

長野市街地の中学生とその家族の食生活

— 家族形態による比較から —

三 田 コ ト 広 田 直 子 伊 藤 徳

I 緒言

昭和30年代以降食生活は大きく変った。粗食から飽食へ、主食重視から副食多食へ、動物性食品の摂取量が増加して食事の洋風化も進行した。栄養水準は全体的に見れば昭和40年代後半頃よりほぼ所要量を満たし、50年代から過食による肥満防止に視点がおかれるようになってきている。一方家庭における食事の摂り方も従来と変って来た。家族各自の生活時間の多様化により家族揃って食事を摂ることが減少し個食化が目立つようになった。また食品産業の発展に伴って、各種の加工食品・惣菜・外食の利用が増大して味の画一化が進み、どこへ行っても同じような食物に出合う。こんな状況の中で近頃は、伝統的食生活の見直しが盛んになり郷土食の保存、伝承に関心が寄せられている。長野県では昭和56年「食の文化財」の保護についての提案がなされ、県教育委員会は昭和58年7月、手打ちソバ・焼き餅・御幣餅・スノキ漬・野沢菜漬を「味の文化財」に選択した。このうち北信地方の郷土食は、手打ちソバ・野沢菜漬・焼き餅（おやき）である¹⁾。

筆者らは、昭和57年8月に長野市小田切地区（農山村地域）において昭和36年に行なった食生活調査と比較する目的で、同地区小・中学生とその家族の食生活調査を行なった²⁾。その結果20年間で変化したことは、①食品摂取の面で肉と大豆製品の増加が特に目立ち、海草・卵・油脂・魚加工

品・乳・生魚が8～3倍もの頻度で食卓に出るようになったこと、②主食重視から副食多食になり、魚・肉・卵の焼き物、揚げ物、サラダなどの食卓に出る回数が数倍になったこと、③みそ汁、つけものも回数が増えていること、④麦飯が激減したこと、⑤家族が一緒に食べない場合が出て来たこと、⑥一家族で2通り以上の献立が作られる例が出て来たこと、⑦子どもの手伝いが減ったこと、等である。変らないのは朝食重視の食習慣であった。1日のうちで朝食の相対的比重が大きく朝食の主食は95%近くが飯で副食の品数も多かった。夕食の主食は昭和36年にはめん類・おやきが57%だったのが、57年でもめん類とおやき34%、飯+めん類20%と過半数の家庭が粉ものを食べていた。夕食の主食に郷土食おやきを食べている家庭は5%あり、家庭における得意な料理としておやきをあげた家庭は約50%あった。この調査の対象家庭は核家族22・拡大家族50で有効回答数72、配布数77（小田切小・中学校生徒の全家庭）である²⁾。

長野市の農山村地域のこのような食生活に対して長野市街地ではどのような食生活が営まれているのであろうか。昭和58年の同季節に長野市街地北東部にある柳町中学校の協力で小田切地区と同様の調査を実施することが出来た。新しい食生活が営まれやすい核家族と食の伝承がより多くされるであろう拡大家族を比較しつつ長野市街地での食生活の検討を試みる。

II 調査対象および方法

調査対象は長野市柳町中学校 3 年生の 5 クラスの家庭で調査期間は昭和 58 年 8 月 31 日から 9 月 2 日の 3 日間である。調査項目は平日の連続 3 日間の食事内容と食生活に関する事項(炊事担当者・共食・中学生の食事手伝い・郷土食・加工食品)についてである。調査用紙は中学生を通じて各家庭に配布し、生徒とその家庭の炊事担当者によって用紙に記入する方法をとり中学校で回収した。配布数 204 で有効回答数 170 であった。

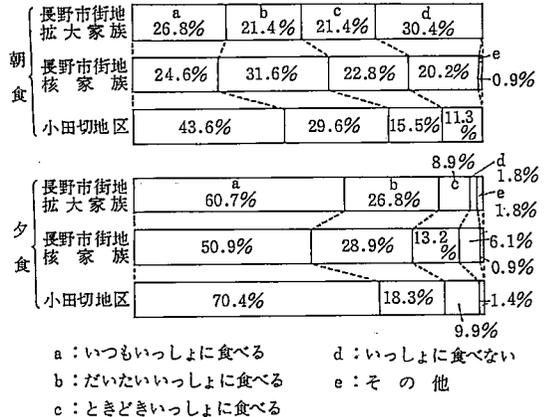


図 1 共食の状況

III 結果および考察

1 調査家庭のプロフィール

対象とした 170 世帯は、核家族 114 世帯・拡大家族 56 世帯である。そして父親のないもの 16 世帯・母親のないもの 2 世帯、家族数は核家族 3.98 人・拡大家族 5.66 人である。父親の職業は自営 25% と勤労者 75% であり、母親の職業は自営 15%・常勤 25%・パートや内職等 24% となっている。

炊事担当者はほとんどが母親で、祖母・娘・息子がそれぞれ 1 家庭ずつであり他は女性の家族員が分担協力している。拡大家族 56 世帯のうち祖母が炊事に参加しているもの 13 (23.2%) である。また家族全員が担当するのは核家族に 1 世帯ある。

2 食事の摂り方

家族揃って食事をすることは家族団らんの上からも家族の結束を維持する上からも重要な意味を持っている。都市勤労者世帯で共食出来ない理由について松沢³⁾は家族形態が核家族化して来たこと、世帯主の通勤や残業・各種のつき合い、主婦の職場進出、子どものおけいごとや塾での勉強・クラブ活動等、また手軽に利用出来る外食施設が増えたことをあげている。長野市街地では、図 1 にみるように小田切地区よりも共食は少ない。家族形態別では朝食の共食は拡大家族で少なめで、夕食は核家族が少なめである。

小田切地区では、出勤・登校時間のずれや帰宅時間のずれが共食出来ない主な理由であった。市街地では朝食の共食が出来ないのは、「子どもの登校時間が早い」が両家族とも理由の約 50% を占め、次いで「仕事の都合」が核家族のあげた理由の 31%・「家族の起床時間のちがいが」が拡大家族のあげた理由の 29% である。夕食は理由の 83% が「父母(おもに父)の仕事の都合」である。もし共食に意義を認めて共食しようとする意欲を持てば、子どもの登校時間にあわせて家族が朝食を揃って食べることは可能と思われる。

3 食事内容

主食の状況については表 1 のとおりで市街地で

表 1 主食の状況 (%)

地区 家族 食事	長野市街地 58年				小田切地区 57年	
	核家族		拡大家族		朝食	夕食
	朝食	夕食	朝食	夕食		
飯 (麦飯を含む)	63.1	73.8	69.6	74.1	94.4	43.6
パン	25.0	0.3	16.4	0	0.5	0.5
めん	0.6	13.8	1.2	12.7	0	29.1
おやき	—	—	—	—	—	5.1
飯とパン	7.1	0.6	9.7	0.6	3.2	0
飯とめん	0.6	4.7	0	6.0	1.4	20.3
パンとめん	—	—	—	—	—	0.5
他	2.9	1.2	3.0	1.2	0.5	0.5
主食なし	0.6	5.6	0	5.4	—	0.5
食数	339	340	165	166	215	215

長野市街地の中学生とその家族の食生活

表2 副食の品数 (%)

品数	核 家 族			拡 大 家 族		
	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食
0	1.2	9.0	0.6	3.0	0.3	0.6
1	8.0	22.6	7.4	4.8	18.5	4.2
2	18.0	23.9	15.0	15.2	34.3	19.3
3	29.2	25.8	25.3	27.3	26.9	29.5
4以上	43.7	18.7	51.8	49.7	17.6	45.8
平均	3.06	2.23	3.20	3.10	2.38	3.17

※ 変わり飯、カレーライスは副食1とした。食数は表1に同じ

表3 副食の調理法 (%)

調理法	核 家 族			拡 大 家 族			
	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食	
みそ汁	54.0	28.4	37.9	72.7	31.5	41.6	
すまし汁	0.9	0.6	2.9	1.2	0.9	1.8	
その他の汁	2.1	1.3	5.6	1.2	1.9	1.8	
炒め物・油いため	12.4	9.0	19.4	12.1	14.8	21.1	
揚げ物・天ぷら	9.7	7.7	26.5	10.3	9.3	33.7	
煮魚	0	0	2.9	1.8	1.9	2.4	
野菜煮つけ	5.6	3.2	7.4	4.8	9.3	11.4	
その他の煮物	5.9	11.6	17.6	9.7	12.0	13.9	
焼き魚	17.1	9.0	21.8	17.0	9.3	19.3	
焼き肉・ハンバーグ	4.1	1.3	18.8	3.6	0.9	12.0	
卵焼き	35.3	9.0	3.5	26.1	6.5	2.4	
その他の焼物	1.8	0.6	5.8	3.0	0.9	4.8	
蒸し物	0.9	0	1.2	0.6	2.8	4.2	
寄せ物 (エゴを含めて)	0	2.6	1.5	0	0	0	
あえもの・酢の物 (ひたしもの)	3.2	3.2	12.1	5.5	1.9	10.2	
サラダ	16.2	12.9	33.2	18.2	13.9	30.1	
生野菜	17.4	11.0	17.4	20.0	15.7	19.9	
さしみ	0	0	4.7	0.6	0	4.8	
生卵(+ゆで卵)	6.2	3.9	0.6	10.9	0	0	
つけもの	52.5	43.2	48.5	53.9	38.0	42.8	
加工品	つくだ煮	8.6	8.4	3.2	10.3	4.6	1.8
	かんづめ	0.9	1.9	0.6	1.8	2.8	0.6
	その他	8.0	8.4	3.8	10.3	0	3.6
エゴ	0	0.6	1.2	0	0	0	

出現頻度(%) = $\frac{\text{出現数}}{\text{食数}} \times 100$

表4 食事材料の使用頻度 (%)

食品別	核 家 族		拡 大 家 族		
	朝食	夕食	朝食	夕食	
穀類	339	340	165	166	
米	米	72.6	89.1	84.8	82.5
	押麦	7.1	7.1	7.9	8.4
	小麦粉	6.8	23.5	7.9	28.9
	めん類(そばを含む)	2.1	22.6	1.2	22.3
	パン	36.9	12.6	27.9	13.9
その他	7.7	7.4	6.1	3.0	
堅果類	ごま・くるみ	1.5	2.4	1.8	3.6
いも類	じゃがいも	13.0	29.4	20.0	38.6
	その他のいも	4.1	21.5	9.1	18.1
砂糖	糖(ジャム含)	34.2	43.5	33.3	43.4
	脂	67.8	75.6	62.4	66.3
豆類	大豆製品	29.2	34.7	29.7	36.1
	みそ	56.9	42.9	73.9	49.4
	その他の豆	1.8	0.9	0.6	0.6
魚貝類	生魚	14.5	37.4	20.0	42.8
	加工品	13.9	25.6	21.2	18.1
	かつお節煮干	18.6	16.5	33.3	27.7
肉類	肉	16.8	61.8	16.4	55.4
	加工品	24.2	17.9	23.0	15.7
卵	卵	54.3	40.6	50.3	33.7
	乳	32.2	9.4	23.6	8.4
野菜くだもの	緑黄色野菜	28.6	52.6	33.9	56.0
	淡色野菜	83.2	97.6	84.2	95.8
	くだもの	17.7	14.4	4.8	4.8
うめづけ	11.5	1.5	15.2	1.2	
海藻類	33.9	27.6	44.2	24.7	
つくだ煮	つくだ煮	7.7	3.2	8.5	1.2
	揚げ物	2.9	3.8	3.0	3.0
	市販調理済食品(その他)	2.7	7.1	0.6	4.2

出現頻度(%) = $\frac{\text{出現数}}{\text{食数}} \times 100$

は昭和56年国民栄養調査の全国平均に似ている。小田切地区の農山村型に比して都市型といえよう。家族形態別では核家族の方にパン食がより普及している。朝食の主食が飯の場合とパンの場合について副食の品数をみると飯の場合は核家族で平均3.34品、拡大家族で平均3.47品に対してパンでは核家族で平均2.34品、拡大家族で1.90品であ

った。主食がパンの場合は副食は少なめであり、ことに拡大家族は少ない。核家族の朝食の方がパン食を上手にとり入れているようである。両家族とも夕食の主食なしが5%ある。

朝・昼・夕の副食の品数を表2に示す。拡大家族は核家族に比較して朝夕の副食数の差が小さく、核家族の方が夕食重視傾向がうかがえる。副食の調理法については表3に示す。全体的に出現頻度の高いものは朝食で、①みそ汁、②つけもの、③卵焼き、④生野菜・サラダ、⑤焼き魚であり、夕食では①つけもの、②みそ汁、③サラダ、生野菜、④揚げ物・天ぷら、⑤焼き魚、⑥炒め物、⑦焼き肉・ハンバーグ、⑧煮物の順となる。核家族では朝食の卵焼き、夕食の焼き肉・ハンバーグが多く、拡大家族では朝食のみそ汁、夕食の揚げ物・天ぷら、野菜の煮つけが多い。

食事材料・食品の使用状況については表4に示す。市街地は小田切地区よりもパン・肉類・卵・乳・くだものが朝夕ともに多く、さらに夕食で油脂・生魚・海草も多く使用されていて食事内容は

豊かであると推測出来る。そして小田切地区に多かったいも類や煮干しかつお節・緑黄色野菜・みそ（特に朝食で）は出現頻度が低い。この市街地を家族形態別にみると核家族では肉類・油脂・くだものが拡大家族より多い。いも類・みそ・生魚・緑黄色野菜・煮干しかつお節等は拡大家族で多く使用していて、副食の調理と考えあわせると核家族の洋風化傾向に対して拡大家族は少し農村型寄りの伝統的な食事ではないかと思われる。

全国的に利用が増大している加工食品について使用頻度をみると図2のようになる。核家族の方がやや積極的に利用している。長野はつけものをよくするところであり市販のつけものについては全く使わない家庭が平均25%になる。加工食品の使用目的では①弁当に、②日常の食事、③おやつ、④行事食、⑤来客時に、⑥夜食の順である。拡大家族では来客時にが4位となっていて核家族では来客時には6位となっている。

4 中学生と食生活

中学生の食事とのかかわり方は将来営むであろう食生活に大きく影響すると思われる。中学生は家庭の食事作りにどの程度参加し、どんな料理が出来て、郷土食についてはどのくらい経験しているのであるか。これらの調査の結果は次のようである。

食事に関する仕事の手伝いをするのは男子48.1%、女子81.3%である(表5)。小田切地区では男子46.2%、女子95.8%であった。市街地では女子の手伝いが小田切地区より少ないが、家族形態では核家族の方がよく手伝う。そして手伝いには男女差が顕著である。

また「出来る料理がある」と答えたものは核家族の男子46.8%、拡大家族の男子65.6%に対して核家族の女子100%、拡大家族の女子91.7%である(表6)。小・中学校の家庭科学習も家庭で見学・実践する機会がないと、ひとりで料理は出来ないものらしい。核家族の男子が拡大家族の男子より「出来る料理がある」と答えたものが少なか

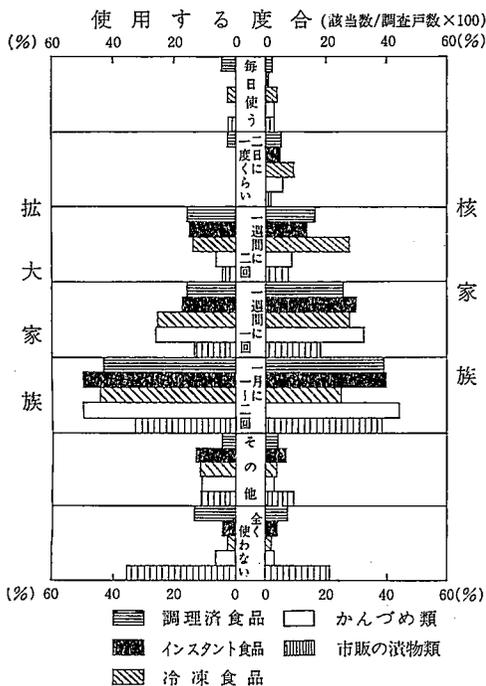


図2 加工食品の使用頻度

長野市街地の中学生とその家族の食生活

ったのは意外であった。出来る料理の上位10は表7のとおりである。また食べたい料理の上位12は表8のようで高カロリー、高脂肪、高たん白質のものが目につく。食べたいものの充足状況はステーキの80%をのぞいて90%以上で食べたいものは大体食べられる環境にある。

中学生から見た「家庭における得意な料理」を5つ連記したものをまとめた上位15は表9である。5位と15位のおやき・うすやきせんべいはこの地域の郷土食である。核家族では、シチューと、酢豚が入って茶わんむしとグラタンが16位以下となり、拡大家族では、魚料理と、すしが入ってスパゲティ-とうすやきが16位以下となる。中学生の出来る料理と食べたい料理、家庭の得意な料理としてあげられたものには似ているところがあり子ども中心の家庭の食生活が推測される。

中学生と郷土食については表10のようである。野沢菜漬・おやき・うすやきせんべいは有名な郷土食であり市街地でも大部分の中学生が知っている。エゴは長野市でいう西山地域の冠婚葬祭行事食であるが市街地ではあまり知られていない。野沢菜漬とおやきは広く市販されていて常時入手出来る。この頃はエゴもスーパーで売られている。

表5 中学生と食事に関する仕事

項目	性別		性別	
	家族形態		家族形態	
	核家族	拡大家族	核家族	拡大家族
する	22(人)	16(人)	56(人)	18(人)
しない	22	13	10	6
無答	3	6	1	0
計	47	32	67	24

表6 中学生と出来る料理の有無

項目	性別		性別	
	家族形態		家族形態	
	核家族	拡大家族	核家族	拡大家族
出来る料理がある	22(人)	21(人)	67(人)	22(人)
出来る料理がない	21	4	0	1
無答	4	7	0	1
計	47	32	67	24

表7 中学生のできる料理

料理名	できる人数
卵焼き	84(人)
カレーライス	67
汁物	66
スパゲティ-	46
※卵料理	42
ケーキ・クッキー等	42
ハンバーグ	42
たきこみ飯 まぜ飯	27
サラダ	27
揚げ物	26

調査数170人
※卵焼き以外の卵料理

表8 中学生の食べたいもの

料理名	人数
スパゲティ-	51(人)
ハンバーグ	50
ステーキ	50
カレー類	43
すし	41
ラーメン類	25
ケーキ類	22
グラタン・ドリア	21
うな重・うなぎ	18
シチュー	12
カツ・フライ	12
やきそば	12

調査数170人

表9 家庭における得意な料理

料理名	戸数
カレーライス	46(戸)
煮物	38
ハンバーグ	34
揚げ物	31
おやき	20
サラダ	17
スパゲティ-	17
ぎょうざ	16
菓子	12
茶わんむし	11
卵焼き・目玉焼き	11
グラタン・ドリア	11
炒め物	11
オムレツ	10
うすやき にらせんべい	9

調査数170戸

表12 父親のつくる料理

料理名	人数
炒め物(おかず)	14(人)
みそ汁	13
炒飯	11
カレーライス	8
卵焼き	8
焼き肉・やきとり	6
うどん	5
魚料理	5
ラーメン	5
うすやき・せんべい	4
鍋もの	4
天ぷら	4
そうめん・ひやむぎ	4
サラダ	4
(何でも出来る)	5

数制限なし自由記入

表10 中学生と郷土食 (%)

項目 家族形態	知っている		食べたことがある		家でつくる ことがある	
	核	拡大	核	拡大	核	拡大
郷土食						
野 沢 菜 漬	99.1	94.6	99.1	94.6	78.9	76.8
お や き	98.2	94.6	93.9	91.1	59.6	78.6
うすやきせんべい等	90.4	92.9	86.8	92.9	82.4	90.1
ひ た し 豆	58.8	64.3	56.1	62.5	49.9	55.4
や しょ う ま	71.1	82.1	69.3	82.1	18.4	25.0
エ ゴ	28.9	25.0	20.2	23.2	7.2	6.0

核家族の中学生 114人 拡大家族の中学生56人

表11 父親の食事づくり

項目	核家族	拡大家族	計
よくある	12.9(%)	5.7(%)	10.4(%)
たまにある	37.6	30.2	35.1
ない	49.5	64.2	54.5
無 答	7.9	5.7	7.1
父のいる家庭数	101	53	154

やしょうまは春の彼岸の頃につくる新粉餅で独得の形のものであり、時節には菓子屋の店頭に出る。家庭でつくられるうすやき類やひたし豆は拡大家族の方が作ることもやや多く喫食経験も多い。野沢菜漬を知っているが拡大家族の中学生で94.6%なのは家庭でオハヅケと呼ばれる場合が多いので少なめの数字になったと考える。拡大家族の方が郷土食の伝承に都合がよいのではないかと考えたが顕著な差は見られなくて少々有利の程度であった。拡大家族56のうち祖父母世代が炊事に参加しているのは13家族であり、祖母が主になっているのは1家族なのでこの程度の影響しかないのは当然かも知れない。

5 父親の食事づくり

日常食では父親の食事づくり分担は170戸中2戸である。家族の団らんや母親の所用などで父親が食事をつくることについては表11のとおりである。核家族の方が食事をつくる父親が多い。父親のつくる料理は表12のようで、いざとなればかなりの料理がつかれる。主な炊事担当者は母親で

も中学生と父親も日常の食事作りに参加し、食べ物に関心を持って自分の健康づくりをすることは本人たちの未来のために望ましいことと考える。

IV 要 約

長野市街地における中学生とその家族の食生活についての調査結果を家族形態を考慮して検討した。

北信の農山村地域に見られた朝食重視の食習慣は市街地では見られなかった。

家族が揃って食事をする事については、兼業農家（長野市街地近くに通勤し市街地の人より通勤時間は長い）が80%近くを占める小田切地区よりも共食しない家庭の割合が多かった。市街地の方が食事の個食化は進んでいる。

食事内容では朝食のパン食が普及している。それは核家族の方により普及しパン食の副食についてもより工夫がみられる。また朝夕の食事の副食の品数では拡大家族の方が朝・夕食の差が少なく、核家族の方が夕食に偏している。

食事材料についてみると核家族は肉類、油脂・くだもの使用頻度が高く、拡大家族ではいも類・みそ・生魚・煮干しかつお節・緑黄色野菜の使用頻度が高めである。使用食品からは拡大家族の方がやや伝統型の食事で祖父母の存在が認められる。市販惣菜や加工食品の利用は核家族の方が多めである。

中学生の食事作りへの参加状況には男女差が認められる。中学生に出来る料理と食べたい料理、家庭でつくる得意料理には共通点があり子ども志向の食事が推測される。中学生と郷土食では家族形態による顕著な差はみられない。

父親の食事作りへの参加は核家族の方に少し多くみられるが全体的に低調である。

以上のように中学生を持つ家庭の食生活は家族形態によりいくつか特色のあることが認められた。核家族の方が食事の洋風化が進んでいて、拡

長野市街地の中学生とその家族の食生活

大家族では食事材料の使用や調理法などやや伝統的である。飽食・肥満が心配されている今日の食生活の現状からすると本調査の場合拡大家族的食事内容は利点があると考えられる。そして炊事などの家事の面からは「母親の家事労働を家族が助ける」という意識を変えて「家族生活のための家事は家族の仕事，能力に応じて分担協力する」というようにしたいものである。家族数が少なくなる傾向にあり人々の生活の多様化も進んでいる現在，男女を問わず食生活技術の修得は家庭維持のためにも必要である。男子中学生の食事作りへの積極的参加が望まれる。

おわりに本調査の実施にあたり御尽力下さいました長野市柳町中学校の校長先生はじめ諸先生方，ならびに調査回答に御協力下さいました当時の中学3年生の皆様と御家族の皆様にご心から感謝いたします。

参考文献

- 1) 長野県教育委員会 長野県選択無形民俗文化財調査報告—味の文化財—1984.3
 - 2) 広田・三田・伊藤：長野県短紀，38 17 (1983)
 - 3) 国民生活センター編：『食と生活』55頁，光生館 (1984)
- 昭和56年 国民栄養調査