I. 2002. Psykkisen toimintakyvyn tukeminen. Julkaisussa Vanhuuden voimavarat. Toim. E. Heikkinen & M. Marin. Helsinki: Tammi.

Saarenheimo, M., Pietilä, M., Maununaho, S., Tiihonen, A. & Pohjolainen, P. 2014. Ikäpolvien taju. Vanhustyön keskusliitto.

Saarimaa, R. 2016. Tulevaisuuden elintarvikkeet – Ruoankulutuksen toimintaympäristöjen muutokset ja tulevaisuuden kuluttajatrendit. Pielisen Karjalan Kehittämiskeskus Oy PIKES. Viitattu 18.1.2021.

https://mmm.fi/documents/1410837/2013189/Tulevaisuuden+elintarvikkeet+tietopaketti+ verkkoon_2016.pdf/f0b127b4-2aa7-4935-827d-91a11586a738/Tulevaisuuden+elintarvikkeet+tietopaketti+ verkkoon_2016.pdf

Sandran lounas. 2021. Frans & Sandra Bistro. Viitattu 12.3.2021.

https://www.raflaamo.fi/fi/uutiset/uutinen/sandran-lounas/014238446_624958

Savioja, H., Karisto, A., Rahkonen, O. & Hellsten, K. 2000. Suurten ikäluokkien elämäntyyli. Julkaisussa Suomalainen elämäntyyli. Toim. E. Heikkinen & J. Tuomi. Helsinki: Tammi.

Sellaeg, K. & Chapman, G. 2008. Masculinity and food ideals of men who live alone. *Appetite*, 2008, 51, 120-128.

Singh, S. 2012. *New mega trends*. New York: Palgrave Macmillan.

Solomon, M. R. 2013. *Consumer Behavior – Buying, Having, and Being*. 10th edition. Essex: Pearson Education.

Sonkin, L., Petäkoski-Hult, T., Rönkä, K. & Södergård, H. 2001. *Seniори 2000*. Helsinki: Yliopistopaino.

Souki, G., Antonialli, L., Barbosa, Á. & Oliveira, A. 2019. Impacts of the perceived quality by consumers' of à la carte restaurants on their attitudes and behavioural intentions. *Asia Pacific journal of marketing and logistics*, 32, 2, 301-321.

Stephens, A., Pollard, T. & Wardle, J. 1995. Development of a Measure of the Motives Underlying the Selection of Food: The Food Choice Questionnaire. *Appetite*, 25,3, 267–284.

Taipale, V. 2017. *Vanha ja vireä*. 2. uud.p. Helsinki: Into Kustannus.

Tiilikainen, E. 2016. *Yksinäisyys ja elämäntyyli*. Helsinki: Unigrafia.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. 6. uud. p. Helsinki: Tammi.

Tuorila, H. 2001. Elintarvikkeiden aistittava laatu ja muuttuvat ruokamieltymykset. *Aikakauskirja Duodecim*, 117, 1, 63-68. Viitattu 22.2.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/duo92000>

Trenditutkimus: Ulkona syöminen lisääntyy edelleen. 2018. Matkailu- ja Ravintolapalvelut MaRary. Viitattu 21.12.2020. <https://www.mara.fi/ajankohtaista/tiedotteet/2018/trenditutkimus-ulkona-syominen-lisaantyy-edelleen.html>

- Vaara, E. 2020. Hankehakemus Ikäruoka 2.0. Sähköpostiviesti 9.10.2020. Vastaanottaja L. Lepistö.
- Valve, R., Itkonen, S., Huhtala, M., Jämsén, P., Mertanen, E., Mäkeläinen, P., Paavola, S., Raulio, S., Suominen, M. & Tuikkanen, R. 2018. Ikäihmisten ruokapalvelut muuttuvassa toimintaympäristössä. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 73/2018. Viitattu 18.1.2021. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161211/73-2018-Ikaihmisten%20ruokapalvelut%20muuttuvassa%20toimintaymparistossa.pdf>
- Varjonen, J. 2013. Syömisen ajat ja paikat. Tilastokeskus. Viitattu 18.1.2021. https://www.stat.fi/artikkelit/2012/art_2012-09-24_007.html
- Varjonen, J. & Peltoniemi, A. 2012. Kodin ulkopuolella ruokailu osana ruokailutottumusten muutosta 1990–2010. Julkaisuja 1/2012. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus. Viitattu 19.1.2021. <http://hdl.handle.net/10138/152333>
- Varjonen, J. & Viinisalo, M. 2004. Ruokatottumusten muutos – ostetaanko rahalla vaivattomuutta ja ajansäästöä vai kestävää kehitystä? Julkaisussa Ihanne ja todellisuus. Näkökulmia kulutuksen muutokseen. Toim. K. Ahlqvist & A. Rajas. Helsinki: Tilastokeskus.
- Verso - Urban Bar & Kitchen. 2021. Lounas. Viitattu 12.3.2021. <https://www.versobaari.fi/fi/4/lounas>
- Verso – Urban Bar & Kitchen. 2021. Illallinen. Viitattu 12.3.2021. <https://www.versobaari.fi/fi/141/illallinen>
- Vesilinna. 2021. Viitattu 13.3.2021. <https://vesilinna-restaurant.fi/>
- Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus. 2020. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. Viitattu 21.12.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-472-1>
- Väestöennuste Jyväskylän alueelle 2019–2040, 2020. Tilastokeskus. Viitattu 19.3.2021. https://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_vrm_vaerak/stat-fin_vaerak_pxt_11rf.px/
- Wansink, B. & Sobal, J. 2007. Mindless Eating – The 200 Daily Food Decisions We Overlook. *Environment and Behavior*, 39, 1, 106-123.
- Wham, C. & Bowden, J. 2011. Eating for health: Perspectives of older men who live alone. *Nutrition & Dietetics*, 2011, 68, 221-226.
- Warde, A. & Martens, L. 2000. *Eating Out : Social Differentiation, Consumption and Pleasure*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Wolt Jyväskylä. N.d. Viitattu 24.1.2021. <https://wolt.com/fi/fin/jyvaskyla>
- Ylä-Outinen, T. 2012. Ikäihmisten arki. Joensuu: Kopijyvä.

Liitteet

Liite 1. Teemahaastattelurunko

Perustiedot

- ikä
- sukupuoli

Ravintolapalveluiden käyttäminen

- Kerro, kuinka usein tyypillisesti käyt ravintolassa syömässä.
- Kuvaile kahta edellistä ravintolakäyntiäsi.
 - Missä ravintolassa kävit?
 - Minkä ruoka-annoksen valitsit?
 - Miksi valitsit ko. ruoka-annoksen?
- Kuvaile, millaisissa ravintoloissa käyt yleensä, jos lähdet ulos syömään?
- Kuinka usein syöt: (päivittäin / vähintään kerran viikossa / vähintään kerran kuukaudessa / harvemmin kuin kerran kuukaudessa / ei koskaan)
 - kahvilassa
 - lounasravintolassa
 - liikenneasemalla
 - á la carte -ravintolassa
 - pikaruokaravintolassa
 - etnisessä ravintolassa
 - pizzeriassa
 - fine dining -ravintolassa
- Kuvaile, millaiset asiat vaikuttavat ko. ravintolan valintaan.
- Kuinka suuri merkitys seuraavilla seikoilla on sinulle:

Sijainti

- lähellä kotia
- hyvät liikenneyhteydet
- hyvät / ilmaiset pysäköintitilat
- helppo liikkua sisään ja sisällä, esteettömyys

Ruokalista

- monipuolisuus ja laajuus
- sopii omaan erityisruokavalioon
- mahdollisuus tutustua ruokalistaan etukäteen

Henkilökunta

- asiantuntijuus
- tuttuus
- ystävällisyys
- nopeus

Ravintolaympäristö

- noutopöytä
 - pöytiin tarjoilu
 - viihtyisyys
 - hintataso
- Kerro, millaisia syitä sinulla on käydä ravintolassa syömässä.
 - energiansaanti
 - uusien kokemusten etsiminen
 - hauskanpito
 - rentoutuminen
 - juhliminen
 - mukavuus ja helppous
 - ajan säästäminen
 - arjen piristäminen
 - ystävien ja sukulaisten tapaaminen
 - Millaisessa seurassa käyt yleensä ravintolassa syömässä?
 - Kerro, kuinka tärkeä osa elämääsi ravintolassa ruokaileminen on sinulle.

Ruokamieltymykset

- Kerro, millaisia ruokia söit lapsena ja mitkä olivat silloin lempiruokiasi.
- Kerro, millaisia ruokia söit nuorena/nuorena aikuisena ja mitkä olivat silloin lempiruokiasi?
- Kuvaile nykyisiä ruokia, joita syöt mielelläsi?
- Kerro ruoista, joista et pidä?
- Kuvaile, miten ruokamieltymyksesi ovat muuttuneet iän myötä.

Ruoka-annoksen valinta

- Kerro, millaista ruokaa tilaat yleensä ravintolassa.
- Millaiset tekijät vaikuttavat ruoka-annoksen valintaan?
- Kuvaile, kuinka suuri merkitys ravintolassa ruokaillessasi sinulle on ruoka-annoksen valintaan liittyvät seuraavat tekijät:
 - ruoka-annos
 - laatu
 - maku
 - hinta
 - terveellisyys
 - painonhallinta
 - oma hyvinvointi
 - vähäkalorisuus ja -rasvaisuus
 - ravitsemussuosituksien mukaisuus
 - erikoisruokavaliot
 - vastuullisuus
 - kotimaisuus
 - paikallisuus
 - sesonkituotteet
 - elämykset
 - eri maiden ruokakulttuurit
 - elämysten hakeminen
 - vaihtelu kotiruokaan
 - perinteisyys
 - tuttuus
 - perinteiset kotiruokavaihtoehdot
- Kerro, millaisena koet tilaamasi ruoka-annoksen koon. Onko se sinulle sopiva?
- Mitä tilaisit, jos saisit valita mitä tahansa?

Jyväskylän ravintolatarjonta

- Mitä mieltä olet tämänhetkisestä ravintolatarjonnasta Jyväskylässä?
- Kerro, millaista ravintolatoimintaa toivoisit Jyväskylään lisää.

Liite 2. Perusinformantit haastateltavista

HAASTATELTAVA 1 (H1)
 NAINEN, 65
 Tourula
 MUSTA
 tiistai 23.2.2021, klo 10.30.
 puhelinhaastattelu

HAASTATELTAVA 2 (H2)
 NAINEN, 75
 Kekkola
 RUSKEA
 keskiviikko 24.2.2021, klo 9.00.
 tapaaminen

HAASTATELTAVA 3 (H3)
 NAINEN, 73
 Lutakko
 PUNAINEN
 keskiviikko 24.2.2021, klo 11.30.
 puhelinhaastattelu

HAASTATELTAVA 4 (H4)
 NAINEN, 65
 Ainolanranta
 HARMAA
 keskiviikko 24.2.2021, klo 18.30.
 tapaaminen

HAASTATELTAVA 5 (H5)
 NAINEN, 74
 Lutakko
 ORANSSI
 torstai 5.2.2021, klo 9.30.
 tapaaminen

HAASTATELTAVA 6 (H6)
 NAINEN 71
 Viitaniemi
 SININEN
 torstai 5.2.2021, klo 12.00.
 puhelinhaastattelu

HAASTATELTAVA 7 (H7)
 NAINEN, 68
 Taulumäki
 KELTAINEN
 perjantai 26.2.2021, klo 9.00.
 puhelinhaastattelu

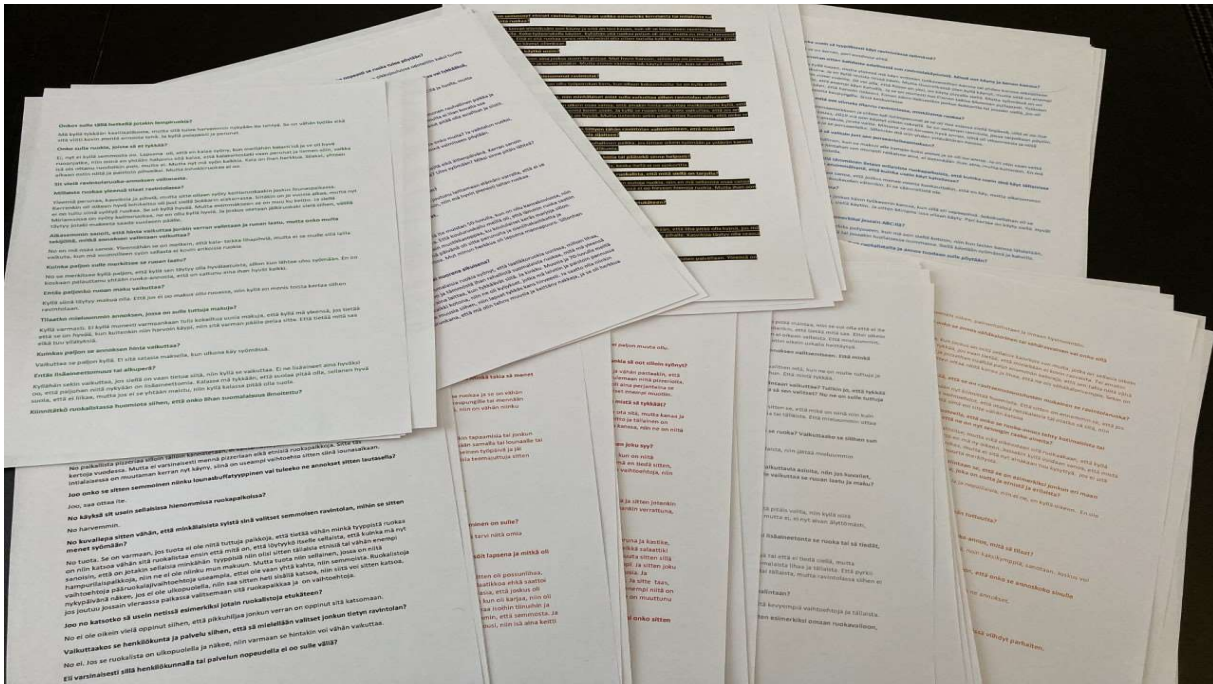
HAASTATELTAVA 8 (H8)
 MIES, 67
 Taulumäki
 VIOLETTI
 maanantai 1.3.2021, klo 12.00.
 puhelinhaastattelu

HAASTATELTAVA 9 (H9)
 NAINEN, 74
 Ydinkeskusta
 VIHREÄ
 maanantai 1.3.2021, klo 18.00.
 puhelinhaastattelu

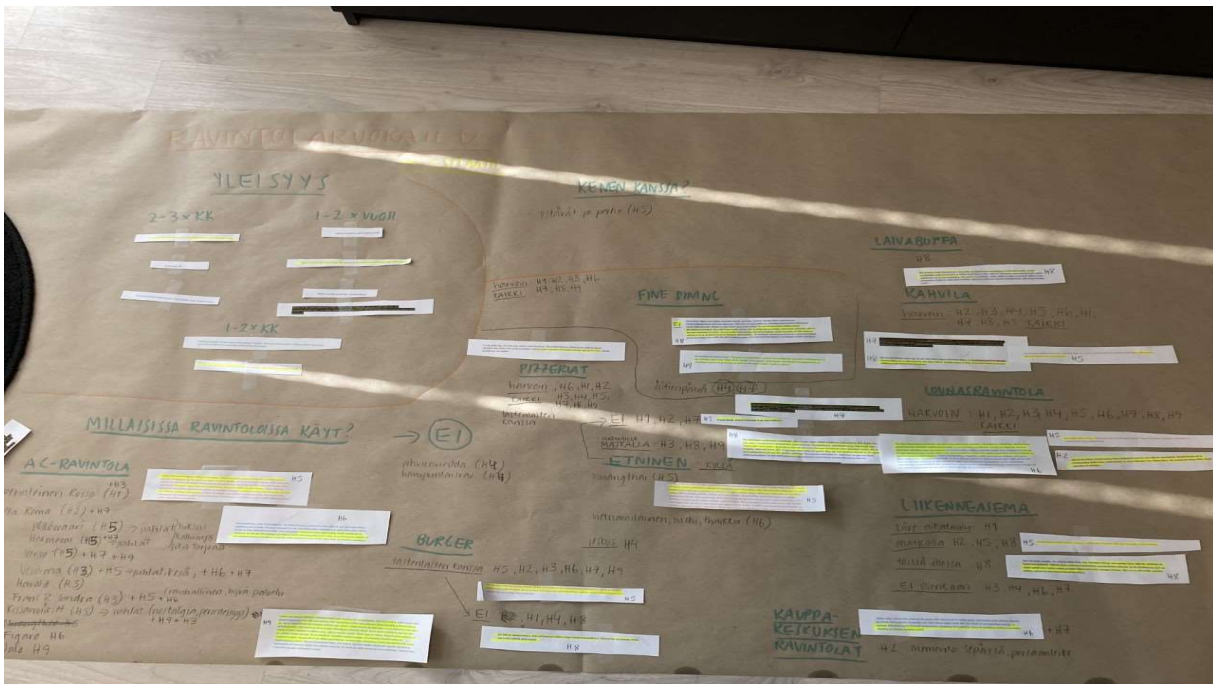
HAASTATELUJEN PITUUS

haastateltava	haastattelun kesto
H1	37 min.
H2	63 min.
H3	67 min.
H4	28 min.
H5	92 min.
H6	85 min.
H7	68 min.
H8	63 min.
H9	58 min.
haastattelujen kesto yhteensä:	9 h 21 min

Liite 3. Aineiston analyysi kuvina



Litteroidut haastattelut



Aineiston analyysiä teemoittelemalla

