

食物嗜好についての研究（第3報）

—食物嗜好傾向の推移—

歌 城 純 子・玉 木 民 子

Studies on the Preference of Food (Part 3)

by

Sumiko Kashiro, Tamiko Tamaki

I はじめに

より一層の健康を保つためには、バランスのとれた食生活が必要となることはいうまでもない。バランスをとるということは、ある食物にかたよらずまんべんなく種々の食物を食べることが必要になる。そしてそれは食物の嗜好とも大きなかわりをもつといえる。

1980年に「バランスのとれた食生活が健康の基本となる」という認識のもとに、それに関連の深い食物嗜好について10歳代から70歳代までの調査を実施しその結果を本学研究報告第11号（第1報¹⁾）、第12号（第2報²⁾）に掲載した。第1報及び第2報では食物の摂取状況は生育地域別による差は比較的少なく、食物の嗜好は喫食頻度と幼児期の食生活との関連が深いこと、また嗜好を形成する因子には環境因子、心理的因子、生理的因子、社会的因子が影響することなどを報告したが、それから10年を経過した今日、日常の食生活や短大における学生の調理実習などにおいても、食品や味覚において嗜好の変化がみられる。そこで1990年に再度1980年と同じ調査項目で健康状況や食物嗜好に関する調査を行ない、10年間の変化を検討し多少の知見を得たので、今回は最も事例数の多い19歳（短大生）と40歳代について報告する。

II 調査方法

1. 調査対象

本学学生（短大2年生女子）及びその家族身の女性に調査用紙を配布し、記入を依頼した。その結果、19歳125名、20歳代18名、30歳代4名、40歳代101名、50歳代13名、60歳代5名、70歳代7名、80歳代1名、計271名の調査対象を得た。今回は対象者の数が多く、第1報において特色ある傾向が認められた、19歳と40歳代（平均年齢44.4±2.79歳）を選んだ。

2. 調査時期

1990年5月～6月

3. 調査内容

第1報と同じ内容で調査集計した結果を、前回（1980年）のデータと比較検討した。

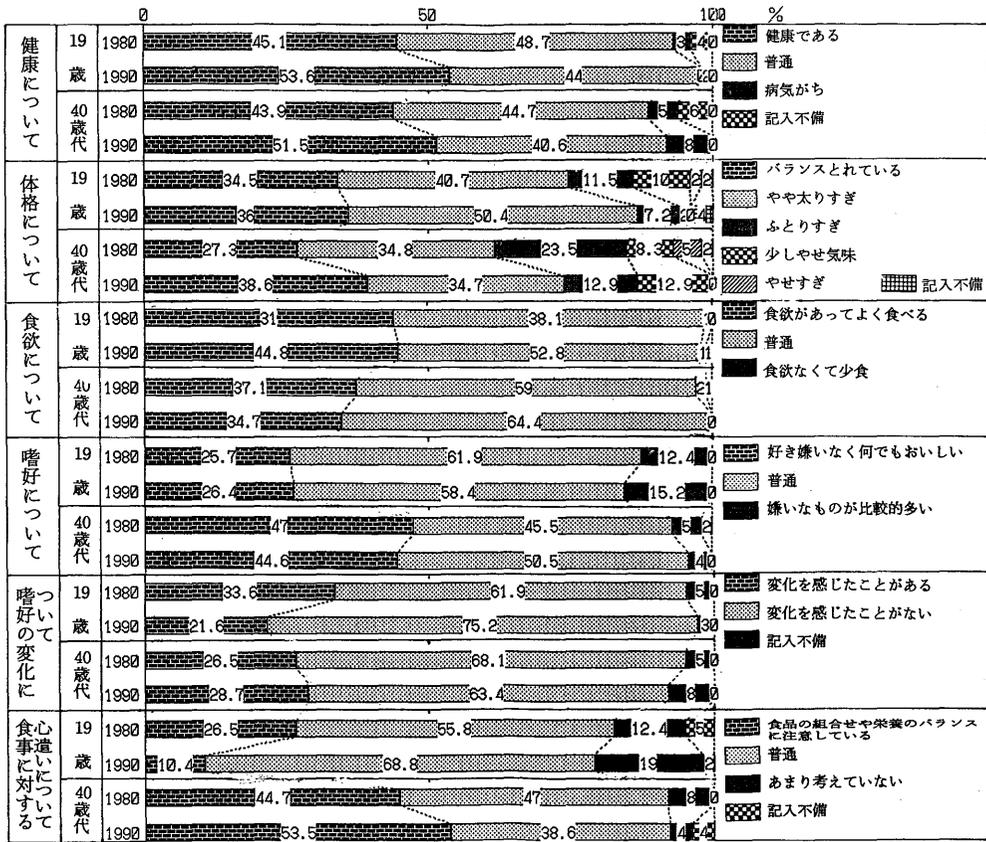
III 調査結果と考察

1. 年齢別健康・食事状況 (図1)

(1) 健康について

「健康である」と自覚する19歳は1980年は45.1%であったが、1990年には53.6%となり、40歳代も1980年は43.9%であったが、1990年では51.5%と向上し、「普通である」が1990年で減少している。

図1 対象者の健康・食事状況等の意識変化



「病気がちである」と記入した者は、19歳では1980年が2.7%あったのに対し、1990年では0%になって良い結果が出ているが、40歳代では5.3%から7.9%に増えている。1990年の調査で見られる40歳代の既往症は、貧血・中垂尖・胃粘膜下腫瘍が各1名、子宮筋腫・胆石が各2名あり、「現在かかっている病気」としては、高血圧が1名、気管支喘息・糖尿病が各2名あった。

(2) 体格についての自己評価

「身長と体重のバランスがとれている」とする者は、19歳で1980年34.5%、1990年で36.0%である。40歳代では1980年で27.3%、1990年の調査では38.6%と好ましい状態がみられる。「やや太り気味である」とする者は19歳で1980年が40.7%、1990年が50.4%で、40歳代では1980年が34.8%、1990年は34.7%である。「太りすぎている」とする者は19歳で11.5%から7.2%に、40歳代

も23.5%から12.9%に低下している。「少しやせ気味である」とする者は19歳では9.7%から2.4%に減少し ($P < .05$), 40歳代では8.3%から12.9%になっている。さらに「やせすぎている」とする者は19歳で1980年1.8%が1990年では0.0%になり, 40歳代は1980年の4.5%に対し, 1990年では0.1%と減少した ($P < .05$)。「やせ」や「肥満」に対する関心がはらわれている結果があらわれている。

(3) 食欲について

「食欲があってよく食べる」は, 19歳では31.0%から44.8%に増えてきた ($P < .05$) が, 40歳代では1980年37.1%, 1990年では34.7%となっている。「普通」と答えている者は, 1980年では59.0%, 1990年では64.4%あり, あまり変化がない。また, 「食欲がなくて少食である」は19歳では0.9%から1.6%に増えてはいるが, 40歳代では1980年2.3%が, 1990年には0.1%と減少し, いずれも低値であるので, 一般に健康状態がよくなった結果をうらづけていると考えられる。

(4) 嗜好及び嗜好の変化について

「好ききらいがなくて何でもおいしい」と記した者は, 19歳は1980年25.7%, 1990年では26.4%でやや多くなっているが, 40歳代では47.0%から44.6%と少し減っている。年齢別では19歳に比して40歳代では好ききらいが少ないことがわかる。しかし「普通」と記している者が19歳で1980年が61.9%, 1990年で58.4%となっている。「きらいなものが比較的多い」と記している者は, 19歳では1980年が12.4%, 1990年には15.2%と多くなり, 40歳代では5.3%から3.9%に減っている。「これまでに嗜好の変化を感じたことがある」としているのは19歳が1980年33.6%から1990年21.6%であり, 40歳では1980年26.5%から1990年には28.7%となっている。「これまでに嗜好の変化を感じたことがない」と記しているのは19歳では1980年61.9%から1990年の75.2%とふえている ($P < .05$)。40歳代では1980年68.1%から63.4%となっている。年齢別では40歳代の方に嗜好の変化がやや多くあらわれ生理的条件によって変化することが推察できる。

「変化した食事内容」として19歳が記しているものは, 甘いものが好きになった。酢っぱいものや辛いものが好きになった。煮物や野菜が好きになった。パンよりご飯が好きになった。大福もちなどあん類が好きになった。刺身, 生クリームケーキが嫌いになった。甘いものが嫌いになり和風のを好むようになった。油っこいものからさっぱりしたものが好きになった。香味野菜が好きになったなどである。

40歳代に記されているものは, 肉類より魚介類, 野菜類を好むようになった。油っこいものが嫌いになった。好んで食べていた甘いものの回数が減って味付けにも変化がでた。山菜類が好きになった。肉類が少なくなった。あっさりしたものを好むようになった。甘いものが苦手になったなどあり傾向が似ている。

(5) 食事に対する心遣いについて

「食品の組み合わせや栄養のバランスに注意している」ものは, 19歳の1980年26.5%, 1990年10.4%と減少している ($P < .01$) のに対し, 40歳代では44.7%から53.5%と食事に対する関心の深さがうかがわれる。若い世代では健康に不安が少ないため無関心であり, さらに最近の数値が低いのは食生活が豊かになった反面で食事に対する関心が薄くなったと思われる。

2 食品群別の嗜好傾向について (表1) (表2) (図2) (図3)

表1 19歳の食品群別にみた食物嗜好の傾向 (現在とその幼児期について)

項目 調査年 食品群	現 在						幼 児 期					
	嗜 好 率 (%)			喫 食 頻 度 率 (%)			嗜 好 率 (%)			喫 食 頻 度 率 (%)		
	1980年 N=113	1990年 N=125	χ^2 検定									
ご は ん 類	30.1	47.2	P<.02	36.3	53.6	P<.02	29.2	29.6		46.0	42.4	
パ ン 類	29.2	39.2		24.8	42.4	P<.01	26.5	25.6		16.8	22.4	
め ん 類	38.1	45.6		20.4	23.2		33.6	30.4		28.3	17.6	
い も 類	16.8	20.8		9.7	13.6		18.6	15.2		17.7	14.4	
菓 子 類	58.4	60.0		44.2	45.6		75.2	67.2		61.1	60.0	
油 脂 類	13.3	3.2	P<.01	14.2	6.4		26.5	8.8	P<.001	3.5	4.8	
豆及び豆製品	13.3	20.8		10.6	14.4		13.3	10.4		13.3	10.4	
魚 介 類	23.9	31.2		20.4	32.8	P<.05	18.6	12.8		21.2	20.8	
肉 類	31.9	42.4		33.6	32.0		26.5	35.2		23.0	30.4	
卵 類	42.5	44.0		46.9	51.2		54.9	40.8		54.9	43.2	
牛乳及び乳製品	49.6	53.6		20.4	52.8	P<.001	30.0	38.4		30.0	49.6	
小 魚 類	13.3	16.0		33.6	7.2	P<.001	3.5	9.6		5.3	15.2	P<.05
海 草 類	31.9	43.2		42.5	29.6		13.2	16.0		13.3	20.8	
緑黄色野菜	40.7	43.2		47.8	42.4		8.8	12.8		15.9	20.8	
淡色野菜	46.0	42.4		1.8	41.6	P<.001	9.7	10.4		17.7	18.4	
果 物 類	77.0	85.6		15.9	59.2	P<.001	54.9	62.4		48.7	65.6	

表2 40歳代の食品群別にみた食物嗜好の傾向 (現在とその幼児期について)

項目 調査年 食品群	現 在						幼 児 期					
	嗜 好 率 (%)			喫 食 頻 度 率 (%)			嗜 好 率 (%)			喫 食 頻 度 率 (%)		
	1980年 N=132	1990年 N=101	χ^2 検定									
ご は ん 類	50.8	51.5		46.2	44.6		37.9	33.7		60.6	58.4	
パ ン 類	14.4	20.8		12.1	22.8	P<.05	12.9	15.8		7.6	12.9	
め ん 類	35.6	33.7		26.5	20.8		25.0	14.9		25.8	18.8	
い も 類	23.5	19.8		22.7	17.8		35.6	22.8		57.6	50.5	
菓 子 類	25.8	20.8		26.5	18.8		36.4	30.7		22.7	20.8	
油 脂 類	16.7	9.9		19.7	10.9		15.9	6.9	P<.05	13.6	3.9	P<.02
豆及び豆製品	39.4	39.6		31.8	29.7		30.3	15.8	P<.02	43.9	35.6	
魚 介 類	38.6	42.6		38.6	33.7		28.0	16.8		34.1	33.7	
肉 類	25.0	23.8		26.5	16.8		15.9	8.9		7.6	2.9	
卵 類	27.3	29.7		30.3	25.7		33.3	24.8		28.0	24.8	
牛乳及び乳製品	25.0	25.7		23.5	23.8		12.1	7.9		15.2	7.9	
小 魚 類	29.5	24.8		18.9	14.9		15.9	14.9		29.5	23.8	
海 草 類	46.2	39.6		33.3	33.7		22.0	14.9		27.3	17.8	
緑黄色野菜	42.4	55.4		43.9	49.6		22.7	21.8		37.9	30.7	
淡色野菜	34.8	40.1		35.6	34.7		23.5	21.8		36.4	23.8	
果 物 類	53.0	53.5		47.0	36.6		37.1	31.7		28.8	34.7	

「現在の食事内容」の調査項目の集計結果から19歳および40歳代について「嗜好率」¹⁾³⁾「喫食頻度率」¹⁾³⁾を求めて比較した。

(1) ごはん類・パン類・めん類について

19歳のご飯・パンの嗜好率はいずれも喫食頻度率と比例し、1980年に比し1990年は数値が高く (P<.02) なり、主食の重要性が見直されてきたと考えられる。めん類については嗜好率が高いにもかかわらず喫食頻度率は低い。主食として、めんよりパンが多く食される結果ではないだ

図2 19歳の食品群別にみた食物嗜好の傾向

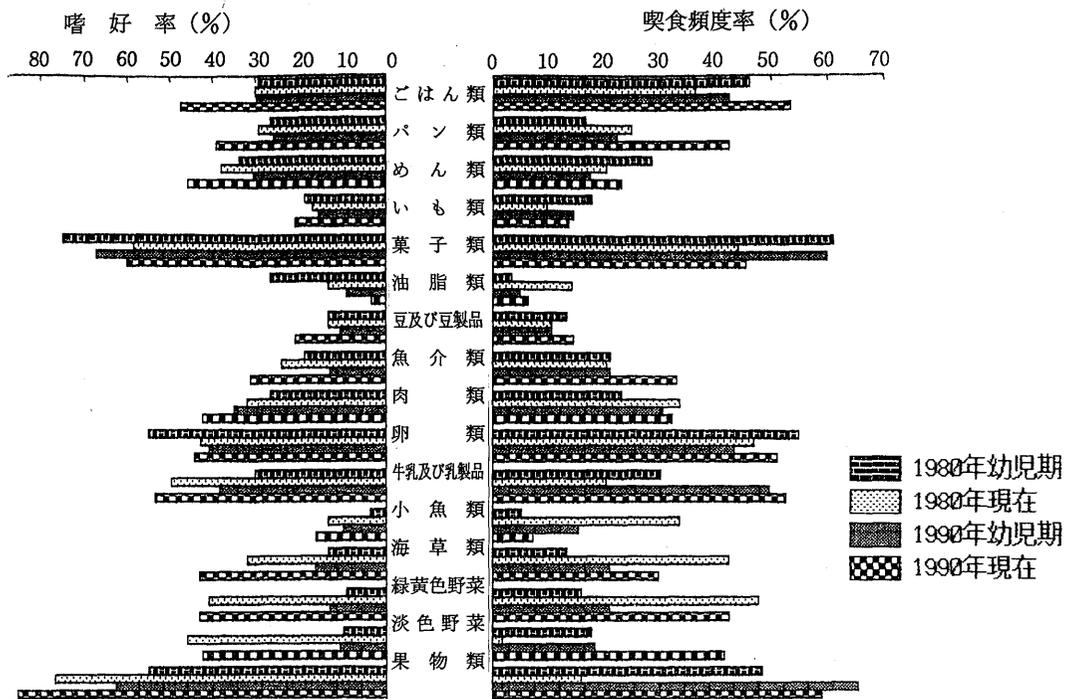
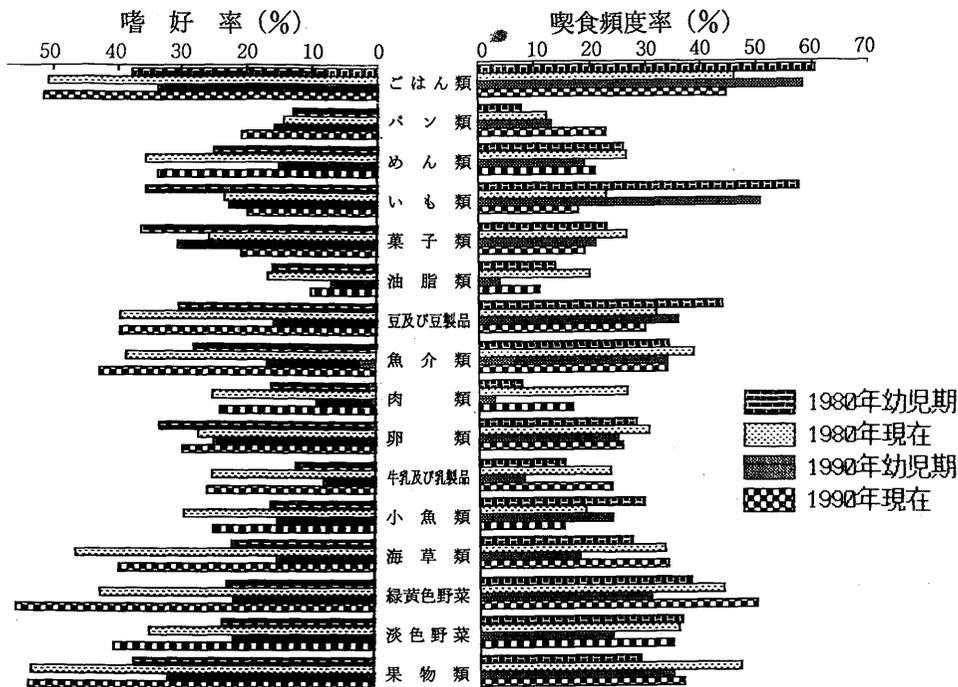


図3 40歳代の食品群別にみた食物嗜好の傾向



ろうか。19歳の幼い頃の食事内容についてみると、1980年と1990年とではご飯はあまり変化はないが、パンの喫食頻度率がやや高くなっている。めんは嗜好率・喫食頻度率ともに減っている。

40歳代のご飯・パンの嗜好率・喫食頻度率も19歳と同じ傾向で嗜好率にもない喫食頻度率も高い。19歳よりもより高い数値を示すのは40歳代では一層主食を重視し摂取していることがうかがえる。めん類については19歳と同じで嗜好率よりも喫食頻度率が低い。めん類の摂取が少なくなったという家庭の食生活がうかがえる。40歳代の幼い頃の食事内容については、ご飯・めんは1980年に比し、1990年の嗜好率・喫食頻度率は低い、パンの嗜好率は1980年で12.9%、1990年で15.8%、喫食頻度率は1980年で7.6%、1990年で12.9%と高く幼児期の食習慣が現在の食事嗜好と関連の深いことを示している。

(2) いも類について

いも類について19歳の現在の食事内容を見ると、嗜好率・喫食頻度率ともに数値は低い、1980年より1990年が高い値になっている。いも類もめん類と同じ傾向で嗜好率より喫食頻度率が低い値を示している。19歳の幼い頃のいも類の摂取は1980年より1990年が少ない結果になっているが、現在の食事とは数的にはあまり変りがなく全体としていも類の喫食頻度は変化がなく低いことがわかる。

40歳代のいも類の嗜好率・喫食頻度率についてみると、19歳と同じく1980年に比し1990年には低下している。40歳代の幼い頃の食事内容はやはり1980年より1990年が少なくなっており、家庭の食事内容にいも類が少ないことがあらわれている。

(3) 菓子類について

19歳では嗜好率・喫食頻度率ともに1980年より1990年が高率になっているが、1990年の喫食頻度率は45.6%で幼い頃の喫食頻度率60.0%と比較すると低値になっている。19歳の現在の嗜好率60.0%と比較して喫食頻度率が低いのはやはり肥満を気にしての結果と考えられる。

40歳代では嗜好率・喫食頻度率ともに1980年より1990年が低率になっている。一般に菓子を食べるのが少なくなってきた傾向があらわれている。40歳代の幼い頃の嗜好率・喫食頻度率は現在よりも、数的には高いが1980年より1990年が低率になっている。

(4) 油脂類について

19歳の油脂の嗜好率 ($P < .01$)・喫食頻度率はともにかなりの低下を示している。幼児期の嗜好率 ($P < .01$)は1990年にはかなり低下しているが、喫食頻度率は1980年3.5%、1990年4.8%と多くはなっているが、非常に低い数値である。一般に油脂の摂取が極端に減少しているのがみうけられる。青年期の肥満を気にしての結果と考えられる。

40歳代の嗜好率・喫食頻度率も1980年より1990年がかなり低下している。幼い頃の食事内容と同じ傾向を示している。特に幼い頃においては嗜好率 ($P < .05$) 喫食頻度率 ($P < .02$) で10年間の変化がみられた。

(5) 豆類・魚介類・肉類・卵類について

たんぱく質を主成分とするこれらの食品の19歳の嗜好率は、いずれも1980年に比し1990年は高率である。喫食頻度率は肉が横ばい状態であるが、豆・卵は4~5%の増、魚介は12%の高率 ($P < .05$) になっている。19歳の女子の幼い頃の食事内容から嗜好率・喫食頻度率をみると、肉類のみが1980年より1990年が高率となっているが、他は1990年に減少している。しかし現在は幼い頃の嗜好率・喫食頻度率よりかなり上回っている。たんぱく質が成長とともに多く摂取されていることがあらわれている。

40歳代におけるこれらの食品群は嗜好率では肉をのぞいて豆・魚介・卵は1980年より1990年が高いが喫食頻度率はいずれも1980年より1990年が低率である。とくに肉が低率になっているのは

成人病予防などの面からと考えられる。40歳代の幼い頃の豆・魚介・肉・卵の食事内容についてみると、嗜好率・喫食頻度率ともに1980年より1990年が低率で成人してからも少ないのと同傾向を示している。特に豆類においては嗜好が半減している（ $P < .05$ ）。

(6) 牛乳及び乳製品・小魚類・海草類について

カルシウムなどミネラルの給源となるこれらの食品について19歳の現在の食事内容をみると、牛乳及び乳製品・小魚・海草の嗜好率はいずれも1980年より1990年が高率であるが、喫食頻度率は牛乳では1980年が20.4%に対し1990年では52.8%の高率になっている（ $P < .001$ ）が、小魚は1980年で33.6%が1990年は7.2%の低率になっている（ $P < .001$ ）。海草も42.5%から29.6%に低下し、小魚・海草は嗜好率では高いが喫食頻度率が低率になっている。19歳の幼い頃の食事内容をみると、嗜好率・喫食頻度率ともに1980年より1990年が上回っている。小魚の喫食頻度率は約3倍とふえている（ $P < .05$ ）。19歳の現在と数的にも低率なのは小魚で、現在の食卓に小魚類の供される機会が少なくなっていることがうかがわれる。

40歳代の現在の食事内容について、1980年と1990年を比較すると、牛乳及び乳製品については嗜好率、喫食頻度率は後者がやや多いが殆ど差がない。小魚については1990年で低率になっている。海草は嗜好率では1980年より1990年が低率であるが、喫食頻度率ではやや1990年が多くなっている。海草の必要性を感じての結果といえる。

40歳代の幼い頃の食事内容については、牛乳及び乳製品・小魚・海草ともに1990年の方が低率となっている。

(7) 緑黄色野菜・淡色野菜・くだものについて

ビタミン、ミネラル源となるこれらの食品について19歳の現在の食事内容をみると、嗜好率では1990年が高率であるが、喫食頻度率ではやや低下している。しかし数的には42.4%であるから主食と同程度食されているといえる。淡色野菜は嗜好率では1990年がやや下回っているが、喫食頻度率では1980年が1.8%に対して1990年には41.6%と高率になって増えている（ $P < .001$ ）。ビタミンC不足の是正や繊維の必要性などから淡色野菜の摂取が多くなったと考えられる。くだものについては1980年より1990年が嗜好率・喫食頻度率ともに高率になっているが、淡色野菜と同じく1980年15.9%、1990年には59.2%と10年間の推移が著しく増加（ $P < .001$ ）し最も高率を示している。19歳の幼い頃の緑黄色野菜・淡色野菜・くだもの食事内容は、嗜好率・喫食頻度率いずれも1980年に比し1990年には増加し、幼児期の食経験が成長してからの食物嗜好に関係が深いことを示している。

40歳代の嗜好率は1980年より1990年が高くなっているが、喫食頻度率は緑黄色野菜は1990年で高くなっているが、淡色野菜・くだものについては低下している。40歳代の幼い頃の食事内容についてみると、嗜好率は1990年にいずれも低くなっており、喫食頻度率もくだものを除いて低い。これらの食品は現在の嗜好率・喫食頻度率がともに幼児期より高率になってあらわれている。

3. 調理手法別（和風・洋風・中華風）嗜好傾向について（表3）（表4）（図4）（図5）

和風料理について19歳の嗜好率は1980年25.7%から1990年は49.6%となり嗜好率は約2倍にふえた（ $P < .001$ ）。喫食頻度率も41.6%から45.6%に伸びている。洋風料理と中華料理はいずれも1990年に低下しており、調理手法別にみると和風料理が近年多くなっているのがみられる。19歳の幼い頃の食事では和風・洋風・中華風いずれも1990年の方が高率を占めていて、洋風の喫食頻度が特にふえた（ $P < .01$ ）が、中華風はどちらも非常に低い数値である。

40歳代では和風料理が嗜好率・喫食頻度率ともに55%内外で洋風・中華風より高率であるが、1980年と1990年の比較では三様式とも後者の数値がやや低下しているがあまり差はない。40歳代の幼い頃の食事内容については同じ傾向がみられる。

表3 19歳の調理法別にみた食物嗜好の傾向(現在とその幼児期について)

調理法	項目		現 在						幼 児 期					
	調査年		嗜好率 (%)		喫食頻度率 (%)		嗜好率 (%)		喫食頻度率 (%)		嗜好率 (%)		喫食頻度率 (%)	
	1980年	1990年	1980年	1990年	1980年	1990年	1980年	1990年	1980年	1990年	1980年	1990年	1980年	1990年
和風料理	N=113	N=125	25.7	49.6	P<.001	41.6	45.6	16.8	20.8		24.8	28.8		
洋風料理			44.2	37.6		30.0	29.6	12.3	25.6		9.7	24.8	P<.01	
中華風料理			31.0	28.0		16.8	14.4	7.1	8.8		7.1	8.8		

表4 40歳代の調理手法別にみた食物嗜好の傾向(現在とその幼児期について)

調理法	項目		現 在						幼 児 期					
	調査年		嗜好率 (%)		喫食頻度率 (%)		嗜好率 (%)		喫食頻度率 (%)		嗜好率 (%)		喫食頻度率 (%)	
	1980年	1990年	1980年	1990年	1980年	1990年	1980年	1990年	1980年	1990年	1980年	1990年	1980年	1990年
和風料理	N=132	N=101	56.8	56.4		52.3	51.5	28.8	28.7		43.9	35.6		
洋風料理			12.1	12.9		11.4	8.9	5.3	5.0		5.3	2.0		
中華風料理			23.5	15.8		14.4	9.9	5.3	4.0		3.8	2.0		

図4 19歳の調理手法別にみた食物嗜好の傾向

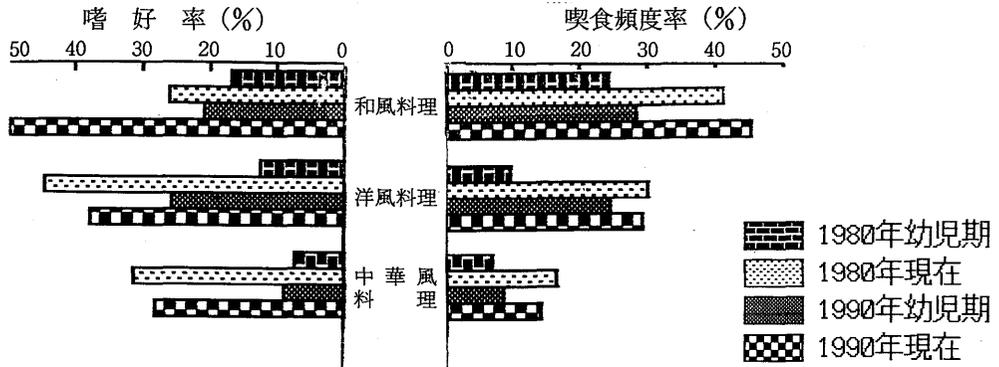
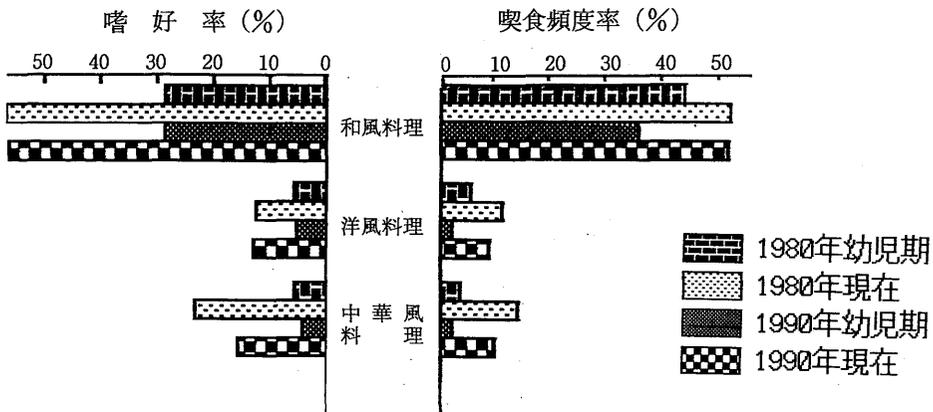


図5 40歳代の調理手法別にみた食物嗜好の傾向



4. 味 (塩からいもの・薄味のもの・油っこいもの・酢っぱいもの・甘いもの) の嗜好傾向について (表5) (表6) (図6) (図7)

表5 19歳の「味」における食物嗜好の傾向 (現在とその幼児期について)

項目 調査年	現 在						幼 児 期					
	嗜好率 (%)			喫食頻度率 (%)			嗜好率 (%)			喫食頻度率 (%)		
	1980年 N=113	1990年 N=125	x ² 検定									
塩からいもの	12.4	13.6		17.7	12.0		13.3	8.0		15.0	8.0	
うす味のもの	25.7	28.8		20.4	28.8		8.8	10.4		7.1	12.8	
油っこいもの	13.3	4.8	P<.05	18.6	8.0	P<.05	3.5	7.2		2.7	8.8	
酢っぱいもの	15.9	19.2		10.6	12.0		1.8	7.2		1.8	7.2	
甘いもの	31.9	45.6		20.4	39.2		41.6	55.2	P<.05	39.8	43.2	

表6 40歳代の「味」における食物嗜好の傾向 (現在とその幼児期について)

項目 調査年	現 在						幼 児 期					
	嗜好率 (%)			喫食頻度率 (%)			嗜好率 (%)			喫食頻度率 (%)		
	1980年 N=132	1990年 N=101	x ² 検定									
塩からいもの	20.5	14.9		22.0	9.9	P<.02	14.4	8.9		25.8	14.9	
うす味のもの	26.5	33.7		25.8	22.8		7.6	10.9		14.4	8.9	
油っこいもの	12.9	6.9		21.2	5.9	P<.02	12.9	5.0		14.4	9.9	
酢っぱいもの	24.2	30.7		19.7	16.8		12.1	5.0		16.7	10.9	
甘いもの	37.1	34.7		32.6	29.7		36.4	28.7		30.3	22.8	

図6 19歳の「味」における食物嗜好の傾向

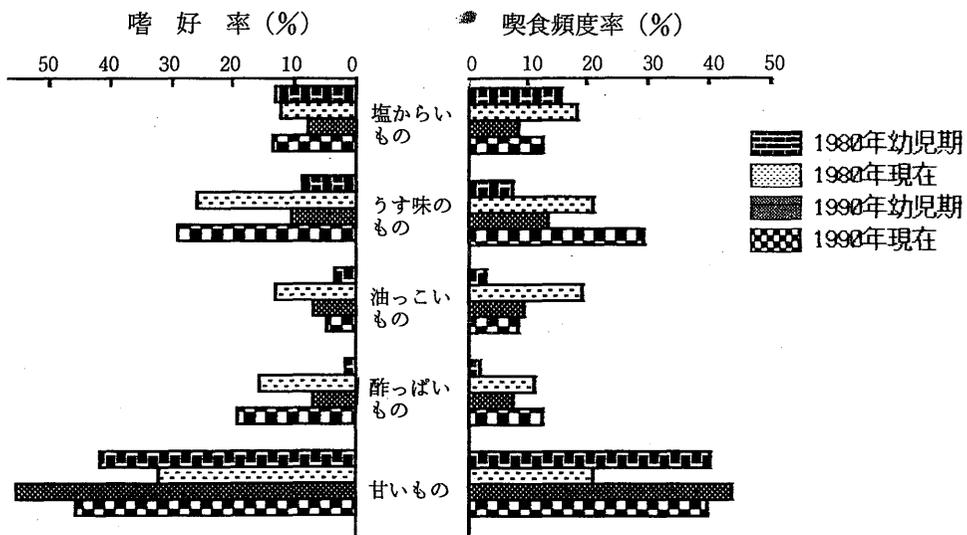
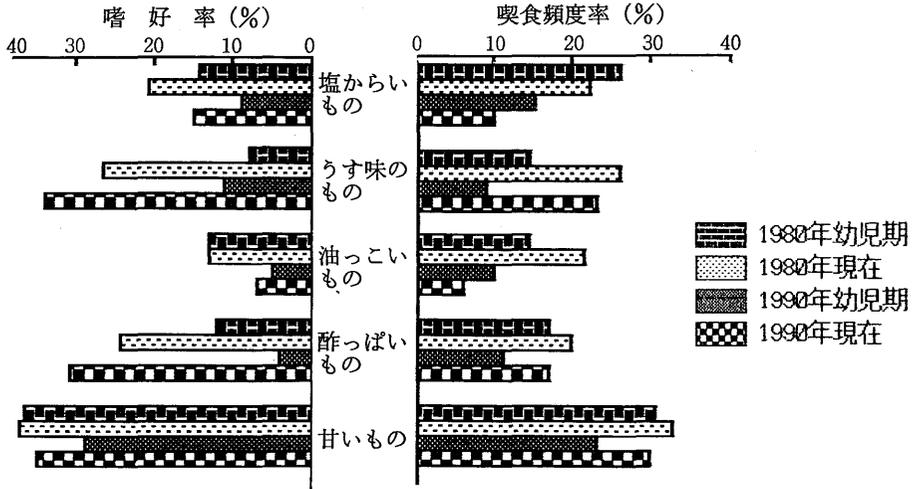


図7 40歳代の「味」における食物嗜好の傾向



19歳では塩からいものの嗜好率は1990年の方がやや高率であるが、喫食頻度率では1990年が低率になっている。塩からいものを避ける傾向がみられる。うす味については嗜好率・喫食頻度率ともに1990年で高率になっている。うす味を好む食物嗜好になっている。油っこいものについても嗜好率・喫食頻度率ともに1990年には1980年の3分の1以下の数値に減った ($P < .05$)。酢っぱいものについては嗜好率・喫食頻度率ともに1990年が高率になり酸っぱいものを好む傾向がみられる。甘いものは1990年が高率になっており菓子類を好む傾向をうらづけている。19歳の幼児期では塩からいもの・油っこいものは1990年に低率になっているが、うす味・酢っぱいもの・甘いものは高率になっていて、19歳現在の食生活と同じ傾向である。

40歳代では塩からいものは1990年が嗜好率・喫食頻度率ともに低率であるが、うす味・酢っぱいものについての嗜好率は1990年で高率になっているが、喫食頻度率は低下している。塩からいものと油っこいものの喫食頻度はともに減少した ($P < .02$)。油っこいもの・甘いものはどちらも1990年に低率になっている。40歳代の幼児期の食事内容はうす味の嗜好率が1990年でやや高いが喫食頻度率は低下している。塩からいもの・油っこいもの・酢っぱいもの・甘いものはいずれも1990年の方が低率になっている。

IV ま と め

1980年に年齢別、地域別の食物嗜好に関する調査を実施した結果、年齢別には差がみられるものの地域別にはあまり差のないことが認められた。そこで10年を経過した1990年に年齢別に1980年と同じ項目で調査を行ない、その推移について検討してみた結果、次のような知見を得ることができたので今回は調査対象の多い19歳と40歳代について報告する。

- ① 体格について「少しやせぎみである」と思うのが19歳で9.7%から2.4%へと減り ($P < .05$)、40歳代では「やせすぎている」と思うのが4.5%から0.1%へ減少し ($P < .05$)、むしろ太り傾向であると意識している傾向がみられる。

- ② 食欲については「食欲がなくて少食である」と答えた割合は全体に低く、19歳においては「食欲があってよく食べる」の回答が31.0%から44.8%と増え（ $P < .05$ ）、年齢の約半数近くを占めている。
- ③ 19歳においては嗜好の変化を感じたことがないと答えたものが、61.9%から75.2%へと増えた（ $P < .05$ ）。
- ④ 食品の組み合わせや栄養のバランスに注意していると意識しているものは、19歳で26.5%から10.4%へ減少した（ $P < .01$ ）。
- ⑤ 19歳における食品群別にみた食物嗜好の傾向では、ごはん類の嗜好率および喫食頻度率がともに伸びている（ $P < .02$ ）。他の食品群の嗜好率で著しく伸びた項目はないが、喫食頻度率において今回伸びをみせた項目は、パン類（ $P < .01$ ）魚介類（ $P < .05$ ）牛乳（ $P < .001$ ）淡色野菜（ $P < .001$ ）果物（ $P < .001$ ）、幼児期における小魚（ $P < .05$ ）などである。
- ⑥ 19歳の減少した項目は、油脂類の嗜好率で（ $P < .01$ ）、幼児期における嗜好率も減少し（ $P < .001$ ）ている。
また、喫食頻度率が減少した項目は、小魚類（ $P < .001$ ）で著しい変化がみられた。
- ⑦ 40歳代における食品群別嗜好傾向では大きな変化はあまりないが、パン類の喫食頻度率の増加（ $P < .05$ ）および、幼児期における油脂類の嗜好率の減少（ $P < .05$ ）、頻度率の減少（ $P < .02$ ）、豆及び豆製品の嗜好率の減少（ $P < .02$ ）がみとめられた。
- ⑧ 調理手法別にみた食物嗜好の傾向は、和風料理の嗜好率が19歳では約2倍に増加し（ $P < .001$ ）49.6%を占め、19歳の幼児期における洋風料理の喫食頻度が約3倍に増加（ $P < .01$ ）したが、40歳代においては大きな変化はみられなかった。
- ⑨ 「味」における嗜好傾向では、19歳の「油っこいもの」の嗜好率（ $P < .05$ ）および喫食頻度率（ $P < .05$ ）が2～3分の1に減少し、40歳代においては「塩からいもの」および「油っこいもの」の喫食頻度率が3～4分の1に減少した（ $P < .02$ ）、また19歳の幼児期には「甘いもの」の嗜好がやや増加（ $P < .05$ ）の傾向がみられた。

以上のような食物嗜好の変化がみとめられ、健康状況や身長・体重のバランスなど体格については良好であるとする人が、1980年より1990年に多くなっている結果が出たのはよろこばしいことである。

終りに本調査にご協力頂いた皆さまに感謝申し上げます。

参 考 文 献

- 1) 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年
- 2) 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年
- 3) 民 志和子「児童の食物嗜好に関する研究（第1報、第2報、第3報）」静修短期大研究紀要、1976年、1977年、1978年