

長野市小田切地区の食生活

広田直子 三田コト 伊藤 徳

I 緒言

長野市小田切地区は長野市街地の西部に位置する丘陵傾斜地で、昭和29年4月1日に長野市に合併されるまでは上水内郡小田切村と称した。この地区は農業を営んでいる戸数が総戸数の約92%を占めている農山村であるが専業農家は約13%と極めて少なく、働き手の大部分が長野市街地へ勤めに出たり、土木作業に従事するなどの兼業農家がほとんどである。また土地の低位生産性、あいつく地すべり、水源不足、不便な交通等が絡み合って、表1に示すように過疎現象が続いている。

表1 小田切地区の戸数および人口の動き

年度	月	戸数(戸)	増減(戸)	人口(人)	増減(人)
昭和22.	10	550	+41	3,006	+101
	25.	540	-10	2,906	-100
	30.	522	-18	2,757	-149
	35.	512	-10	2,550	-207
	40.	495	-17	2,347	-203
	45.	440	-55	1,928	-419
	50.	390	-50	1,650	-278
	55.	453	+63	1,685	+35
	57.	471	+18	1,723	+38

(長野市統計書 57年版²⁾より)

・昭和55年より戸数・人口がふえているのは、54年に地蔵平地区に新団地が造られたためである。

(58年9月末でこの地区の戸数は106戸である)

・地蔵平地区は小田切小・中学校の通学区には入っていない。

昭和36年8月下旬にこの地区の小田切小・中学校において、長野県短期大学地域社会文化研究会の「農山村の児童生徒をめぐる環境調査³⁾」の1部門として、食生活に関する実態調査を行なった。その後20年余を経た今日、著しく変容した社会環境の影響を受けて、この地区の食生活も当然変わってきているであろうと推定される。今回はその実状を把握すべく前報⁴⁾とはほぼ同様の調査を行なったので、その結果を報告する。

II 調査方法および対象

調査対象は小田切小・中学校全員の家庭で、昭和57年8月24・25・26日の3日間にわたり調査を行なった。調

査項目は3日間の食事・おやつの内容および食生活に関する事項(炊事担当者、共食の有無、食べたいものおよびその充足度、食事の手伝いなど)である。調査用紙は小・中学生を通じて各家庭に配布し、児童生徒と家族の炊事担当者によって用紙に記入する方法をとり、小・中学校で回収した。(回収率 95.2%)

III 調査結果および考察

1 生活用水および調理器具・燃料について

この地区は年間雨量1000mm程度と少なく、また地質構造とも相まって水源に乏しい地区である。市水道は昭和53年に完備され、54年より給水されたが、前回(昭和36年)の調査時では簡易水道が大部分普及していた。しかし、炊事の実際に当っては、この簡易水道と共に井戸や池の水もかなり利用されていた⁵⁾ので、今回、同様の調査を行なった結果が図2である。生活用水はほとんど水道を使うようになり、水道が使いよく設備されたこと、衛生観念が普及したことなどがうかがえる。

また食事の内容および食生活に影響があると考えられる調理器具の保有状況、炊事用燃料について調べた結果を表2に示した。

電気・ガス合わせてほぼ全家庭にいき渡っている自動炊飯器は、36年当時は13.7%であった。そのほか冷蔵庫、電子レンジなどの電化製品も都市なみに普及してい

表2 調理器具の保有状況および炊事用燃料について

調理器具	保有率	調理器具	保有率
	(%)		(%)
電気自動炊飯器	37.5	すり鉢	81.9
ガス自動炊飯器	72.2	泡立器	56.9
冷蔵庫	98.6	ミキサー	31.9
冷凍庫	52.8	炊事用燃料	
電子レンジ	25.0		利用率
天火	30.5		(%)
トースター	50.0	まき	29.2
フライパン	95.8	炭	0
中華鍋	93.1	れんたん	1.4
蒸し器	94.4	石油	12.5
圧力鍋	44.4	プロパンガス	94.4
ほうろく	30.6	電気	38.9

調査戸数 72戸

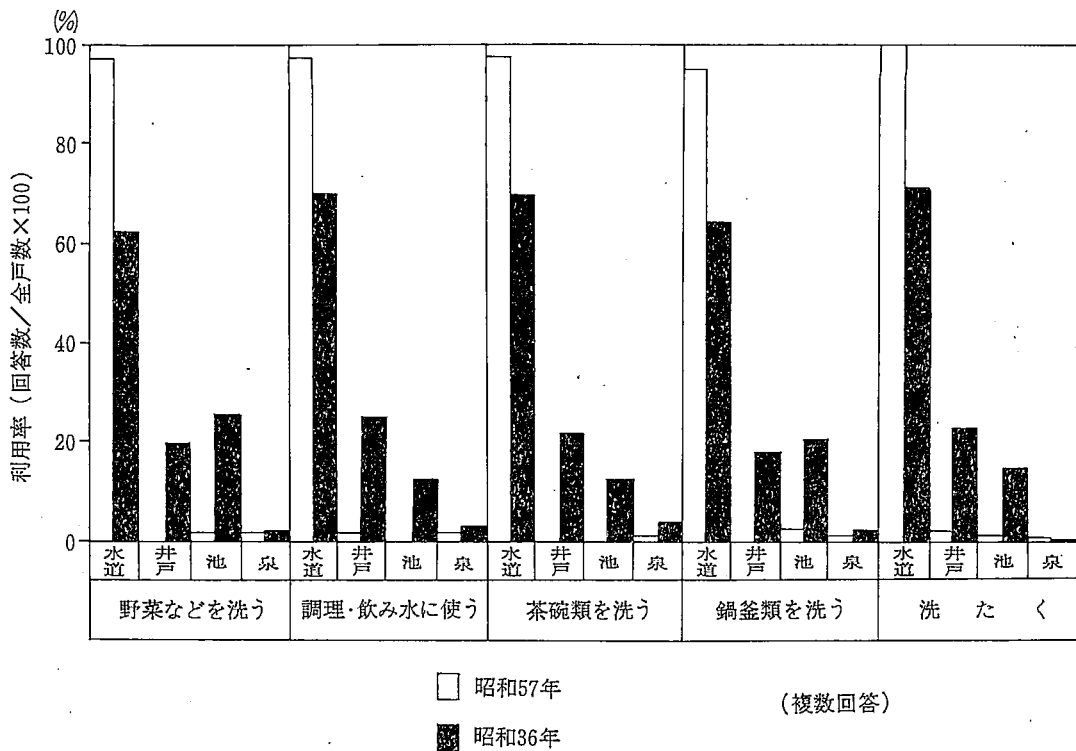


図1 水の用途別実態調査

る。一方、古くからのほうろく（やきもちを焼くのに使える）のような調理器具も30%の保有率である。

前回ほぼ全家庭で使用されていたまきは、29.2%に減少し、36年当時2.1%の利用率しかなかったプロパンガスはほとんどの家庭に普及している。

調理設備の面では、都市生活なみの整備がされてきて

いるといえる。

2 食事の内容

① 主食の摂り方

主食についての調査結果を表3に示した。

昭和36年には麦飯が約90%の家庭で食べられていたが、現在は約6%と大変少ない。昭和54年の国民栄養調査⁵⁾の結果をみると、朝食でのごはんものの割合は63.4%であり、パンは32.3%である。これと比較するとこの地区では朝食のごはんの割合が非常に高い。このことが食事パターンにも影響を与えていると考えられる。

また夕食についてみると、国民栄養調査の結果ではごはんものが77%と朝食より高い率になっている。この地区の夕食ではごはんが少なく、めん類の割合が高い。この傾向は前回の調査と同様である。しかし、めん類といっても前はほとんどうどんだけであったのが、今回はひやむぎ、冷し中華そば、スパゲティーなど多種にわたっている。夕食のごはんの中で丼物、カレーなど副食の加わったものが約1.4%の家庭で食べられているの合わせて、主食の種類が豊富になってきていることがわかる。

② 副食について

副食の品数についてみた結果が表4である。

朝食は副食の品数が多い。夕食ではめん類、粉食の主

表3 主食の状況

主食の種類	昭和57年 (調査戸数 72戸)			昭和36年 (調査戸数 218戸)		
	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食
ごはん	83.3	75.5	25.5	10.2	10.9	6.9
麦ごはん	6.5	5.6	4.2	89.4	88.1	36.1
その他のごはん類	4.6	1.4	13.9			
パン	0.5	0.9	0.5		0.2	
めん類		0.5	29.1		0.3	53.1
おやき		0.5	5.1		0.3	4.0
ごはん+パン	3.2					
ごはん+めん類	1.4	1.9	18.9			
ごはん+その他粉物			1.4			
パン+めん類		0.5	0.5			
主食なし		0.5	0.5			
記入なし	0.5	12.9	0.5	0.3	0.3	

いずれも調査戸数3日間中の出現率 (%)

長野市小田切地区の食生活

表4 副食の品数

副食の品数	食事別		
	朝食	昼食	夕食
0	(%)	(%)	(%)
1	0.5	3.2	12.5
2	6.9	17.6	17.6
3	23.1	38.4	31.0
4以上	69.0	27.7	35.6
記入なし	0.5	13.3	0.5

調査戸数 72戸

表5 副食の調理法

副食の調理法	年度		昭和36年				
	食事別 食数	昭和57年			昭和36年		
		朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食
		215	188	215	652	652	654
		(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
みそ汁		91.6	82.4	31.2	74.5	56.9	22.8
すまし汁		0.9	0.5	1.9			2.9
その他の汁物				0.9	0.2		3.5
炒め物・油いため		34.4	26.1	14.0	9.8	10.0	2.4
揚げ物・天ぷら		20.0	16.7	20.0	3.1	1.7	1.2
煮魚		5.6	4.3	2.8	5.4	2.1	1.1
野菜の煮つけ		8.4	5.3	6.5	3.4	0.6	
その他の煮物		8.8	10.6	9.8	3.5	7.5	3.8
焼き魚		25.6	18.6	11.2	5.8	4.0	2.1
焼き肉・ハンバーグ		5.6	3.2	14.4			
卵焼き		21.4	6.4	1.4	3.5	1.8	0.6
その他の焼き物		7.0	3.2	5.6			
蒸し物		2.3	2.1	2.8			
寄せ物			0.5				
あえ物・酢の物(浸し物)		1.9	2.7	8.4			
サラダ		8.4	5.3	12.6	1.7	1.5	0.8
生野菜		25.1	25.0	35.3	3.8	5.1	1.5
さしみ		0.5	2.1	1.9			
生卵(+ゆで卵)		9.3	1.1	0.9	3.4	1.1	0.8
漬物		70.7	58.0	46.5	43.4	36.0	26.6
加工品	つくだ煮	13.5	9.6	3.3	15.2	8.0	5.4
	缶詰	2.3	1.6	1.9	6.6	3.5	2.6
	その他	3.3	3.7	5.6			

出現頻度(%)=出現数/食数×100

食が増加することもあり、副食数は少ない。品数の点からみると朝食が重視されているようである。

副食の調理法について調べた結果は表5のようである。前回に比べ、油を使った油いため、天ぷらなどがふえ、みそ汁、漬物、焼き魚、生野菜なども増加している。朝食ではみそ汁、炒め物、揚げ物、焼き魚、卵焼き、生野菜、漬物などがよく食べられている。朝・昼食に比べ夕食で多いものには、焼き肉(ハンバーグを含む)、あえ物、サラダ、生野菜などがある。

③ 食事パターンについて

食事パターンとしては、飯に汁と漬物が添えられるだけでなく、動・植物性の副菜がそれぞれ加わることが好ましいと考える。表6については、D型がそれに該当する。この表によると一日の三食のうち、D型は朝食で65.3%と多く、昼食31.0%、夕食37.9%と少なくなっている。また、表6のE・F型は粉物が主食の食パターンであるが、粉食に動・植物性の副菜が加わった好ましい食事パターンは夕食に15.3%見られる。これに飯を主食としたD型の夕食の割合を加えると53.2%となるが、それでもD型の朝食より低い。この現象からこの地区の家庭の一日の食事は、朝食に重点があるように見受けられる。前回の調査でも朝食では飯を中心としてしっかりとした食事をし、夕食はほとんどがめん類、粉物などで軽い食事であった。食事内容が豊かになった現在も、前回と同様な食習慣が続いていることがみとめられる。

一般に都市生活者は朝食を簡単にし、夕食に重点をおく傾向であるが、この地区の朝食を重視する食習慣は非常に健康的である。この食習慣も食生活における主体的な姿勢に支えられて継続されないと、時代の風潮に染まって都市化されてしまうのではないかと危惧される。今後もこの良い食習慣が永続されることを望むものである。

また表6に示されているように、前回の調査では見られなかった献立の2本立が出現している。朝食で2.8%、夕食で4.6%と割合としては少ないものであるが、見のがすことはできない。この事実は、家族の中で個人の好み優先されて、同一の献立でない食事をするようになったことを示すものである。この背景には、この地区も各種の食材料が入手しやすくなったことに加えて、プロパンガスの導入、電化調理器具の都市なみの普及などによって、調理が簡単になったなどの理由があると考えられる。家庭の食事にあつては、家族の年齢や健康状態の差異によって、全く同一の食物をとることができない場合もあるが、原則として主献立はひとつでありたい。家族がひとつの食卓を囲み、その中で嗜好を譲歩し合い、健康を誇り合うという家族同志の人間関係があれば、献

表6 食事パターンについて

		朝 食	昼 食	夕 食	食事全体
A	飯+汁+漬物	1.4 (%)	3.2 (%)	2.3 (%)	2.3 (%)
	漬物なし 汁・漬物なし		0.9	0.9 0.5	0.6 0.1
計		1.4	4.1	3.7	3.0
B	飯+汁+漬物+(植)	7.4	14.4	2.8	8.2
	漬物なし	2.8	6.9	4.2	4.6
	汁なし	1.4	0.5	0.5	0.8
	汁・漬物なし		1.9	0.5	0.8
計		11.6	23.7	8.0	14.4
C	飯+汁+漬物+(動)	12.5 (3.7)	15.3 (4.6)	5.6 (0.9)	11.1 (3.1)
	()は◎が2%以上 漬物なし	7.9 (4.2)	8.8 (2.3)	3.2 (1.9)	6.6 (2.8)
	汁なし	0.5	1.4 (0.9)	2.8 (0.5)	15.4 (0.5)
	汁・漬物なし			2.3 (0.9)	0.8 (0.3)
計		20.9 (7.9)	25.5 (7.8)	13.9 (4.2)	33.6 (6.7)
D	飯+汁+漬物+(植)+(動)	43.1	10.2	12.0	21.8
	漬物なし	18.5	13.4	16.2	16.0
	汁なし	2.8	4.2	5.1	4.0
	汁・漬物なし	0.9	3.2	4.6	2.9
計		65.3	31.0	37.9	44.7
E	パン食	3.2	1.4	0.9	1.9
F	パン以外の粉食(めん類など)		1.4	8.8	3.4
	+ (植)		0.5	12.0	4.1
	+ (動)			3.2	1.1
	+ (植)+(動)			15.3	5.1
計			1.9	39.3	13.7
主食なし			0.5	0.5	0.3
2本立の献立		2.8	0.9	4.6	2.8

調査戸数 72戸

%=該当数/各々の食事回数×100

(植): 植物性食品の副食物 (含海藻)

(動): 動物性食品の入った副食物

パン食は数が少ないので合計の%で示した。

立は2本立てにしなくても、家族それぞれが満足できる食事をとり得るものと考える。

③ おやつについて

おやつについての調査結果は表7のとおりである。

前回の調査では3日とも食べない家庭が13%あったのに比べ、「3日とも食べた」が94.4%とほとんどの家庭で毎日食べられている。しかし、甘い菓子・甘い飲料・アイスクリームなどの糖分の多いものがいずれも30%以上の出現頻度で、砂糖の摂りすぎが心配される。またおやつの中でうちで作ったおやつとしては、前回ではくだ

もの35.6%、野菜4.6%のほかにごはん、おにぎり、うす焼きが20%以上あった。今回はとうもろこし、野菜、くだものなどを含めても15.6%であり、これらのものを除くと、手作りのおやつの割合は3~4%と非常に少ない。

3 食事材料の使用頻度

① 食品摂取状況

食事材料の使用頻度を表8に示した。

朝食で頻度の高いものには、米、みそ、野菜、魚貝類、いも、卵、海藻類などがあり、夕食で多いものには、小

表7 おやつ摂取状況

おやつ 摂取状況	3日とも食べない		(%)
	1日	食べた	0
2日	食べた	4.2	0
3日	食べた	94.4	4.2
おやつ の数	1品		6.7
	2品		23.8
	3品		40.5
	4品以上		29.0
おやつ の種類	飯(おにぎり)		3.7
	パン		25.0
	うす焼き		4.2
	やきもち(おやき)		3.2
	ラーメン類		4.6
	とうもろこし		22.7
	くだもの		49.5
	野菜		17.6
	漬け物		1.9
	甘い菓子		31.9
	せんべい・スナック		7.9
	甘い飲料		31.9
	乳・乳製品		25.5
	アイスクリーム		33.8
	コーヒー・紅茶		5.6
煎茶・麦茶		6.5	
その他		3.7	

おやつ摂取状況 72戸中の割合(%)

おやつの数 %=該当数/全体のおやつ回数×100

おやつの種類 %=出現数/72戸×3日×100

表9 使用回数の増加した食品

食品名	昭和36年の出現頻度(%)	昭和57年の出現頻度(%)	S57年(%) S36年(%)
	肉類	0.2	21.5
大豆製品	0.9	28.2	31.3
砂糖	4.1	34.5	8.4
海藻	4.0	30.7	7.7
卵	6.3	26.2	4.2
油脂	16.3	58.3	3.6
魚加工品	8.9	31.2	3.5
乳・乳製品	2.3	8.1	3.5
生魚	6.1	15.4	2.5

麦粉、めん類、米、野菜、肉類、魚介類などがある。淡色野菜は95%前後とよく使用されているが、緑黄色野菜は50%程度と少ない。前回に比べ、めだって使用回数が増加したのは、表9のような食品であり、特に蛋白質性食品に急激な増加がみられる。このことは前回の蛋白質

表8 食事材料の使用頻度

食事材料		食事別食数			
		朝食	昼食	夕食	
		215	188	215	
穀類	米	99.5	96.8	64.7	
	押麦	6.5	5.9	4.7	
	小麦粉	10.7	11.2	21.9	
	めん類(そばを含む)	2.8	3.2	46.5	
	パン	5.6	1.6	4.2	
	その他	9.8	6.4	3.3	
堅果類	ごま・くるみ			3.7	
いも類	じゃがいも	37.2	28.2	23.7	
	その他のいも	10.2	8.5	11.2	
砂糖(ジャム)		37.2	25.0	40.2	
油 脂		66.0	48.9	58.6	
豆類	大豆製品	28.4	21.8	33.5	
	みそ	93.0	85.6	41.9	
	その他の豆		0.5	1.4	
魚介類	生魚	18.1	12.2	15.3	
	加工品	35.8	29.3	28.4	
	かつお節・煮干	46.5	37.3	36.7	
肉類	肉	14.0	10.6	38.6	
	加工品	10.2	6.9	16.3	
卵		40.9	14.9	21.4	
乳		7.9	5.9	10.2	
野菜	緑黄色野菜	55.8	44.1	48.8	
	淡色野菜	96.7	94.1	94.4	
	くだもの	3.3	1.6	3.3	
	うめづけ	20.9	10.1	5.1	
海藻類		40.5	35.6	16.7	
つくだ煮		12.1	8.0	2.8	
市販調理済食品		揚げ物	6.0	6.9	4.2
		その他	6.5	1.6	1.4

出現頻度(%) = 出現数/食数×100

性食品不足の時代に比べてよい傾向であるといえるが、緑黄色野菜の摂取頻度の低さと合わせ考えると、バランスよい食生活への栄養指導が望まれる。

③ 加工食品の利用状況

加工食品の利用状況を図2・3および表10に示した。市販の漬け物類以外は全く使わないという家庭はまれであり、弁当やふだんの食事などに、また行事のときの料理などによく利用しているようである。インスタントラーメンは使用経験の割合が最も高く、他にもシューマ

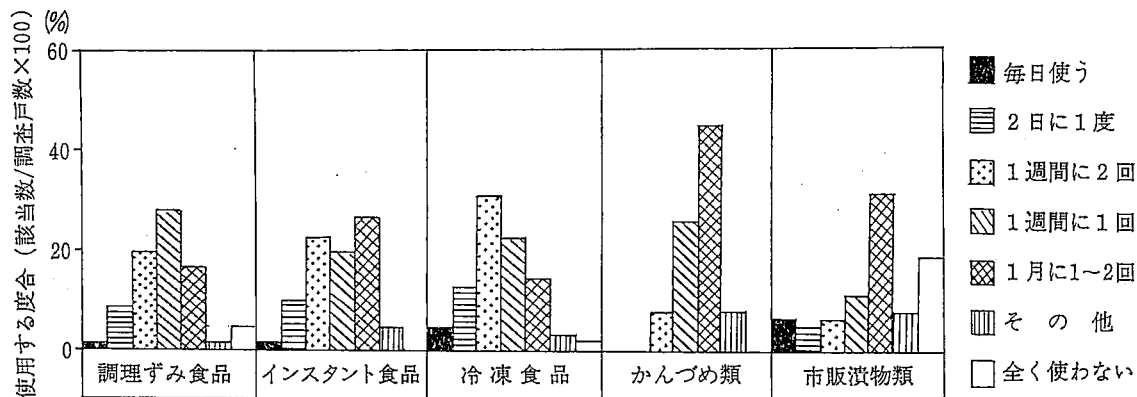


図2 加工食品の使用頻度

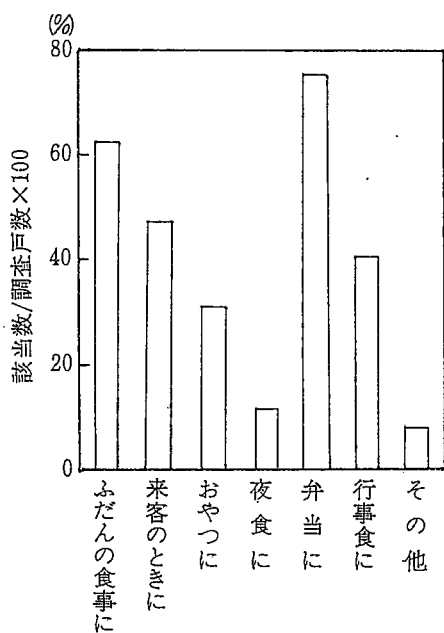


図3 加工食品の使用目的

表10 加工食品の使用経験

食品名	使用経験 (%)	食品名	使用経験 (%)
コロッケ	77.8	エビフライ	86.1
メンチカツ	61.1	シューマイ	73.6
トンカツ	43.1	ギョーザ	80.6
天ぷら	19.4	肉だんご	47.2
煮豆	25.0	コロッケ	76.4
煮魚	27.8	ハンバーグ	79.2
つくだ煮	80.6	ピザパイ	19.4
サラダ	19.4	中華まんじゅう	37.5
すし	51.4	イカ	52.8
ゆでめん	38.9	えだまめ	15.3
おやき	34.7	カボチャ	19.4
プリン・ゼリー	73.6	ミックスベジタブル	13.9
インスタントラーメン	88.9		
インスタントうどん類	41.7		
即席スパゲティ	23.6		

表11 炊事担当者

炊事担当者	%
母	62.5
祖母と母	22.2
祖母	5.6
母と娘	8.3
不明	1.4

調査戸数 72戸

イ、ギョーザ、ハンバーグ、またおやつに利用されていると考えられるプリン・ゼリーなどが高い割合を示している。また、つくだ煮、揚げ物類なども高い割合になっている。表8の結果より、これらの食品は朝・昼食によく利用されているようである。手軽く、調理時間の節約をはかることができるためと考えられる。

現在、加工食品は使用目的の多様化にみあうような多種類のものが開発されており、今後どのように家庭の食事の中にとり入れられていくか見守っていきたい。

4 家庭料理と炊事担当者

毎日の炊事担当者は表11のようである。約30%の家庭で祖母が炊事に参加している。(調査対象家庭における祖母同居の割合は55.8%)

家庭の得意な料理として、郷土食のやきもち(おやき)

をあげている家庭が半数近くあり(表12)、食生活における伝統や習慣が受けつがれている。

5 小・中学生と食生活

① 食物に対する欲求とその充足状況

長野市小田切地区の食生活

表12 家庭における得意な料理

料理名	出現率 (%)	料理名	出現率 (%)
やきもち (おやき)	48.6	ギョーザ	9.7
カレーライス	31.9	シチュー	8.3
野菜天ぷら・揚げ物	27.8	丼物	5.6
野菜炒め等	19.4	茶碗むし	5.6
サラダ	18.1	オムレツ	5.6
うどん	13.9	ハンバーグ	5.6
(そば)	4.2	おでん	4.2
煮物	11.1	酢豚	4.2
		スパゲティ	4.2

調査戸数 72戸

小・中学生が食べたいものとしてあげた上位のものとその充足度を表13に示した。

前回の調査では、多くの子どもたちが食べたいとあげた食物はくだもの類が圧倒的であったのに比べ、今回の調査では、非常にバラエティーに富み、多種類の食物があげられている。また、洋風、中華風の料理も高い欲求を示すものがふえており、食生活が豊かになってきたことがわかる。また上位にあげられているもののうち、ラーメン類、スパゲティ類、ハンバーグ・ハンバーガー、ステーキなどは外食経験からの影響があるのではないかと推察される。

また、それぞれの充足度についてみると、前回は一般に家庭で生産されていると考えられる食品（りんご、ス

表13 食物の欲求とその充足状況

昭和 57 年			昭和 36 年		
食物の種類	欲求度	充足度	食物の種類	欲求度	充足度
カレーライス	41.9	100	りんご	35.0	80.7
ラーメン他中華風めん類	38.1	100	アイスクリーム	30.8	38.4
すし	37.1	94.9	スイカ	24.5	70.7
プリン・欧風ケーキ類	30.5	93.8	トマト	19.8	78.7
スパゲティ他欧風めん類	22.9	87.5	肉類	14.8	25.7
ハンバーグハンバーガー	22.9	95.8	パン	13.9	54.5
焼き肉・焼とり他肉料理	21.9	95.7	もも	13.1	45.2
メロン・スイカ	21.9	100	なし	12.2	72.4
もも・りんご他くだもの類	18.1	100	ぶどう	11.8	35.7
アイスクリーム	12.4	92.3	卵	11.4	88.9
うどん他和風めん類	11.4	91.7	ジュース・サイダー	9.1	68.1
卵焼き他卵料理	11.4	91.7	チョコレート	8.4	45.0
そば	10.5	81.8	とうもろこし	7.6	88.9
ステーキ	10.5	45.5	バナナ	6.8	6.3

欲求度：食べたいものとしてあげた人数/総人数×100

充足度：充たされるとした人数/食べたいものとしてあげた人数×100

イカ、トマト、卵、とうもろこしなどは70～90%の充足度であったが、他は充足度の低いものが多かった。今回は充足度が高くなっており、充足度の低いのはステーキが45.5%と約半数が食べたいけれど食べられないと答えているくらいである。

② 自分でできる料理

小・中学生が作れる料理があるかどうか調べた結果は表14・15のとおりである。

小学5・6年生、中学生では90%はできる料理があり、女子の方がわずかにその割合が高い。できる料理のない人は男子で5人、女子で2人である。できる料理の内容は表15のようである。カレーライス、サラダなどは家庭の得意な料理としても上位にあげられている。特にカレーライスは小・中学生の食べたいものの調査でも最も高い割合であり、家庭で好まれて作られているようである。

表14 小・中学生のできる料理の有無

性別 学年 人数(人)	男 子			女 子			全 体		
	小 学 5.6年生	中学生	計	小 学 5.6年生	中学生	計	小 学 5.6年生	中学生	計
	できる料理の有無	9	26	35	15	24	39	24	50
できる料理がある	(%) 88.9	(%) 84.6	(%) 85.7	(%) 93.3	(%) 95.8	(%) 94.9	(%) 91.7	(%) 90.0	(%) 90.5
できる料理がない	11.1	15.4	14.3	6.7	4.2	5.1	8.3	10.0	9.5

表15 小・中学生のできる料理

料 理 名	できる人数 総人数	×100
卵 焼 き	44.9	
カ レ - ラ イ ス	39.3	
サ ラ ダ	31.8	
目 玉 焼	27.1	
み そ 汁	23.4	
ラーメン(インスタント -めんを含む)	21.5	
油 み そ	15.9	
チ ャ - ハ ン	13.1	
ホ ッ ト ケ - キ	10.3	
ス バ ゲ テ ィ -	5.6	

複数回答

この地方の郷土食であり、家庭の得意な料理で第1位にあげられていたやきもち(おやき)は、小・中学生のできる料理としては、0.9%と低い割合である。現在は市販のおやきが多く販売されており、今後こういった郷土食の手作りの技法が伝えられるのかどうか問題である。

③ 食事の手伝いについて

食事の手伝いについての状況は表16のようである。男女差がはっきりしており、男子は小学校高学年で66.7%であるが女子は90%以上であり、女子の方がよく手伝いをしている。中学生になると女子は95%以上が手伝いをしているが、男子は46.2%と低下し、食事の手伝いをしなくなる傾向である。NHKの生活時間調査⁴⁾によると、中学生(男女)の家事をする割合は、昭和55年

表16 小・中学生の食事の手伝い

性別 学年 人数(人)	男 子			女 子			全 体		
	小 学 5.6年生	中学生	計	小 学 5.6年生	中学生	計	小 学 5.6年生	中学生	計
	食事の手伝いについて	9	26	35	15	24	39	24	50
食事の手伝いをする	(%) 66.7	(%) 46.2	(%) 51.4	(%) 93.3	(%) 95.8	(%) 94.9	(%) 83.3	(%) 70.0	(%) 74.3
食事の手伝いをしない	33.3	53.8	48.6	6.7	4.2	5.1	16.7	30.0	25.7

で39%に減少している。この地区では、食事の手伝いだけでも、家庭の中で自分の仕事分担をもつ小・中学生が多いといえる。しかし、男子中学生においては、家庭人として一人立ちできる人間になるためにも、積極的に家事の手伝いをしていくことが必要ではないかと考える。

今回調査での手伝い内容についてみると、食事前の準備に関するもの(食器の用意、配膳など)43.0%、片付けに関するもの41.1%、料理作りの手伝い40.2%などである。

④ 家族との共食について

家族が食事を共にするかどうかについて調べた結果が図4である。

朝食をいっしょに食べない理由としては、登校・出勤時間がずれるというのが最も大きな理由である。夕食でもいっしょに食べない理由としては、帰宅時間のずれが

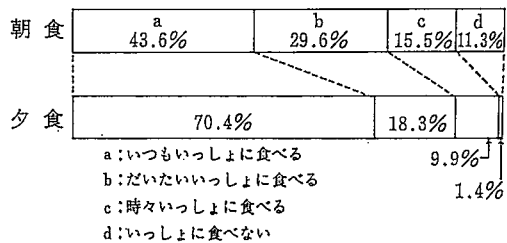


図4 家族の共食の状況

一番多いが、夕食は朝食に比べ、共食率が高くなっている。朝食で共食率が低くなっていることや、共食率の高い夕食でも、食事パターンでみたように(表6)、献立の2本立がみられることなどを考えると、食生活の面で家族がまとまりにくくなっている傾向がうかがえる。

IV 要約

昭和57年8月に長野市小田切小・中学校の児童・生徒の家庭を対象として食生活を調査し、その結果を約20年前の実態と比較した。

1. 生活用水と調理器具・燃料

① 調理用水としての利用がみられた井戸、池、泉の用水は、現在はほとんど使わず、水道水が使われており衛生的になった。

② 調理器具の保有状況は市街地なみとなっているが、「ほうろく」のような伝承器具も共有している家もある。

③ まき、そだが調理用燃料の主体であったものが、現在はほとんどプロパンガスを利用している。

2. 食事の内容

① ほとんどの家庭で食べられていた麦飯の利用が激減している。

② 夕食に飯を摂る割合が朝・昼食より少なく、めん類、粉物の利用が多い傾向は、前回の調査と同様である。

③ 副食は油脂を使った油炒め、天ぷらなどがふえ、みそ汁、漬け物、焼き魚、生野菜なども前回より増加している。副食の品数は朝食で多く夕食では少ない。

④ 食事パターンについてみると、この地方の伝統的食習慣と考えられる朝食重視の傾向は現存している。

⑤ おやつはほとんどの家庭で毎日食べられるようになった。しかし糖分の多いものの出現頻度が高く、手作りのおやつは激減している。

3. 食事材料の使用状況

① 前回に比べ、蛋白質性食品に急激な増加が見られる。

② 加工食品の利用状況では、市販漬け物類以外では

全く使わないという家庭はまれである。使用経験度の高いものは、インスタントラーメン、揚げ物類などである。

4. 家庭料理と炊事担当者

炊事は祖母、母、娘が担当していて、家庭での得意な料理としては、郷土食のやきもち（おやき）が第1位に上げられている。

5. 小・中学生と食生活

① 前回に比べ、小・中学生の食べたい食物の種類が増加し、その充足度も高い。

② 小学5・6年生、中学生では90%はできる料理があり、女子の方がわずかに高い割合である。

③ 食事の手伝いでは男女差がはっきりしており、女子は90%以上が手伝うが、男子は小学校高学年で67%、中学生で46%と低下している。

④ 共食率は朝食で低く、夕食では9割の家庭がいつもいっしょか、だいたいいっしょに食べている。

最後に本研究にあたり、調査実施に御尽力下さいました小田切小・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同小・中学校児童・生徒、御家族の皆様へ心から感謝いたします。

なお、本研究の一部は第30回日本栄養改善学会において発表した。

参考文献

- 1) 長野市立小田切中学校学校要覧 昭和54年版
- 2) 長野市統計書 昭和57年版
- 3) 長野県短期大学地域社会文化研究会：農山村の児童、生徒をめぐる生活環境調査（1963）
- 4) M D B 市場情報シリーズ 食生活総合調査 日本情報サービス（1981）
- 5) 厚生省：昭和56年版国民栄養の現状 第一出版
- 6) NHK：日本人の生活時間（1980）