

女子短大生の食生活に関する研究 (第2報)

一食欲, 食物の嗜好と喫食頻度, 調理済み食品の利用状況について一

山 岸 恵美子

はじめに

著者は第1報¹⁾において, 飽食時代に生活をしている本学の女子短大生(以下, 短大生という)の食生活指導を行うにあたっての基礎資料をうることを目的に, 日常使用されている100種類の食品を選定して, 各食品に対する一般的嗜好傾向を把握すると共に, 食品の嗜好が健康状態, 出身地, 養育者, 同胞数などによって異なるか否かを検討した。

今回は引続き, 短大生について, 身心の健康状態の指標ともなる食欲の程度及び食品を調理して喫食可能な形態にした食物(ただし, 食品でも調理しないで喫食できるものもある)の一般的嗜好傾向と喫食頻度, 調理済み食品(市販されている食物)の利用状況などを調査し検討を加えたので, その概要を報告する。

調査方法

1 調査対象

昭和62年4月本学入学文学科(国語専攻・英語専攻), 家政学科(食物専攻・被服専攻), 幼児教育学科の学生175名(回収率80%)。18~20才の女子学生。

2 調査時期

第1報と同様に専攻による教科の影響をさけるため, 本学入学当初に調査をした。すなわち, 昭和62年6月下旬である。

3 調査方法

食欲テストは, 村松の食欲因子テストの方法²⁾を採用した。この調査票は, 食欲について10問の回答が求められており, その回答から, 計算によって表1のとおり0~200の食欲指数を算出し, 食欲の程度を「良」「普通」「不良」の3段階に分類している。

表1 食欲指数の段階

食欲指数	段 階
0~120	不 良
121~160	普 通
161~200	良

嗜好調査などに用いた食物は, 日常の食生活の中から短大生が理解できると考えられるものを100種類選定した。調査票は100種類の食物について, 嗜好と喫食頻度, 調理済み食品と手づくり食品の利用状況が記入できる一覧表を作成し, 該当する所に○印をつける回答方式にした。食物の嗜好は5点法の嗜好尺度を用い, 大好き5点, 好き4点, 好きでも嫌いでもない(普通)3点, 嫌い2点, 大嫌い1点とした。また, 喫食頻度は4点法の尺度を用い, よく食べる(1週間に1回位)4点, 時々食べる(1カ月に2回位)3点, まれに食べる(1カ月に1回以下)2点, 食べない1点とした。嗜好と喫食頻度の尺度は比較検討するにあたり, 平均値を3.0, 標準偏差を1.0とする5段階尺度に標準化した。標準化は次式によった。

標準化した嗜好度(喫食頻度) = $\frac{\text{個々の食物の嗜好度} - \text{平均値}}{\text{標準偏差}}$

の嗜好度(喫食頻度) - 100種類の食物の嗜好度(喫食頻度)の平均] ÷ 100種類の食物の嗜好度(喫食頻度)の標準偏差] + 3

調理済み食品の利用状況の検討は、つぎに該当する食物を除外した。

- (1) 調理をしないで喫食できる食物(例. インスタントラーメンなど)
- (2) 大部分の家庭が市販の調理済み食品を利用するもの(例. 食ばんなど)
- (3) 調理済み食品と手づくり食品との区別が曖昧なもの(例. うなどんなど)

除外した食物は、インスタントラーメン・食ばん・うなどんの他に、カップラーメン・ざるそば・そうめん・肉まんじゅう・あんまんじゅう・あんぱん・ジャムぱん・クリームぱん・カレーぱん・揚げぱん・冷やっこ・かじきのさしみで、以上15種類を除く85種類の食物について利用状況を検討した。

結果と考察

1 食欲について

図1は短大生175名の食欲指数の分布状況である。食欲指数は0~200の範囲で示されているが、短大生の食欲指数を検討すると、181~190が最も多くて27.5%をしめ、ついで171~180が20.6%、191~200が19.4%、161~170が14.3%、151~160が6.9%、91~150が12.0%になっている。この指数を表1により3段階に分類して食欲の程度を判定すると、表2のとおり「良」が最も多くて81.7%をしめ、ついで「普通」14.9%、「不良」3.4%になっている。食欲の普通以上の人が96.6%の高率になっているのは、殆どの学生が身心共に健全な状態であることの一指標であり、充実した学生生活を営む上には好ましい傾向である。体調をくずさないよう食生活面から指導していきたい。

2 食物の嗜好と喫食頻度

100種類の食物についての嗜好度と喫食頻度を

標準化して15区分に分類し、各区分に該当する食物を示せば表3のとおりである。

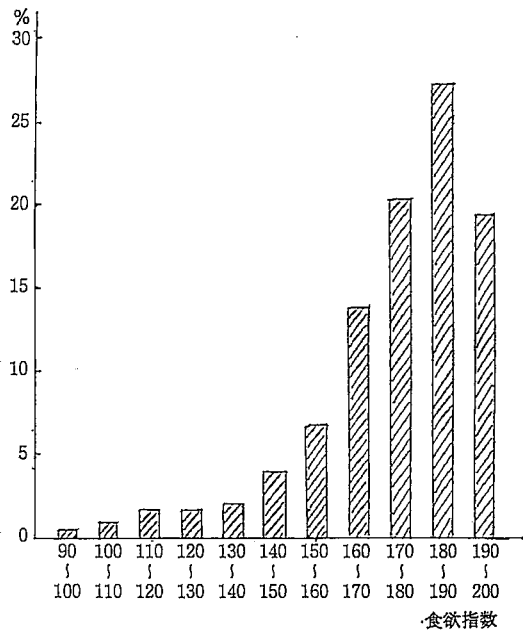


図1 食欲指数の分布

表2 短大生の食欲

	良	普通	不良	計
実数	143	26	6	175
比率 (%)	(81.7)	(14.9)	(3.4)	(100)

表3 食物別の嗜好度と喫食頻度

1) 嗜好度4.5以上, 喫食頻度3.5~4.5の食物

食物	嗜好度		喫食頻度	
	\bar{x}	S. D	\bar{x}	S. D
1 コーンスープ	4.57	0.79	3.54	0.88
2 シチュー	4.53	0.80	3.86	0.85

2) 嗜好度4.5以上, 喫食頻度2.5~3.5の食物

食物	嗜好度		喫食頻度	
	\bar{x}	S. D	\bar{x}	S. D
1 炊きこみ御飯	4.77	0.73	3.44	0.66
2 茶碗むし	4.51	0.84	3.10	0.72

3) 嗜好度3.5~4.5, 喫食頻度4.5以上の食物

食 物	嗜 好 度		喫 食 頻 度	
	\bar{X}	S. D	\bar{X}	S. D
1 カレーライス	4.29	0.83	5.17	0.70
2 ドレッシング サラダ	4.12	0.80	5.01	0.85
3 みそ汁	4.12	0.88	6.21	0.58
4 たくわん漬	3.76	0.91	4.52	0.91

4) 嗜好度・喫食頻度ともに3.5~4.5の食物

食 物	嗜 好 度		喫 食 頻 度	
	\bar{X}	S. D	\bar{X}	S. D
1 おにぎり (さけ)	3.82	0.77	3.56	0.78
2 チャーハン	3.67	0.79	4.30	0.74
3 中華そば	4.17	0.81	3.58	0.79
4 冷し中華	4.00	0.89	3.76	0.77
5 焼そば	3.53	0.81	3.52	0.76
6 サンドウィッチ	4.13	0.72	4.06	0.75
7 スパゲッティ ナポリタン	4.00	0.80	3.85	0.81
8 ハンバーグ	4.34	0.75	4.01	0.79
9 とりのからあげ	4.19	0.88	3.97	0.83
10 コロッケ	3.77	0.84	4.00	0.78
11 オムレツ	3.81	0.76	3.69	0.83
12 ポテトサラダ	4.36	0.82	4.36	0.80
13 肉じゃが	4.17	0.84	3.72	0.72
14 すまし汁	3.58	0.86	4.32	0.84

5) 嗜好度3.5~4.5, 喫食頻度2.5~3.5の食物

食 物	嗜 好 度		喫 食 頻 度	
	\bar{X}	S. D	\bar{X}	S. D
1 にぎりずし	4.24	1.01	2.73	0.70
2 いなりずし	3.57	0.90	2.81	0.66
3 オムライス	3.93	0.78	3.17	0.79
4 親子どんぶり	3.60	0.79	2.90	0.66
5 お好み焼き	4.29	0.84	2.64	0.67
6 ピザパイ	4.08	0.91	2.81	0.77
7 マカロニグラ タン	4.22	0.95	2.69	0.78
8 大学芋	4.03	0.84	2.58	0.68
9 おでん	3.67	0.81	3.34	0.77
10 すき焼き	3.58	0.94	2.61	0.66

6) 嗜好度3.5~4.5, 喫食頻度1.5~2.5の食物

食 物	嗜 好 度		喫 食 頻 度	
	\bar{X}	S. D	\bar{X}	S. D
1 やき芋	3.95	0.87	2.28	0.58
2 肉まんじゅう	3.89	0.89	2.40	0.61
3 かつどん	3.60	0.79	2.49	0.65

7) 嗜好度2.5~3.5, 喫食頻度4.5以上の食物

食 物	嗜 好 度		喫 食 頻 度	
	\bar{X}	S. D	\bar{X}	S. D
1 食 ば ん	2.76	0.75	5.00	0.78
2 ほうれん草の お浸し	3.41	0.81	4.56	0.84
3 冷やっこ	3.39	0.98	4.53	0.89
4 卵やき	3.25	0.83	5.00	0.75
5 野菜いため	2.91	0.77	4.65	0.82

8) 嗜好度2.5~3.5, 喫食頻度3.5~4.5の食物

食 物	嗜 好 度		喫 食 頻 度	
	\bar{X}	S. D	\bar{X}	S. D
1 そうめん	2.98	0.84	3.88	0.78
2 ハムエッグ	3.39	0.78	4.15	0.91
3 ぎょうざ	3.29	0.74	3.53	0.75
4 きゅうりの酢物	2.89	0.99	3.76	0.93
5 野菜の天ぷら	2.88	0.81	3.61	0.85
6 野沢菜漬	3.07	1.02	3.92	1.01

9) 嗜好度・喫食頻度ともに2.5~3.5の食物

食 物	嗜 好 度		喫 食 頻 度	
	\bar{X}	S. D	\bar{X}	S. D
1 ちくわの天ぷら	3.20	0.82	2.84	0.83
2 こぶき芋	3.20	0.75	2.66	0.81
3 マーボー豆腐	3.15	0.90	3.08	0.77
4 しゅうまい	3.01	0.77	2.94	0.64
5 ひじきの煮物	2.98	0.95	3.20	0.82
6 ほうれん草の ごま和え	2.96	0.99	3.44	0.89
7 さんまの塩焼き	2.88	0.92	3.37	0.84
8 豚かつ	2.86	0.98	2.77	0.74
9 白身魚のフライ	2.72	0.94	2.88	0.75
10 いかのさしみ	2.69	1.13	2.54	0.83
11 あじの塩焼き	2.55	0.87	2.89	0.81
12 けんちん汁	3.34	0.92	2.93	0.73
13 豚汁	3.31	1.03	2.85	0.79
14 コンソメスープ	2.98	0.83	2.86	0.83

10) 嗜好度2.5~3.5, 喫食頻度1.5~2.5の食物

食 物	嗜 好 度		喫 食 頻 度	
	\bar{X}	S. D	\bar{X}	S. D
1 おぞうじ	3.22	1.00	2.08	0.49
2 おしるこ	3.01	1.08	1.86	0.47
3 おはぎ	2.96	1.06	2.04	0.53
4 カップずし	2.83	0.84	2.48	0.61
5 天ぷらうどん	2.77	0.87	2.20	0.57

6 肉うどん	2.50	0.79	2.28	0.71
7 わんたん	2.74	0.79	1.93	0.61
8 ホットドック	3.22	0.77	2.22	0.61
9 よせ鍋	2.83	0.86	2.45	0.64
10 ビフテキ	2.83	1.01	1.73	0.66
11 酢豚	2.76	1.05	2.44	0.75
12 ポテトスープ	2.91	0.79	2.02	0.82

11) 嗜好度1.5~2.5, 喫食頻度3.5~4.5の食物

食 物	嗜 好 度		喫 食 頻 度	
	\bar{X}	S. D	\bar{X}	S. D
1 梅漬	2.36	1.12	3.81	1.03
2 ゆで卵	2.33	0.86	3.93	0.83

12) 嗜好度1.5~2.5, 喫食頻度2.5~3.5の食物

食 物	嗜 好 度		喫 食 頻 度	
	\bar{X}	S. D	\bar{X}	S. D
1 おにぎり (うめ)	2.41	1.03	3.41	0.91
2 豆腐	2.43	1.10	2.54	0.77
3 粕漬	1.63	1.13	2.84	0.99

13) 嗜好度・喫食頻度ともに1.5~2.5の食物

食 物	嗜 好 度		喫 食 頻 度	
	\bar{X}	S. D	\bar{X}	S. D
1 ざるそば	2.21	0.97	2.36	0.69
2 天ぷらそば	2.15	0.96	2.01	0.58
3 赤飯	2.05	0.88	2.01	0.49
4 インスタント ラーメン	1.69	0.80	2.42	0.80
5 あんまんじゅう	2.29	1.11	1.97	0.66
6 クリームパン	2.17	0.91	2.24	0.72
7 あんぱん	1.91	1.01	2.16	0.76
8 揚げぱん	1.72	0.98	1.69	0.72
9 カレーぱん	1.64	0.94	1.76	0.72
10 八宝菜	2.43	0.92	2.14	0.70
11 さばの味噌煮	2.10	1.05	2.37	0.85
12 とろろ汁	2.07	1.01	2.45	0.82
13 大豆の五目煮	1.96	0.92	1.99	0.67
14 筑煎煮	1.83	0.73	1.83	0.69
15 かじきのさしみ	1.73	1.14	2.04	0.81

14) 嗜好度1.5未満, 喫食頻度1.5~2.5の食物

食 物	嗜 好 度		喫 食 頻 度	
	\bar{X}	S. D	\bar{X}	S. D
1 ジャムぱん	1.31	0.86	1.77	0.70
2 カップラーメン	1.17	0.86	2.05	0.76

3 かきフライ	0.79	1.34	1.66	0.79
4 こぶまき	0.95	1.02	1.90	0.67
5 朝鮮漬	1.24	1.13	1.94	0.89

15) 嗜好度・喫食頻度ともに1.5未満の食物

食 物	嗜 好 度		喫 食 頻 度	
	\bar{X}	S. D	\bar{X}	S. D
1 うなどん	1.45	1.17	1.34	0.55
2 フライビーンズ	1.32	0.70	1.04	0.59
3 レバー料理	-0.83	1.24	1.34	0.80

1) 嗜好度4.5以上, 喫食頻度3.5~4.5の食物
(嗜好度が最も高く, 喫食頻度はやや高い区分の食物)

コンスープとシチューの2種類のみである。これらの洋風の食物は、食ぱん・卵やき・野菜いためなどの喫食頻度が最高区分の食物(後述)と組合せて、日本人の日常の食生活中に抵抗なく定着していることが示唆される。なお、この区分中には、期待していた主食と主菜(何れも一般的呼称)が該当していない。

2) 嗜好度4.5以上, 喫食頻度2.5~3.5の食物
(嗜好度が最も高く, 喫食頻度は普通である区分の食物)

炊きこみ御飯と茶碗むしの2種類が該当している。炊きこみ御飯は短大生に好まれている食物であるが、材料の調理(切断など)に時間がかかることなどから、嗜好度に比較すると喫食頻度は低い。しかし、喫食頻度の個人差は他の食物よりも少ない(標準偏差が小さい)ので、万人向きの食物になっているようである。茶碗むしは客料理としてのイメージが強く、また、調理の操作も技術を要する上、主菜としては扱われにくいことが喫食頻度に影響していると考えられる。

3) 嗜好度3.5~4.5, 喫食頻度4.5以上の食物
(嗜好度がやや高く, 喫食頻度は最も高い区分の食物)

カレーライス・ドレッシングサラダ・みそ汁・たくわん漬の4種類である。カレーライスとドレッシングサラダは、日本人の伝統的な日常食であ

るみそ汁と同程度に位置づけられていることが認められる。

4) 嗜好度・喫食頻度ともに3.5~4.5の食物
(嗜好度・喫食頻度ともにやや高い区分の食物)

この区分に属する食物は14種類で多く、しかもその約半数は主食であり、その内容は、チャーハン・おにぎり(さけ)などの御飯物、中華そば・冷し中華・焼そばなどの中華麺類、サンドウィッチ・スパゲッティナポリタンなどの洋食が該当している。副食では、ハンバーグ・とりのからあげ・コロケ・オムレツ・ポテトサラダなどの洋風の食物が多い。また、肉じゃが・すまし汁などの和風の食物もあるが種類は少なく、その上、魚を主体とした食物のないのが注目される。若者の魚ばなれを示唆している。欧風化された食生活が成人病などの誘因となるといわれていることから、米・魚・野菜を主体とした日本型食生活が見直されてきている現在、若者に対する食教育の推進と嗜好に合った魚料理の開発・普及が望まれる。

5) 嗜好度3.5~4.5, 喫食頻度2.5~3.5の食物
(嗜好度がやや高く, 喫食頻度は普通である区分の食物)

10種類あるが、このうち7種類は主食と間食(または補食)である。にぎりずし・いなりずしなどのすし類や親子丼、オムライスなどの卵を主体とした御飯物、お好み焼き・ピザパイ・マカロニグラタンなど、何れも単品で喫食できる食物が該当している。その他、おでん・すき焼き・大学芋などの和風の副菜もあるが少ない。なお、にぎりずしにおいては嗜好の個人差が大きい。

6) 嗜好度3.5~4.5, 喫食頻度1.5~2.5の食物
(嗜好度がやや高く, 喫食頻度はやや低い区分の食物)

焼き芋・肉まんじゅう・かつどんの3種類である。何れも若者の好きな食物になっているので喫食頻度は高いと推察したが、実際には低くなっていた。しかし、焼き芋の場合の喫食頻度は調査時期に関係があり、安価な収穫期には今回よりも高

まるのではないかと予想する。

7) 嗜好度2.5~3.5, 喫食頻度4.5以上の食物
(嗜好度が普通で, 喫食頻度は最も高い区分の食物)

該当する食物は5種類で、前述の食パン・卵焼き・野菜いためその他に、冷やっこ・ほうれん草のお浸しなどがある。何れも調理の簡単なものか調理をしなくて喫食できる食物で、時間をかけない食生活の一面がうかがえる。

8) 嗜好度2.5~3.5, 喫食頻度3.5~4.5の食物
(嗜好度が普通で, 喫食頻度はやや高い区分の食物)

そうめん・ハムエッグ・ぎょうざ・きゅうりの酢の物・野菜のてんぷら・野沢菜漬など種々の食物が該当している。きゅうりの酢の物と野沢菜漬は、嗜好と喫食頻度の個人差が大きい。各家庭における食習慣や食教育(減塩など)の差によるのではないかと考える。

9) 嗜好度・喫食頻度ともに2.5~3.5の食物
(嗜好度・喫食頻度ともに普通である区分の食物)

該当する食物は14種類で多いが、主食の形態の食物がない。副食では肉・魚などの動物性食品を材料として調理した食物が比較的多い。すなわち、ちくわの天ぷら・しゅうまい・豚かつ・白身魚のフライ・いかのさしみ・さんまやあじの焼魚・マーボー豆腐などの食物がある。また、こぶき芋・ひじきの煮物・ほうれん草のごま和えなどの副食や、けんちん汁・豚汁・コンソメスープなどの汁物も該当している。豚かつの喫食頻度がかつ丼よりも高いのは、米飯にもばん食にも適した主菜であり、また、種々の野菜類と組合せることによって、盛付けが豪華で栄養のバランスのとれた副食になるからであろう。しかし、豚かつは、いかのさしみ・ほうれん草のごま和え・豚汁などと共に、嗜好の個人差が大きい食物である。

10) 嗜好度2.5~3.5, 喫食頻度1.5~2.5の食物
(嗜好度が普通で, 喫食頻度はやや低い区分の

食物)

該当する食物は12種類である。おぞうに・おしるこ・おはぎなどの行事食(または晴れ食)や、天ぷらうどん・肉うどん・わんたんなどの麺類、カップずし・ホットドックなどの主食に相当する食物が該当している。行事食(または晴れ食)の喫食頻度が低いのは当然のことと理解されるが、わんたん・ホットドックは若者が好む食物であると推察したが嗜好度は普通であり、喫食頻度はやや低かった。ピフテキは嗜好の他に高価であることが喫食頻度を低下させていると考える。なお、この区分には、酢豚・よせ鍋・ポテトスープが含まれている。ポテトスープは今回選定した洋風のスープ中では喫食頻度が最も低い。

11) 嗜好度1.5~2.5, 喫食頻度3.5~4.5の食物(嗜好度がやや低く, 喫食頻度はやや高い区分の食物)

梅漬とゆで卵の2種類である。何れも調理の簡単なもの、または、調理しないで喫食できる食物である。

12) 嗜好度1.5~2.5, 喫食頻度2.5~3.5の食物(嗜好度がやや低く, 喫食頻度は普通である区分の食物)

おにぎり(うめ)・卵豆腐・粕漬の3種類である。卵豆腐は調理済み食品の利用率が高い(後述)ので、この区分の食物も簡単な調理か、そのままで喫食できるものである。

13) 嗜好度・喫食頻度ともに1.5~2.5の食物(嗜好度・喫食頻度ともにやや低い区分の食物)

該当する食物は15種類で多い。インスタントラーメンがこの区分なのは、飽食時代におけるグルメ志向が経済的に多くの制約を受けている短大生の間にも浸透してきていることを示唆している。味覚を訓練向上させ、より美味しい料理づくりをめざすためには好ましい傾向であるが、美食が必ずしも栄養のバランスと一致しないことも考慮する必要がある。その他、赤飯や日本そば類、菓子ぱん類、あん入りまんじゅうも好まれていない。

菓子ぱんやあん入りまんじゅうが好まれないのは、嗜好面もあるが、肥満を恐れる若者の態度も影響しているのではなからうか。

一方、副食では、八宝菜・さばの味噌煮・とろろ汁・大豆の五目煮・筑前煮・かじきのさしみなど、主として和食が該当し、食生活の変化がみられる。なお、この区分には嗜好の個人差の大きい食物が多い。

14) 嗜好度1.5未満, 喫食頻度1.5~2.5の食物(嗜好度が最も低く, 喫食頻度はやや低い区分の食物)

カップラーメン(広義のインスタントラーメンであるが、本稿では形態上区別した)・ジャムぱん・かきフライ・こぶまき・朝鮮漬の5種類である。カップラーメンが好まれなくなっているのは、インスタントラーメンと同様の理由であろう。かきは前報の食品嗜好調査でも嗜好度が低い食品であったので、かきフライは、かきそのものの属性が嫌われていると考える。朝鮮漬は喫食後のにんにく臭が口臭として残るからではなからうか。

15) 嗜好度・喫食頻度ともに1.5未満の食物(嗜好度・喫食頻度ともに最も低い区分の食物)

うなどん・レバー料理・フライビーンズの3種類である。うなぎ・レバーは前報でも嗜好度が低く、特にレバーの嗜好は100種類の食品中最低であった。うなぎとレバーが嫌われるのは、これらの食品の属性によるものであると考える。フライビーンズは、本学の給食では喫食者の学生に大変好まれている食物なので、最低区分に属しているのは理解しがたい。

16) 該当する食物がない区分

- (1) 嗜好度・喫食頻度とも4.5以上。
- (2) 嗜好度が4.5以上で、喫食頻度は1.5~2.5
- (3) 嗜好度が4.5以上で、喫食頻度は1.5以下
- (4) 嗜好度が3.5~4.5で、喫食頻度は1.5以下
- (5) 嗜好度が2.5~3.5で、喫食頻度は1.5以下
- (6) 嗜好度が1.5~2.5で、喫食頻度は4.5以上

- (7) 嗜好度が1.5~2.5で、喫食頻度は1.5以下
- (8) 嗜好度が1.5以下で、喫食頻度は4.5以上
- (9) 嗜好度が1.5以下で、喫食頻度は3.5~4.5
- (10) 嗜好度が1.5以下で、喫食頻度は2.5~3.5

つぎに、100種類の食物について、嗜好度と喫食頻度との間に相関々係があるか否かを検討した。結果は図2のとおり、 r （相関係数）=0.61（回帰直線 $Y=0.61X+1.18$ ）で、嗜好度と喫食頻度との間には有意な正の相関（ $P<0.01$ ）が認められた。なお、嗜好度を基準にした喫食頻度の回帰直線で明らかのように、喫食頻度のバラツキは嗜好度の低い方では小さく、嗜好度が高くなるに従って大きくなっている。このことは、全般的にみると、嫌いな食物は好条件（安価など）であっても喫食することは少ないが、好きな食物は食べたいという意欲から、好条件の場合は勿論のこと、悪条件であっても喫食していることを示唆している。幼少時から多種類の味に馴らさせ、偏食のないように育てることの重要性を再認識した。

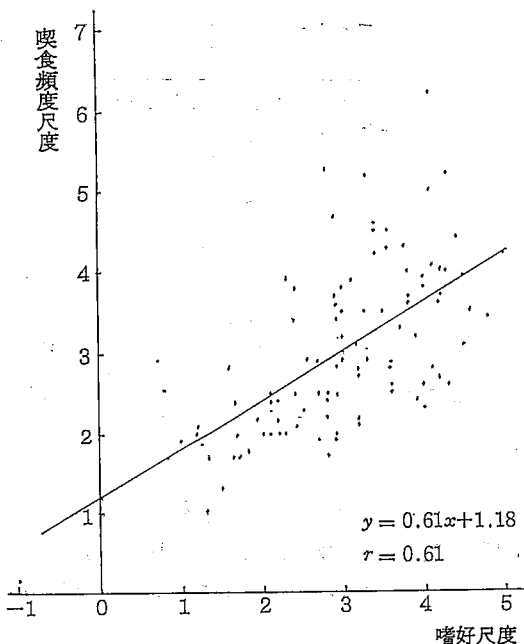


図2 食物の嗜好と喫食頻度の相関

3 調理済み食品の利用状況

日常の食生活において調理済み食品をどの程度利用しているかは、食事づくりの担当者の社会的背景、食習慣、食に対する考え方、家庭の経済事情などによって異なる。短大生の食事づくりは、短大生自ら担当している場合（自炊など）と、母親または祖母などが担当している場合とがある。本調査では、祖母などが担当している場合は非常に少ないので、短大生と母親（ただし、親子関係はない）について比較検討しながら実態把握を行った。表4は85種類の食物（前述）についての調理済み食品の利用率を示した。

1) 調理済み食品の利用率が10%未満の食物

食事づくりが短大生の場合38種類、母親の場合45種類で、両者とも85種類の食物中では10%未満の区分に該当する食物が最も多い。ただし、この場合、該当する食物数は母親の方が7種類多いが、36種類の食物は短大生と母親とが一致しており、食物の選択行動の類似性が認められる。

同一種類の食物は、主食では親子丼・カレーライス・赤飯・炊きこみ御飯・おにぎり（うめ）・チャーハン・おはぎなどの単品の御飯物と、おしるこ・おぞうになどの餅類である。また、副食では肉・魚・野菜などを材料として調理した種々の食物や、みそ汁・すまし汁・けんちん汁・豚汁などの和風の汁物が同一種類である。野沢菜漬・粕漬・梅漬などの漬物類は母親のみこの区分で、漬物類は母親の方が手づくり品を多く食卓に出していることがわかる。

2) 調理済み食品の利用率が10~20%の食物

食事づくりが短大生の場合16種類、母親の場合14種類である。短大生と母親とは7種類の食物が一致し、同一な種類の食物の比率は前区分よりも少ない。かつどん・肉どんなどの丼物と、さんまやあじの塩焼き、豚かつ・レバー料理・大学芋などが一致している。異なる食物としては、短大生の方にはオムライス・おにぎり（さけ）などの御飯物や、ちくわの天ぷら、八宝菜・大豆の五目煮・

表4 調理ずみの食品の利用状況

利用率(%)	食事担当 短大生 (N=54)	食事担当 母親 (N=75)
0~10	親子どんぶり・カレーライス・赤飯・炊きこみ御飯・おにぎり(うめ)・おはぎ・おそりに・おしるこ・チャーハン・ <u>スパゲッティナポリタン</u> ・酢豚・とりのからあげ・ <u>さばの味噌煮</u> ・オムレツ・ハムエッグ・ゆで卵・卵やき・茶碗むし・おでん・筑煎煮・すきやき・寄せ鍋・ポテトサラダ・ドレッシングサラダ・こぶき芋・とろろ汁・肉じゃが・ひじきの煮物・野菜の天ぷら・野菜いため・ほうれん草のお浸し・ほうれん草のごま和え・きゅうりの酢の物・シチュー・みそ汁・すまし汁・けんちん汁・豚汁 (38種類)	親子どんぶり・ <u>オムライス</u> ・カレーライス・赤飯・炊きこみ御飯・ <u>おにぎり(さけ)</u> ・おにぎり(うめ)・おそりに・おしるこ・おはぎ・チャーハン・酢豚・とりのからあげ・ <u>ちくわの天ぷら</u> ・ <u>マーボー豆腐</u> ・ <u>八宝菜</u> ・オムレツ・ハムエッグ・ゆで卵・卵やき・茶碗むし・おでん・筑煎煮・すきやき・寄せ鍋・ポテトサラダ・ドレッシングサラダ・こぶき芋・とろろ汁・肉じゃが・ひじきの煮物・野菜の天ぷら・野菜いため・ほうれん草のお浸し・ほうれん草のごま和え・きゅうりの酢の物・ <u>大豆の五目煮</u> ・シチュー・みそ汁・すまし汁・けんちん汁・豚汁・ <u>野沢菜漬</u> ・ <u>粕漬</u> ・ <u>梅漬</u> (45種類)
10~20	かつどん・オムライス・おにぎり(さけ)・肉どん・豚かつ・レバー料理・ちくわの天ぷら・さんまの塩やき・あじの塩やき・ <u>八宝菜</u> ・ <u>大学芋</u> ・ <u>大豆の五目煮</u> ・ <u>フライビーンズ</u> ・ <u>ポテトスープ</u> ・ <u>コンソメスープ</u> ・ <u>梅漬</u> (16種類)	かつどん・肉どん・ <u>天ぷらうどん</u> ・ <u>天ぷらそば</u> ・ <u>スパゲッティナポリタン</u> ・豚かつ・ <u>ハンバーグ</u> ・レバー料理・さんまの塩やき・あじの塩やき・ <u>さばの味噌煮</u> ・ <u>大学芋</u> ・ <u>こぶまき</u> ・ <u>たくわん漬</u> (14種類)
20~30	いなりずし・ <u>天ぷらうどん</u> ・ <u>天ぷらそば</u> ・ <u>お好みやき</u> ・ <u>ハンバーグ</u> ・ <u>かきフライ</u> ・ <u>マーボー豆腐</u> ・やき芋 (8種類)	いなりずし・やきそば・ <u>冷し中華</u> ・やき芋・ <u>フライビーンズ</u> ・ <u>ポテトスープ</u> (6種類)
30~40	<u>中華そば</u> ・やきそば・ <u>冷し中華</u> ・マカロニグラタン・ <u>サンドウィッチ</u> ・ <u>ピフテキ</u> ・コロケ・ <u>こぶまき</u> ・ <u>コンソメスープ</u> ・ <u>野沢菜漬</u> ・ <u>たくわん漬</u> ・ <u>粕漬</u> (12種類)	<u>中華そば</u> ・ <u>ぎょうざ</u> ・お好みやき・マカロニグラタン・コロケ・ <u>かきフライ</u> ・ <u>白身魚のフライ</u> ・ <u>コンソメスープ</u> ・ <u>コンソメスープ</u> (9種類)
40~50	にぎりずし・カッパずし・ <u>ぎょうざ</u> ・ <u>わんたん</u> ・ <u>白身魚のフライ</u> (5種類)	にぎりずし・カッパずし・ <u>わんたん</u> ・ <u>サンドウィッチ</u> ・ <u>ピフテキ</u> ・ <u>朝鮮漬</u> (6種類)
50~60	<u>朝鮮漬</u> (1種類)	
60~70	<u>ホットドック</u> (1種類)	
70~80	<u>しゅうまい</u> ・ <u>ピザパイ</u> ・ <u>いかのさしみ</u> ・卵豆腐 (4種類)	卵豆腐 (1種類)
80~90		<u>しゅうまい</u> ・ <u>ピザパイ</u> ・ <u>ホットドック</u> (3種類)
90~100		<u>いかのさしみ</u> (1種類)

注：下線は短大生と母親とで利用率が異なる区分の食物である。

フライビーンズ・梅漬などの副菜、ポテトスープ・コンソメスープなどの汁物がある。一方、母親の方には、天ぷらうどん・天ぷらそば・スパゲッティナポリタンなどの麺類やハンバーグ・さばの味噌煮・こぶまき・たくわん漬など種々な副菜があり、一定の傾向はみられない。

3) 調理ずみ食品の利用率が20~30%の食物

食事づくりが短大生の場合8種類、母親の場合6種類で少なく、また、両者同一種類の食物は、いなりずしとやき芋のみである。異なる食物としては、短大生の方には天ぷらうどん・天ぷらそばなどの和風の麺類やお好みやき・ハンバーグ・かきフライ・マーボー豆腐などであり、母親の方には、やきそば・冷し中華などの中華麺類及びフラ

イビーンズ・ポテトスープなどがある。

4) 調理済み食品の利用率が30~40%の食物

食事づくりが短大生の場合12種類、母親の場合9種類で、中華そば・マカロニグラタン・コロッケ・コーンスープの4種類が両者同一食物である。やきそば・冷し中華などの中華麺類は短大生の方に利用率は高いが、サンドウィッチは逆に母親の方がつぎの40~50%区分に該当し、市販品を多く利用している。なお、短大生ではピフテキ・こぶまきなどの副菜や野沢菜漬・たくわん漬・粕漬などの漬物もこの区分にある。一方母親では、ぎょうざ・お好みやきなど若者向きの食物や白身魚のフライ・かきのフライ・コンソメスープなど洋風の食物が該当している。

5) 調理済み食品の利用率が40~50%の食物

食事づくりが短大生の場合5種類、母親の場合6種類で、両者はほぼ同数を示す。にぎりずし・カップずし・わんたんが短大生と母親とが同一種類の食物である。ただしカップずしは、家庭でも手軽にできる食物であると推察したが、短大生・母親ともすぐに喫食できる市販の調理済み食品を利用しており、調理の手ぬぎが現われている。その他、短大生の方には、ぎょうざ・白身魚のフライなど、母親が前区分に該当している食物があり、また母親には、サンドウィッチ・ピフテキなど短大生が前区分に該当している食物や朝鮮漬などがある。

6) 調理済み食品の利用率が50%以上の食物

食事づくりが短大生の場合6種類、母親の場合5種類で、利用率50%以上に該当する食物は両者とも少ない。卵どうふ・ホットドック・しゅうまい・ピザパイ・いかのさしみなどが短大生と母親とで一致し、何れも利用率50%以上の区分に属しているが、これを更に10%ごとの区分で検討すると、ホットドック・しゅうまい・ピザパイ・いかのさしみの4種類は母親の方が80%以上の利用率を示し、短大生との間に差が認められる。朝鮮漬は短大生がこの区分で、母親と共に今回選定した

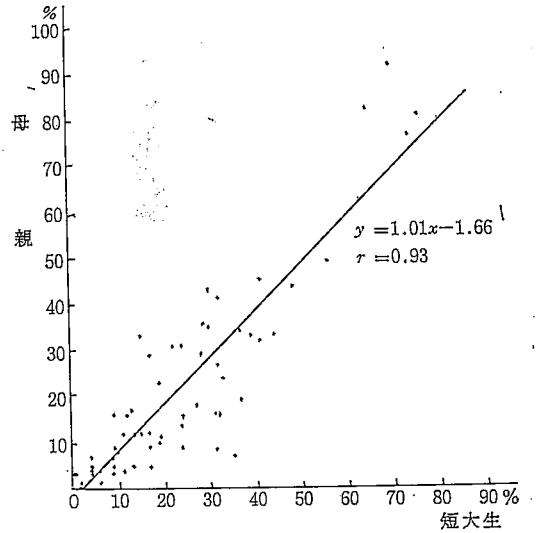


図3 調理済み食品の利用状況の相関

漬物中では調理済みの利用率が最も高い。

つぎに、85種類の食物の調理済み食品の利用率が、短大生と母親との間で相関々係があるか否かを検討すると、図3のとおり、 $r=0.93$ ($Y=1.01X-1.66$) で、非常に高い相関 ($P<0.01$) のあることが認められた。

以上のことから、調理済み食品の利用率は、10%未満の低い区分の食物では、短大生と母親との間に類似性がみられたが、利用率10%以上の食物では該当する食物の種類に異なるものがあり、世代間の格差が認められた。しかし、85種類の食物の利用率の傾向は、短大生と母親との間に正の強相関が認められるので、短大生の食物選択行動は親の世代の影響が大きいことを示唆している。

外食産業のめざましい発展にともない、調理済み食品が数多く市場に出廻るようになったが、食生活の簡便さが手ぬぎ料理を助長することにならないように努めることが大切である。長寿国日本において、食生活の担い手となる重要な立場の若い世代の短大生が、社会的背景などによる食環境の変化に、いかに対処し、健康を維持増進していくか、今後の大きな課題である。

要 約

長野県短期大学の学生175名を対象として、食欲の程度及び100種類の食物についての嗜好と喫食頻度、市販の調理済み食品の利用状況などを調査し検討を加えたところ、つぎの結果をえた。

- (1) 食欲は97%の人が普通以上で、身心の健全さが察知される。
- (2) 主食は和食よりも中華麺類や洋食の方が嗜好度及び喫食頻度が高い。また、副食も和食よりは洋食が好まれている。
- (3) 魚を主体とした食物は嗜好度・喫食頻度ともに普通かそれ以下で、若者の魚ばなれを示唆している。
- (4) 汁物は洋風のコーンスープが嗜好度・喫食頻度ともに最も高いが、和風のみそ汁・すまし汁も受容が大きい。
- (5) 菓子ぱん類・あん入りまんじゅうは、嗜好度・喫食頻度ともにやや低く、肥満を恐れる若者の態度がうかがえる。
- (6) インスタントラーメン類は嗜好度・喫食頻度ともに普通以下で、飽食時代におけるグルメ志向が現われている。
- (7) 調理の簡単な食物または調理しないで喫食できる食物は、嗜好度が低くても喫食頻度は高い。
- (8) 食物の嗜好と喫食頻度との間には正の相関関係があり、全般的にみると、好きな食物はよく食べている傾向がある。
- (9) 各食物の調理済みを利用する比率は、食事づくりが短大生の場合も母親の場合(親子関係はない)も10%未満が最も多く、しかも、10%未満に該当する食物の種類は、両者間で著しく一致し

ている。

(10) 漬物は母親の方が手づくり品を使用している。

(11) 朝鮮漬・ホットドック・しゅうまい・ピザパイ・いかのさしみ・卵豆腐などの食物は、短大生・母親ともに調理済み食品の利用率が高い。

(12) 85種類の食物の調理済み食品の利用傾向は、短大生と母親との間に正の強相関があり、短大生の食物選択行動は母親の世代の影響が大きいことが示唆される。

おわりに、調査にご協力下さった短大生の方々並びに、アンケート用紙作成にご協力下さった本学家政専攻(旧、呼称)卒業生神林栄子氏、その収集にご協力下さった本学保健婦成田ハクイ氏に厚くお礼申し上げます。

なお、本報の要旨は、第10回(1987年)長野県栄養改善学会で発表した。

文 献

- 1) 山岸恵美子：長野県短期大学紀要，41号(1986)
- 2) 村松功雄：栄養の心理，三共出版(1976)
- 3) 霜田里美他2名：長野県短期大学生の食生活実態調査，長野県短大栄養指導研究室(1984)
- 4) 社会栄養学研究グループ編：嗜好調査，医歯薬出版(1962)
- 5) 河野昭子：日本家政学会誌，38，8，p.759(1987)
- 6) 石森慧子他2名：栄養改善学会誌，p.124(1976)
- 7) 五十嵐淑子他1名： // p.236(1981)
- 8) 星野厚子他1名： // p.242(1981)
- 9) 服部イグ他7名： // p.420(1981)
- 10) 小森ノイ他13名： // p.164(1983)
- 11) 尾立純子他9名： // p.196(1984)
- 12) 浅野真智子他9名： // p.198(1984)