

食物嗜好についての研究（第4報）

—短大生の知っている料理名と嗜好の傾向—

玉 木 民 子

Studies on the Preference of Food(Part 4)

Tamiko Tamaki

I はじめに

厚生省は平成12年度から10年計画で「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を策定し、推進する方針である。国民の健康づくり対策は、昭和53年に第1次、昭和63年に第2次が各々10年計画で行われてきた。昭和56年には栄養教育としての「六つの基礎食品」¹⁾の普及が行われ、昭和60年「健康づくりのための食生活指針」²⁾を作成し、成人病予防を目指して「健康づくり」と「栄養」の関係を蜜にした。さらに、平成2年には「健康づくりのための食生活指針（対象特性別）」^{3) 4) 5) 6) 7)}で、成人病予防だけでなく、乳児からの成長期、母性を含む女性対象、高齢者対象の指針を策定し、個々人の特性に応じた栄養指導が行われてきた。

筆者は、1981年から本学短大生に成長期の栄養教育を目的として、食生活や食嗜好^{8) 9)}の調査を行ってきた。その結果得られたこととこの度の厚生省の推進方策^{8) 9)}をふまえて、さらなる目標のため、今回は、短大生の自由記載によるアンケートを行い、彼女たちの入力されている知識の量をみつけだすことと、食文化の変化が探り出せるかどうかのささやかな目的をもって集計し、今後の方向づけが得られたので報告する。

II 調査方法

1. 調査対象および方法：本学、生活文化学科1年生「調理学」受講生に、回答時間を20分間に制限して、自由記載してもらった。
2. 調査時期：1993年6月および1998年11月
3. 調査項目：「あなたの知っている料理名」「あなたの好きな料理名」「あなたの嫌いな料理名」「あなたの好きな食品名」「自分で作れるあなたの得意料理」
4. 集計方法：自由記載のため、料理名は筆者がまとめたものもあるが、なるべく回答者の言葉のままで集計した。回答者数は1993年50名、1998年54名である。一人複数回答のため、質問内容毎に回答数が異なる。統計上の数値は、回答数の頻度とした。

Ⅲ 結果と考察

1. 知っている料理名 (表1)

制限時間の20分間で思いついた料理名を記載してもらったところ、延366品目、1人当たり91品目をあげた。これは1993年の成績で、かなり料理に興味と関心があったのと感じられた。

リゾット・ラザニア・カルボナーラなどがめずらしい。マーボー茄子・マーボー豆腐・バンバンジー・エビチリなどテレビのCMでよく目にした料理名も多くあげられた。

郷土料理では、のっぺ・煮菜・茄子のけんちんなどで少数であった。大勢から記されたものは表1のとおりである。

表1 知っている料理名

(1993年 N=50 延366品目)

順	料理名	頻度 (%)
1	卵 焼 き	93.3
1	ラ ー メ ン	93.3
3	チャーハン	90.0
4	や き そ ば	86.7
4	シ チ ュ ー	86.7
4	て ん ぷ ら	86.7
4	ハンバーグ	86.7
4	コ ロ ッ ケ	86.7
9	肉 じ ゃ が	80.0
9	目 玉 焼 き	80.0
9	お で ん	80.0

2. 自分で作れる得意料理名 (表2)

インスタント製品の食材を利用してもいいこととして、自分で作れる料理を記載した結果、1993年は延82品目、1998年は延71品目であり、多くあげられたほうから順にまとめたのが表2である。得意料理は無しの記載は、1998年の1名だけであった。

上位の料理名は、主食の料理で、主菜はハンバーグに副菜はサラダや野菜炒めとなるが、年が移ってもほとんど料理の傾向に変わりが無かった。

1998年のデータで主材料別に料理を区分してみると、丼物(22.2%)を含むご飯類全般では157.4%で一人1品以上あげている。パン料理は9.3%、うどん・ラーメン・スパゲ

表2 得意料理

順位	1993年(延82品目)N=50		1998年(延71品目)N=54	
	料理名	頻度(%)	料理名	頻度(%)
1	カレーライス	72.0	カレーライス	59.3
2	スパゲティ	72.1	チャーハン	51.9
3	野菜炒め	70.0	スパゲティ	35.2
4	卵 焼 き	62.0	卵 焼 き	33.3
5	シ チ ュ ー	58.0	シ チ ュ ー	25.9
6	焼 き そ ば	56.0	ハンバーグ	22.2
7	サ ラ ダ	56.0	オムライス	20.4
8	ラ ー メ ン	50.0	サ ラ ダ	13.0
9	チャーハン	48.0	ギョウザ	9.3
10	ハンバーグ	48.0	野菜炒め	7.4
			ラ ー メ ン	7.4

ティなどの麺料理は55.5%で主食が多くを占めた。肉料理は60.0%、卵料理は34.0%、シチュー(22.2%)を除く汁物が18.5%、野菜料理は、ポテトサラダと野菜炒めは表2の通りで、きんぴらごぼう・おから・ひじきの煮物なども少数あった。

3. 好きな料理 (表 3)

すでに各自が記載済みの料理名の中で、好きなものに○印をつけた結果、1993年は延130品目、1998年は延80品目が記載された。

大勢があげた上位の順位は、1993年ではほとんど同数で、10種目で上位5位を占めたが、1998年では1位がやや多いもののその他は、多種に渡っていた。

4. 嫌いな料理名 (表 4)

1993年だけの成績だが、魚料理を主に延67品目が記されたものの、嫌いな料理名をあげるものは少なかった。

表 3 好きな料理

順位	1993年(延130品目)N=50		1998年(延80品目)N=54	
	料理名	頻度(%)	料理名	頻度(%)
1	スパゲティ	60.0	スパゲティ	51.9
2	ハンバーグ	54.0	オムライス	33.3
3	オムライス	46.0	ラーメン	31.5
4	シチュー	46.0	寿司	29.6
5	カレーライス	46.0	ハンバーグ	25.9
6	グラタン	42.0	焼き肉	22.2
7	肉じゃが	42.0	グラタン	20.4
8	サラダ	42.0	カレーライス	18.5
9	空揚げ	42.0	野菜の煮物	14.8
10	コロケ	40.0	炊き込み飯	11.1
10	お好み焼き	40.0	大学芋	11.1

表 4 嫌いな料理名

(1993年 N=50 延67品目)

順	料理名	頻度(%)
1	焼き魚	16.0
2	煮魚	10.0
2	刺身	10.0
2	マーボー豆腐	10.0
5	卵焼き	8.0
5	ピーマンの肉詰	8.0
5	漬物	8.0
8	カレーライス	6.0
8	酢の物	6.0
8	マーボー豆腐	6.0

5. 好きな食品名 (図 1)

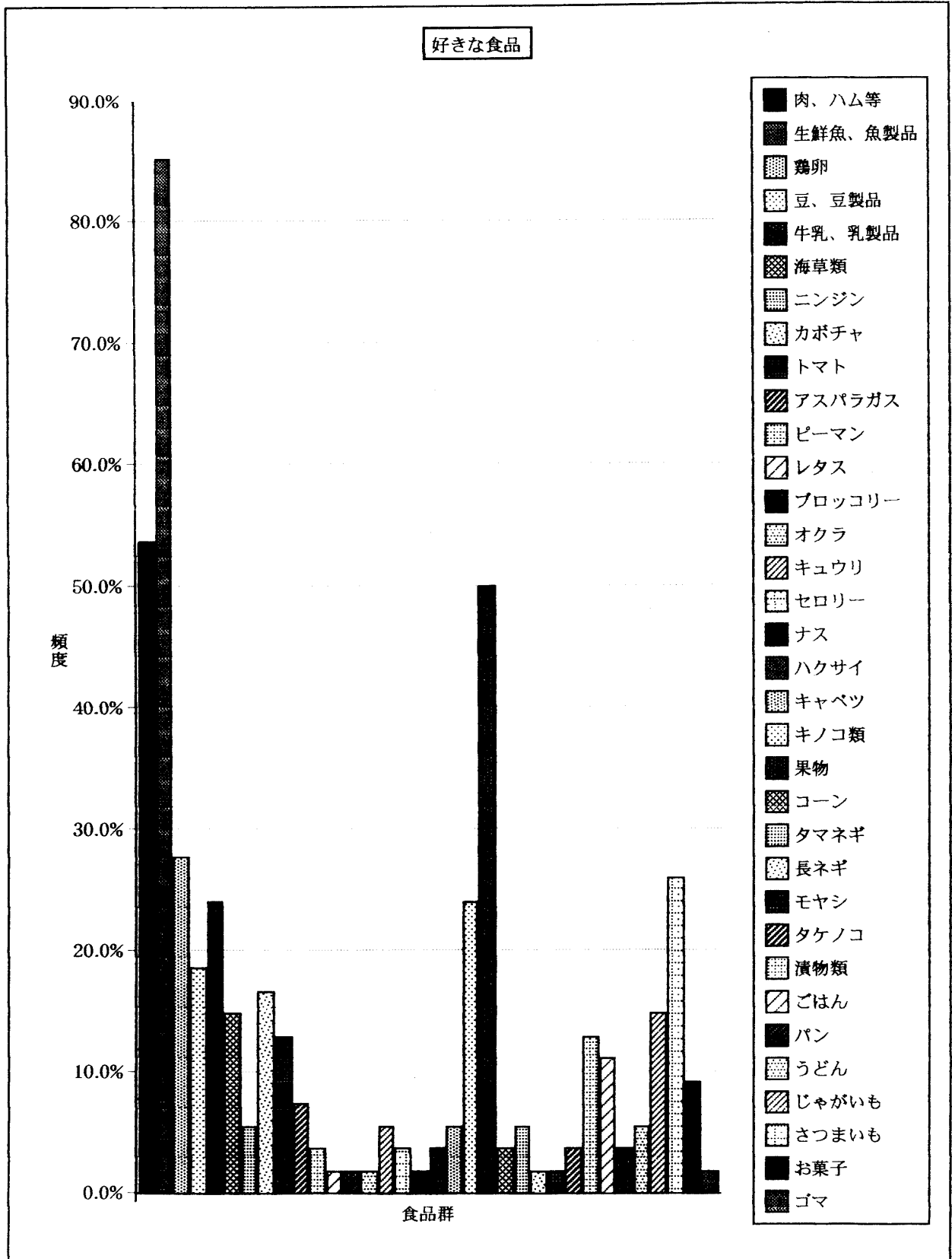
1998年に好きな食品を記載してもらったところ、延98品目があげられた。その食品を厚生省の6つの基礎食品群に区分し、多いものを図1に示し考察した。

最も多くあげられたのは、生鮮魚及びその製品の群(85.2%)であり、その食品の種類豊富さで、2位の獣鳥肉類(53.7%)をおさえた。生鮮魚の内訳は、魚(12人)、エビ(12人)、カニ(5人)、刺身(3人)、ウニ・イクラ・タコ・イカ(5人)、鱈子・明太子(2人)、他にホタテ貝・サザエ・スルメ・蒲鉾・ツナ缶などである。3位の果物(50.0%)も種類が多く、リンゴ(6人)、梨(5人)が1~2を占め、西瓜・イチゴ・蜜柑・メロン・サクラソビ・バナナ・ブドウ・グレープフルーツと多種に渡る。4位の鶏卵(27.8%)について、5位はさつまいも(25.9%)で、じゃがいも(14.8%)とともに、野菜群をぬいていた。

野菜の中では、キノコ類が多く(24.1%)、椎茸・エノキ茸・舞茸・松茸などが含まれる。次にカボチャ(16.7%)で、女性らしい嗜好がみられた。

食品群別では1群のタンパク質食品が最も多く、特に生鮮魚を好むのは日本民族性を感じさせる。2群と5群はエネルギー・タンパク質食品なので、成長期の中にある短大生には必須の食品であり、好んでいるのは望ましい傾向といえよう。3群・4群は野菜と果物で、多くの種類があげられ、幅の有る食生活が期待される。6群は油脂食品群だが、ゴマを好んでいるのは、世間の

図1 好きな食品名 (1998年 N=54 延98品目)



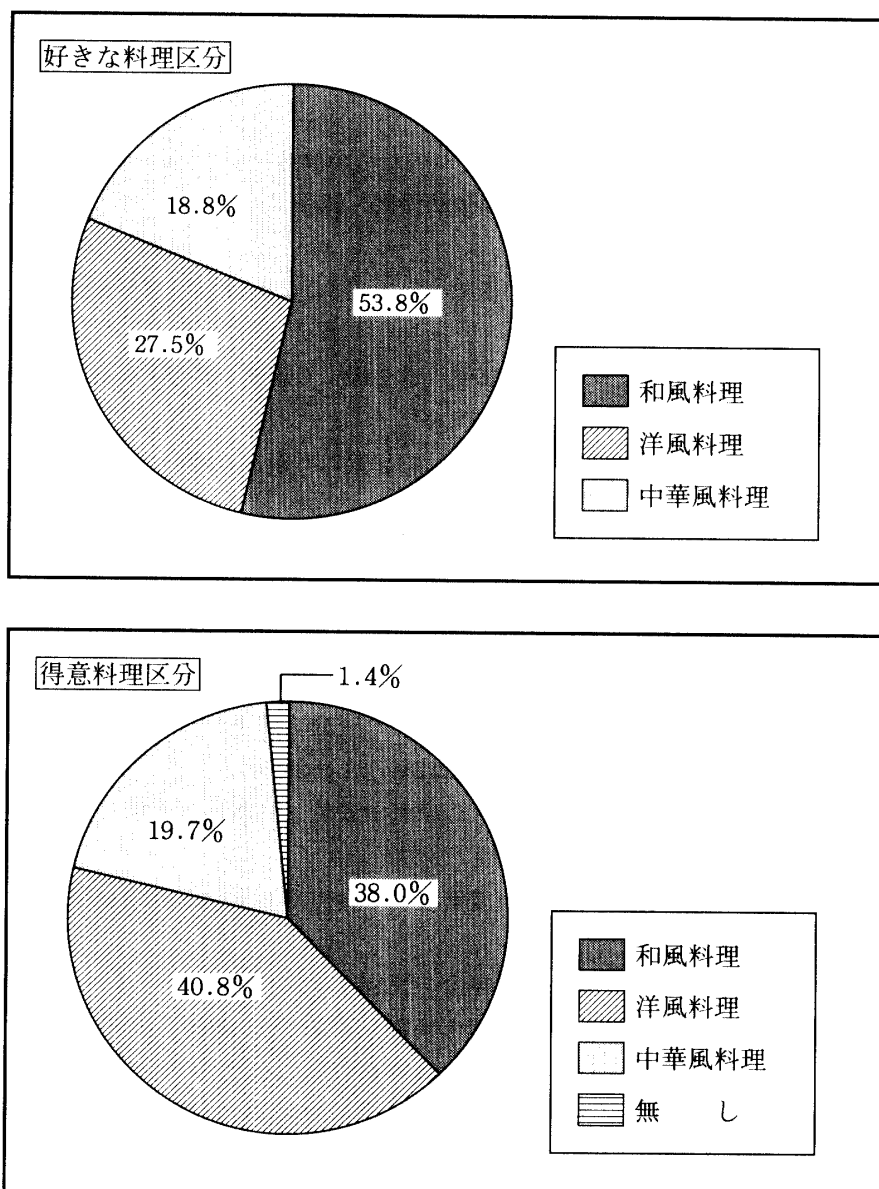
健康ブーム¹⁰⁾の中で、家庭の影響もあろうか。

尚、食品群の分類については、厚生省で勧める「六つの基礎食品」¹¹⁾を学校では教えているのだが、他にいろいろな分類があり、なかなか浸透していないようにも感じられるので、栄養（健康）・食品（環境）・料理（文化）の関連として重視してゆく必要を痛感する。

6.好きな料理と得意料理の関連（図2）

好きな料理と得意な料理について、表2、表3では載らないほど多品目の料理名を、和・洋・中分類すると図2が得られた。得意料理は表2と前述のように、やや洋風料理に傾いていたが、好きな料理としてあげられた総数をまとめてみると、和風料理の方がかなり多く占めていた。この成績は1998年のものだけであるが、近年の若者の食生活におけるいろいろな報告^{12) 13)}からの健康への遠い道のりを一気に照らしてくれた様な手がかりを得た。

図2 好きな料理と得意料理の関連



IV ま と め

若者の食生活の現状を探り、これからの健康運動と食文化の方向づけの手がかりを得た。

- 1 短大1年生の世代では、知っている料理名はかなり多く、情報としてはテレビの影響も考えられ、郷土料理から新しい料理まで記載された。
- 2 料理名は主食のものが特に多く記載された。
- 3 得意料理は、和風料理がやや洋風料理より少ないものの、中華風料理より多く、成長期の食習慣のありかたとして、今後に期待したい。
- 4 好きな料理は和風料理が半数以上を占め、健康づくりだけでなく、食料問題^{14) 15)}の面からも、重要視して推進するにあたって、さらに、伸ばして行きたい。
- 5 好きな食品の1番は、生鮮魚類で、煮魚・刺身を嫌いな料理にあげるものは少数あったものの、寿司の種をはじめ魚の加工製品まで多品目に渡り、和食の文化を継承と考える。

以上のことから、日本料理のさらなる発展のため、野菜の嗜好度をあげるための料理の工夫と世界の食料や環境問題などを今後の課題として、21世紀の健康運動に関わって行きたい。

参考文献

- 1) 厚生省保健医療局健康増進栄養課編「健康づくりのための食生活指針」第一出版、昭和60年、1-24頁
- 2) 厚生省保健医療局健康増進栄養課監修「(対象特性別)健康づくりのための食生活指針」第一出版、平成2年、1-50頁
- 3) 伊藤フミ・玉木民子「食物嗜好についての研究(第1報)」新潟青陵女子短期大学研究報告第11号、1981、71-82頁
- 4) 伊藤フミ・玉木民子「食物嗜好についての研究(第2報)」新潟青陵女子短期大学研究報告第12号、1982、33-43頁
- 5) 歌城純子・玉木民子「本学学生の食生活の実態(第2報)」新潟青陵女子短期大学研究報告第20号、1990、29-34頁
- 6) 歌城純子・玉木民子「本学学生の食生活の実態(第3報)」新潟青陵女子短期大学研究報告第21号、1991、9-14頁
- 7) 歌城純子・玉木民子「食物嗜好についての研究(第3報)」新潟青陵女子短期大学研究報告第22号、1992、17-27頁
- 8) 厚生省保健医療局「「21世紀における国民健康づくり運動(健康21)」の推進について」平成11年度栄養士研修会講演集、新潟県栄養士会、平成12年、1-35頁
- 9) 健康・栄養情報研究会編「第6次改訂日本人の栄養所要量 食事摂取基準」第一出版、平成11年、10-47頁
- 10) 武田珠美「日本におけるゴマあえの成立と変容」日本食生活文化調査研究報告集14、日本食生活文化財団、1997年、65-84頁
- 11) 五明紀春「食品の分類」食生活、国民栄養協会、平成12年、40-43頁
- 12) 久保木富房「現代人にみられる摂食障害」臨床栄養、VOL.76、医歯薬出版、1990、638-644頁
- 13) 成瀬宇平「学校給食の食行動に及ぼす影響」臨床栄養VOL.76、医歯薬出版、1990、687-697頁
- 14) 藤沢良知「自給率向上のためにも大切にしたい“和食”」学校給食、第50巻、第9号、1999、86-95頁
- 15) 杉山法子ほか「野菜類の旬に関する意識について」食生活研究、VOL.20、No1、食生活研究会、1999、33-42頁