

家庭における食の研究

——食事内容と調理時間——

尾上 千加世*

A Study of Dietary Habits in Family Lives

——Dietetic Substance and Cooking Time——

Chikayo Onoue

要 旨 健康であることは、皆が望むところであるが、健康状態を高める方途として、運動・休養・栄養の三本の柱を充実させることにより健康度の高い状態になることが可能である。その柱の一つである「栄養」とは、「食物」をとおして健康度を高めることを目的とするものである¹⁾。栄養状態をよくするためには、食物の内容はどのようにあるべきなのか。厚生省は、健康づくりのための食生活指針の中の一つに「多様な食品で栄養のバランスを、1日30食品を目標に」と呼びかけている。

本報は、多くの人の基本的な食の場となる家庭において、その主婦が家族のために、どれだけの時間で、いかなる内容の食事づくりをしているのかを知る目的で調査を行った。そして無職の主婦についての1日の摂取食品数、4群点数法²⁾による点数及びそれらと調理時間との関連を、さらに無職の主婦と有職（常勤・パート・自営）の主婦の朝食、夕食の食品数、調理時間及び調理に対する意識について比較、考察したものである。その結果は、摂取不足傾向である食品群と摂取過剰傾向である食品群、調理時間と摂取食品との関連性のある食品群とない食品群などが明らかとなり、また無職の主婦と有職の主婦の調理に対する現状の違いが認められた。

I 緒 言

社会環境の複雑化、生活の多様化とともに食生活の面でも、各種の外食産業が栄え「グルメの時代」とか「飽食の時代」などと言われて久しい。しかし、このような食を取り巻く状況の中でも、朝食は90%以上が、夕食はほとんど（成人男子と20代女子の20%が外食）家庭内で食事を摂っているという報告³⁾があることからわかるように、朝食、夕食については、ほとんどの人が家庭の主婦により調理された食事から毎日必要な栄養素を摂り入れているわけである。しかし、昨今主婦の職業に就く割合も年々増加し、また職業に就いていない主婦であって

も生活の多様化などにより、必ずしも家事労働に費される時間が充分な主婦ばかりであるとは限らない。一般に、主婦は家族の健康を食の面から全面的に預っていると思われるが、その主婦が日々、家族のために用意している食事内容はどのようになっているのか、その内容と調理時間との関係はどうなのか、また主婦の職業によって、それらに差があるのかなど知る目的で本調査を行った。その一部をとらえることができたので報告する。

II 調査方法

1. 調査時期

平成4年6月24日から7月23日の間の休日を含む3日間

* 本学講師 調理学

表1 対象者の家族状況

主婦の職業 家族状況	無職 N=53	常勤 N=23	パート N=27	自営業 N=13
夫の年齢	51.5才	51.4才	49.8才	51.5才
妻の年齢	47.2才	47.7才	47.0才	47.2才
子供の人数	2.1人	2.3人	1.9人	2.1人
親の同居割合	22.6%	26.1%	14.8%	38.5%

2. 調査対象と方法

本学調理実習履修者のうち自宅通学者138名の母親を対象とし、調査用紙を学生に持ち帰ってもらい記入を依頼した。回収率は84%である。なお本調査は、畠山*との共同調査の一部である。

3. 調査項目

- (1) 家族構成及び各人の年齢
- (2) 主婦の職業(無職, 常勤, パート, 自営)及び有職者の1日の勤務時間と通勤時間
- (3) 調理及び食事の記録
 - ① 調理した料理名とその材料, 分量及び調理時間
 - ② 摂取した間食
 - ③ 調理された食事を摂取した人
- (4) 調理に関する意識

III 調査結果及び考察

調査対象者の家族の状況を表1に示す。

本調査結果の、食品分類とその内容量及び食品数については、次の方法で行った。

食品に含まれる栄養素は、大きく熱量素(生命維持, 成長, 生殖, 生活活動に必要なエネルギーを供給する栄養素である蛋白質, 脂質, 糖質)と保全素(生物が円滑に代謝を営むのに必要な微量成分である無機質, ビタミン)の2つに分類される。そして1000種類以上もあると言われる食品の一つひとつに、これらの栄養素が

含まれている。それらの食品全てを栄養的特性に基づいて、4つのグループに分類し、調理の際、1回に使用する食品の量が80 kcal 分にはほぼ一致する食品が多いことから、80 kcal を1点として表わす4群点数法(香川綾案)²⁾を用いて、本調査の摂取食品の分類を行った。主な食品の4群分類と1点の重量を表2に示した。

食品の数え方は、①個人が1日に摂取した食品の数を数え、同じ食品を1日に何回摂取しても1食品とする。②調理済み食品は、素材として使われている食品を数える。③使用量が微量の調味料や香辛料は数えない等の方法⁴⁾で行った。1日30食品を目標とする場合、栄養のバランスのとれた食事をするために第1群から3食品、第2群から7食品、第3群から11食品、第4群から9食品⁵⁾をそれぞれの群からの摂取目標とした。点数法では、第1群、第2群、第3群からそれぞれ3点づつ、第4群で9.5~10点、合計18.5~19点を個人の1日の理想的な摂取点数とした²⁾。

1. 無職の主婦における1日の摂取食品数及び4群点数法による点数

本調査は、家庭で調理された食事の調査であるが、有職の主婦の場合、昼食は外食が多いため1日の摂取食品については無職の主婦についてのみとする。

記入不備の日を除いた53家族140日分の摂取食品数及び点数の平均を表3-1及び表3-2に示した。

第1群では、食品数は1.5食品、点数は1.4点であり食品数、点数共に目標の半分程度の摂取である。乳・乳製品においては目標の食品数の35%、点数では目標の30%と非常に摂取率は低率である。本学学生の食生活状況の報告に、自宅生の牛乳摂取状況について「よく飲む」と回答した学生は32%と低率であるとしている⁶⁾。本調査でも1日の乳・乳製品摂取量は、母親においても同様に目標の30%と低率であることが示された。卵については食品数0.8食品、点数0.8点と80%が摂取されている。この食品群は、

* 畠山紀子「家庭における食の研究」—外食に関する調査—文化女子大学研究紀要第24集

家庭における食の研究

表2 主な食品の4群分類と1点の重量

		主な食品と1点の重量			
		食品名	重量(g)	食品名	重量(g)
第一群	乳・乳製品・卵	普通牛乳	140	プロセスチーズ	24
		クリーム	40	パルメザンチーズ	17
		ヨーグルト	135	鶏卵	50
		コーヒーマホイトナー	16	うずらの卵	50
		エダムチーズ	22		
第二群	魚介類・肉・豆・豆製品	鱈	60	牛もも肉	70
		真いわし	40	豚ロース肉	25
		本まぐろ(赤身)	65	豚ヒレ肉	60
		〃(脂身)	25	豚ひき肉	30
		かまぼこ	85	ロースハム	40
		いか	110	ベーコン	20
		あさり	165	ウィンナー・ソーセージ	30
		とりささみ肉	80	豆腐(絹ごし)	140
		とりもも肉	40	油揚げ	20
		とりひき肉	35	淡色辛みそ	45
	豚レバー	65	納豆	40	
第三群	野菜・芋・果物	西洋かぼちゃ	110	大根	450
		ブロッコリー	190	玉ねぎ	230
		ほうれん草	350	なす	450
		人参	250	もやし	350
		トマト	500	長ねぎ	300
		ピーマン	400	夏みかん	210
		キャベツ	350	りんご	160
		きゅうり	750	もも	220
		じゃがいも	100	ぶどう	150
		第四群	穀物・油脂・砂糖・嗜好品	ご飯	55
餅	35			はちみつ	28
うどん(乾)	23			いちごジャム	30
そうめん(乾)	22			植物油	9
中華めん	22			バター	11
スパゲッティ(乾)	22			マヨネーズ	12
食パン・バターロール	30			ごま・ピーナツ	14
デニッシュペストリー	20			水ようかん	40
アイスクリーム	50			チョコレート	15

(「食品80キロカロリー成分表」に基づいて作成)

良質蛋白質が多く含まれている他に、カルシウム、鉄ビタミンA・B₂など日本人に不足しがちな栄養素をバランスよく含んでいる。特に乳・乳製品はカルシウムも豊富で大変吸収率もよく、その吸収には蛋白質や乳糖なども必要とする²⁾。カルシウムの摂取量について、国民栄養調査によると図1に示すように、所要量に対する充足率は所要量を超えたことはなく、図2に示すようにその分布は半分近くが20%以上下回っていて、約7割の世帯が所要量を満たしていない状況であると報告している⁷⁾。本調査においても、カルシウムの豊富な乳・乳製品の摂取は30%と低率であったが、カルシウム不足による骨粗鬆症患者の増加等問題となっている昨今

でもあり、第1群については特に3食品、3点を摂取するべきであると思われる。

第2群では食品数5.8食品であり、目標の約8割の食品摂取である。類別で見ると魚介類が目標の約7割、肉類、豆・豆製品が目標のそれぞれ約9割の食品数を摂取している。点数では、全体で3.8点であり目標を25%以上上回っている。類別では魚介類は魚ばなれと言われている昨今ではあるが、1.2点と目標に達している。肉類は1.8点であり目標を80%も上回り2倍近い摂取である。豆・豆製品は0.8点であり目標を20%下回っている。第2群の食品は、良質蛋白質が主成分であるが、脂質も多く動物性脂質(魚類を除く)に多く含まれる飽和脂肪酸

表 3-1 無職の主婦の摂取食品数

食品群別	第1群		第2群			第3群				第4群				合計	
	乳・乳製品	卵	魚介類	肉類	豆・豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜	芋類	果物	穀物	砂糖	油脂	調味料		菓子・ジュース類
1日の摂取食品数	0.7	0.8	2.2	1.8	1.8	2.5	7.1	0.6	0.8	2.3	0.8	1.1	1.2	0.8	24.5
	1.5		5.8			11.0				6.2					
1日30食品摂取するためのバランスのよい食品数の目安 ⁶⁾	2	1	3	2	2	3	6	1	1	3	各1~2				30
	3		7			11				9					

表 3-2 無職の主婦の4群点数法による摂取点数

食品群	第1群		第2群			第3群				第4群			合計
	乳・乳製品	卵	魚介類	肉類	豆・豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜	芋類	果物	穀類	砂糖	油脂	
1日の摂取点数	0.6	0.8	1.2	1.8	0.8	0.4	0.6	0.3	0.5	9.8	0.9	1.8	19.8
	1.4		3.8			1.8				12.5			
1日の理想的な摂取点数 (生活活動強度：軽い40代・50代女子 ³⁾)	2	1	1	1	1	0.4	0.6	1	1	7	1	2~1.5	19~18.5
	3		3			3				10~9.5			

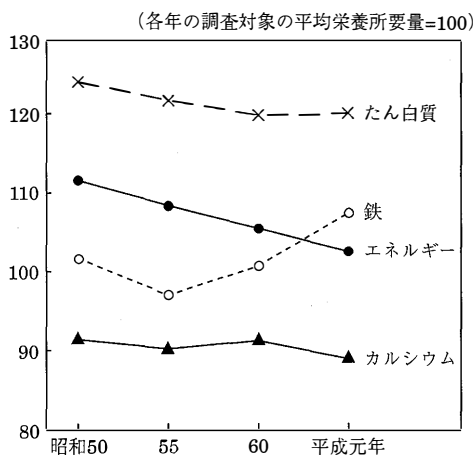


図1 調査対象の平均栄養所要量に対する栄養素の充足状況の推移

(厚生省：国民栄養調査の現状
平成3年度版より)

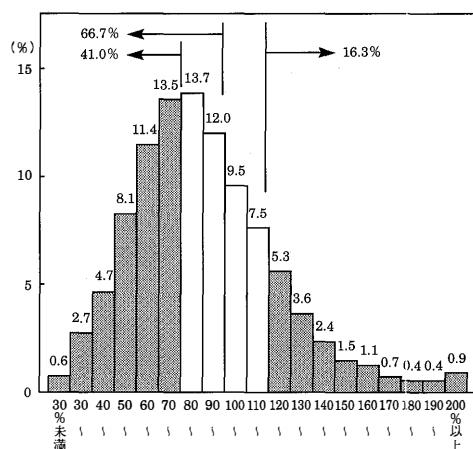


図2 カルシウム摂取量の充足分布 (平成元年)

(厚生省：国民栄養調査の現状
平成3年版より)

摂取量が多い程、動脈硬化性疾患も多くなるという、両者の間に密接な関係が明らかにされている。しかし、植物性脂質は逆にその予防効果があることが一般に認められている。魚類の脂肪は、動物性脂質（魚類を除く）と異なり、多価不飽和脂肪酸を多く含み血中コレステロール値を低下させる働きがある。その多価不飽和脂肪酸の中で、近年特に注目されている EPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）の作るプロスタグランディンは、血液の凝固を抑える作用がある²⁾。また DHA を多く含む青魚には、大腸がんの抑制効果を持つ物質があるという報告もある⁸⁾。豆・豆製品においても蛋白質の量も多く良質であり、脂肪は不飽和脂肪酸が主体である。これらのことから植物性脂質（魚類を含む）と動物性脂肪の比率が 2 対 1 であることが勧められている¹⁾。国民栄養調査の脂質摂取の質についての年次推移（図 3）において、平成元年度は植物性脂質（魚類を含む）と動物性脂質（魚類を除く）の比率が 1.5 対 1 であると報告している⁷⁾。本調査では、4 群点数法による食品の分類を行ったため、脂質を含む摂取食品全ての脂質量を表わしてはいないが、肉類の摂取が目標の 2 倍近い結

果であることは、動物性脂質の過剰摂取が懸念される。本調査は、魚介類、豆・豆製品に比較して肉類の摂取が非常に多いがそれぞれに含まれる脂質の種類の数から、肉類、魚介類、豆・豆製品を、バランスよく摂取し 1 種類に偏らない摂取が望まれる。

第 3 群では、食品数 11 食品で理想的な食品数ではあるが、淡色野菜は 7.1 食品と種類が多いのに比較して緑黄色野菜、芋類、果物の摂取がそれぞれ少ない。点数で見ると、淡色野菜、緑黄色野菜は目標に達しているが、芋類は 0.3 点、果物は 0.5 点であり不足傾向である。特に芋類は目標の 30% の摂取で少ない。芋類は、主成分である糖質の他にビタミン B₁・C、繊維を含み、ビタミンは熱に比較的強く調理損失が少ない。繊維は腸液にこれを消化する酵素を含まないためエネルギー源としてはあまり役立たないが、適量の繊維は水を含んで膨潤し腸内容物の量を多くして粘膜を機械的に刺激し腸の消化運動を促進する作用がある¹⁾。果物は、調理操作の点から考えると摂取し易い食品であると思われるが本調査での摂取は少ない。ブドウ糖、果糖を主とする糖質を多く含むため、余分のエネルギーとして残った場合、これらは他の糖類に比較して脂肪になりやすいので摂り過ぎに注意しなければならないが、ビタミン C、食物繊維など多く、芋類と共にさらに多く摂取したい食品である。

第 4 群では、食品数 6.2 食品で目標の 7 割強の摂取であるが、点数では 12.5 点と、理想を 30% 前後上回った摂取である。砂糖、油脂についてはそれぞれ理想の摂取点数に近いが、穀物は 9.8 点で約 40% 理想を上回っている。国民栄養調査における食品群別摂取構成の推移では、昭和 40 年では穀類からの摂取が 66.3% であったものが徐々に減少し、平成元年では 47.4% と減少していると報告している⁷⁾。本調査の 1 日の摂取点数の中の穀物が占める割合は、49.5% であり、国民栄養調査の 45%（いも類 2.4% を除く）と比較すると約 1 割多い摂取である。このように、本調査において穀物摂取の多い理由とし

注) 動物性脂質には魚類脂質を除いてある。

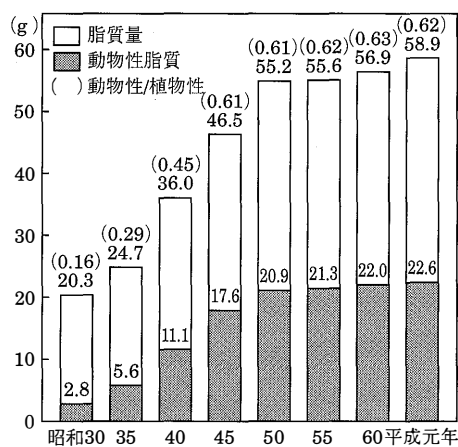


図 3 脂質摂取量の年次推移

(厚生省：国民栄養の現状)
平成 3 年版より)

て、対象が40代、50代であること、時期が夏季であったため昼食に麺類が多く調理されていて、他の料理を作らない場合、麺の摂取が多くなったことなど原因の一部と考えられる。第4群の食品はエネルギー源となる食品であり、体温の維持、活動に使われるので必要量を摂取しないと摂取した蛋白質がエネルギー源として使われ蛋白質本来の働きである血液や各組織の構成物質として使われることができなくなる、また穀物は日本型食事の中心を占め、澱粉の摂り方は理想的である²⁾。したがって穀物として7点~8点は摂取すべきと思われるが、第1群から第3群の食品(図4で示すように3点づつ摂取することにより熱量を除いて蛋白質をはじめビタミン、ミネラル類は、ほぼ栄養所要量を満たすことができる。)²⁾と異なり、砂糖のように料理をおいしくしたり、菓子、酒のように生活に潤いを持たせるための食品は、エネルギー以外の栄養素は期待できない。以上のことから第4群は摂取する人の年齢、性別、体重、生活活動強度など必要に応じて調節する食品群ではあるが、本調査の穀物摂取9.8点は多めであると思われる。穀類は澱粉が主成分であり、多糖類は、他の糖類に比較して余分なエネルギーが体脂肪として蓄積される率が低いとは言え、本調査結果は、もう少し摂取を控えたい点数であると思われる。

次に1日に摂取された食品数と点数の関係、及び食品群間の摂取状況の関係を図5に示した。第1群では、食品数、点数共に目標の半分

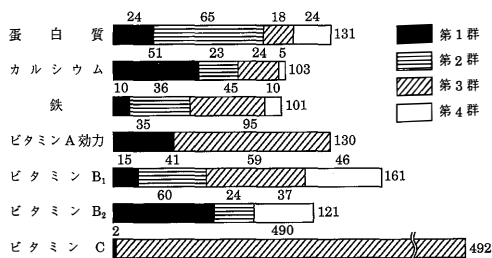


図4 「3, 3, 3, 11」で摂取できる栄養素量の栄養所要量に対する充足率(%)

(「何をどれだけ食べたらよいか」より³⁾)

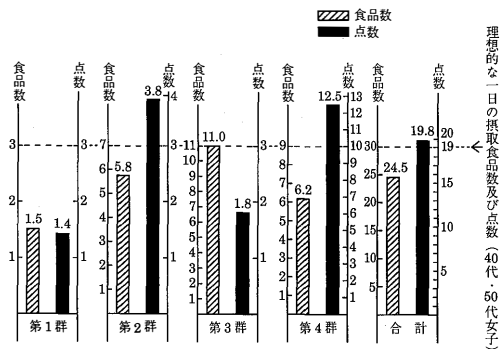


図5 無職の主婦の1日に摂取された食品数と点数

の摂取であり、第2群、第4群では食品数は少なめであるが点数では理想を上回る摂取である。一方第3群では、食品数は理想的であるのに対し、点数は僅か理想の60%の摂取であった。1日の摂取食品数は24.5食品であり、厚生省が呼びかけている「1日30食品を…」という食品数には約2割不足しているが、“アンケートによる食生活の実態”の報告にある40代26.1食品、50代23.9食品³⁾に近い食品数であった。1日の摂取点数は、ほぼ理想に近いと思われるが、内容的には第1群、第3群は摂取不足であり、第2群、第4群は摂取過剰傾向にあり、必ずしもバランスよく摂取されているとは言えない。

2. 無職の主婦における1日の摂取食品数及び4群点数法による点数と調理時間との関連

第1群では、調理時間が60分未満の場合(図6-1)3食品以上摂取した日は全くなく、60分~120分未満の範囲では、調理時間が長くなるに従って僅かではあるが3食品以上摂取した日が多くなっている。点数では、(図6-2)やはり60分未満で2.6点以上を摂取している日は全くない。その他の調理時間帯では点数との関係は、はっきり見られず、全体的に2.6点以上の摂取は低率である。第1群においては、摂取食品数及び点数と調理時間との関連はほとんどないと思われる。

第2群では、60分未満の場合他の時間帯と比

較すると(図7-1)7食品以上の摂取が7.7%と特に低く、1食品以上4食品未満の少ない食品摂取が23.2%と他の時間帯より高率である。また120分以上では1食品以上4食品未満の摂取は全くなく、60%以上が7食品以上を摂取している。点数(図7-2)では60分未満で2.6点以上の摂取は僅か14.3%と非常に低く1点未満が28.6%もあった。しかし60分以上では80%以上が2.6点以上を摂取していて、1点未満は全くなかった。第2群においては、調理時間60分未満と60分以上では、摂取食品数及び点数の違いが大きいことが認められた。

第3群では、(図8-1)11食品以上の摂取は、60分未満の場合僅か7.7%と低率であるが、調理時間が長くなるに従って38.2%、53.4%、71.1%、85%と徐々に摂取食品数が高率となっている。これについては野菜類及び芋類は洗う、切る、加熱などいくつもの調理操作を必要とする食品が多いことや、他の食品群に比較して、加工食品等の種類が少なく、利用度も少ない傾向にあるため摂取食品数が多くなるに従って調理時間も長く要すると思われる。次に点数(図8-2)では、調理時間80分~100分未満で

2.6点以上の摂取は35%と他の調理時間帯と比較して最も高率を示した。

第4群では、120分未満の範囲で、9食品以上の摂取は、(図9-1)調理時間が長くなるに従って高率を示したが、5食品以上9食品未満の摂取では調理時間が短いほど高率を示した。特に60分未満では、92.3%と非常に高率で5食品以上9食品未満を摂取している。点数(図9-2)を見ても12点以上の摂取は71.4%と高率を示した。これらについては、60分未満のような短時間調理では、第1群から第3群の摂取食品数及び点数の不足分を第4群の食品5食品以上9食品未満で補い、しかもその1食品の量も多いため点数が多くなっていると思われる。

1日の摂取食品数は、(図10-1)調理時間60分以上では、調理時間が長くなるに従って30食品以上摂取の割合が徐々に高率となり、120分以上では60%が30食品以上摂取し、20食品未満は全くない状況であった。点数では、(図10-2)調理時間が80分~100分未満の範囲で、理想の点数である18点以上20点未満が26.7%と最も高率を示した。しかし調理時間60分未満及び100分以上では、摂取過剰と思われる20点以上が、

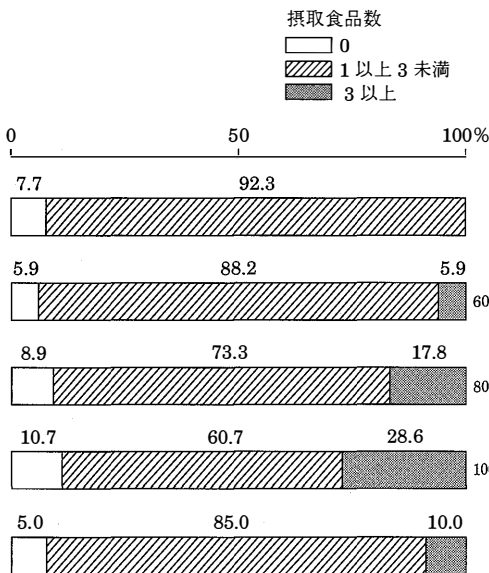


図 6-1 調理時間と第1群の摂取食品数の関係

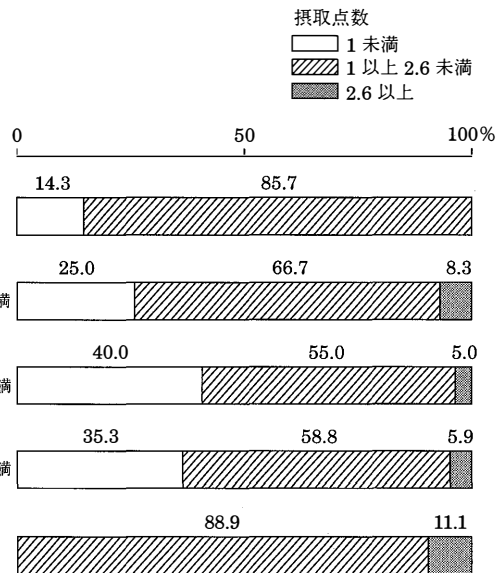


図 6-2 調理時間と第1群の摂取点数の関係

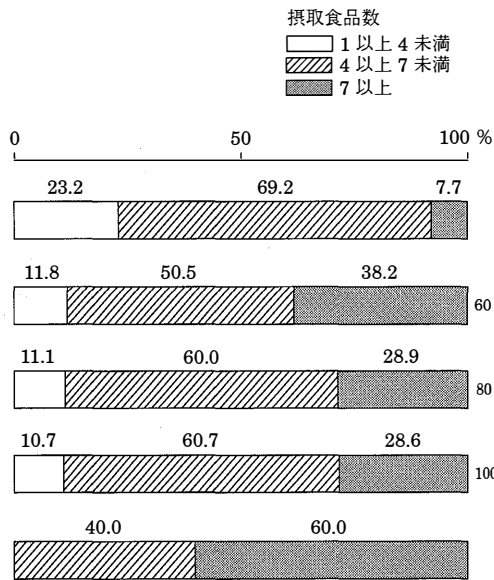


図 7-1 調理時間と第 2 群の摂取食品数の関係

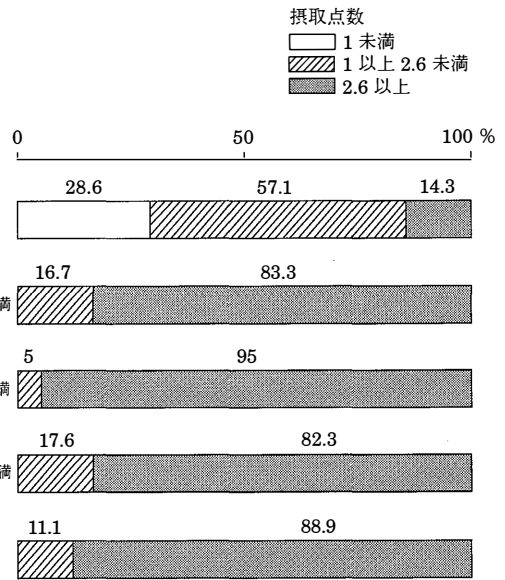


図 7-2 調理時間と第 2 群の摂取点数の関係

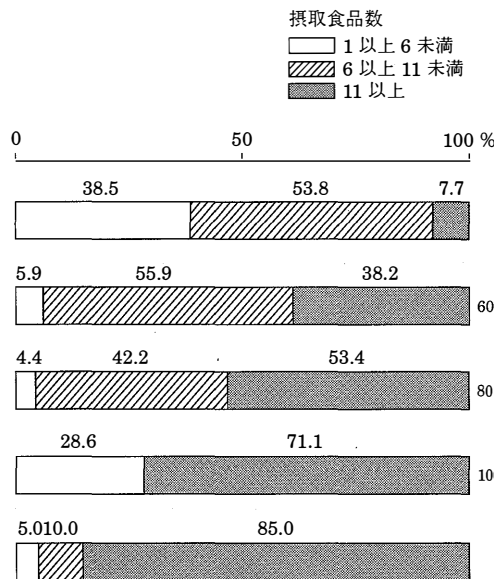


図 8-1 調理時間と第 3 群の摂取食品数の関係

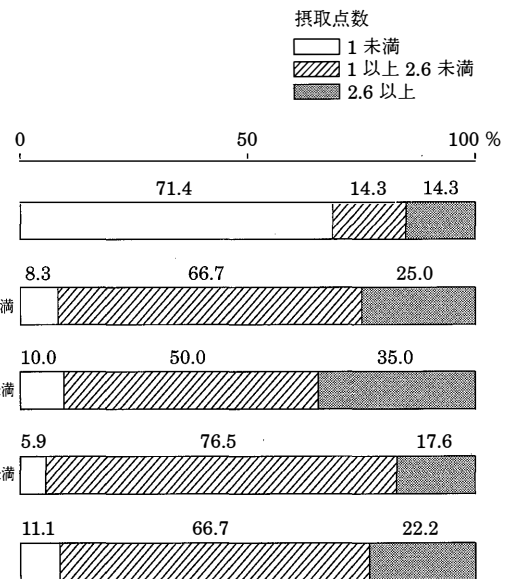


図 8-2 調理時間と第 3 群の摂取点数の関係

50%以上を示し、理想的な点数は低率であった。さらに60分未満の短時間調理においては、摂取食品数が20食品未満の少ない食品摂取が61.5%と高率を示したにもかかわらず、点数では摂取過剰と思われる20点以上の摂取が57.1%

と高率であった。このことは、1食品を摂取すると摂取点数の高い食品が多い第4群の摂取が多いためと思われる。このように1日の調理時間が60分未満という短時間調理においては、熱量は満たされてもバランスよく摂取することは

家庭における食の研究

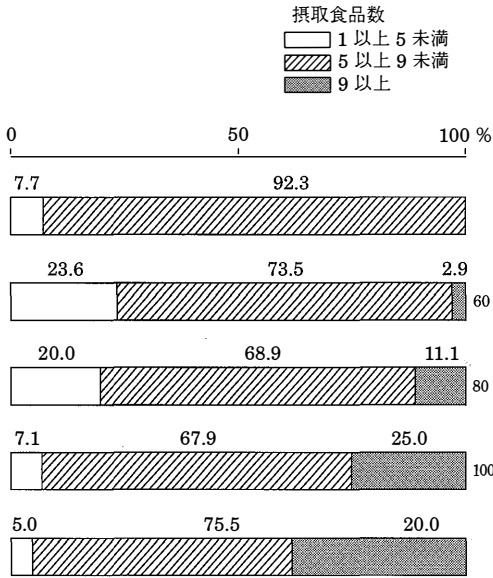


図 9-1 調理時間と第 4 群の摂取食品数

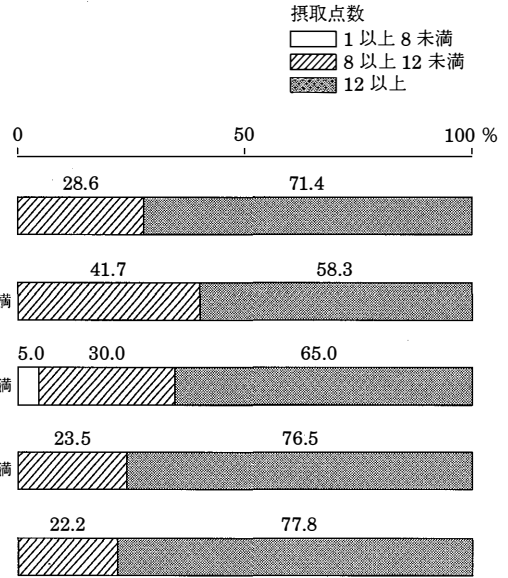


図 9-2 調理時間と第 4 群の摂取点数

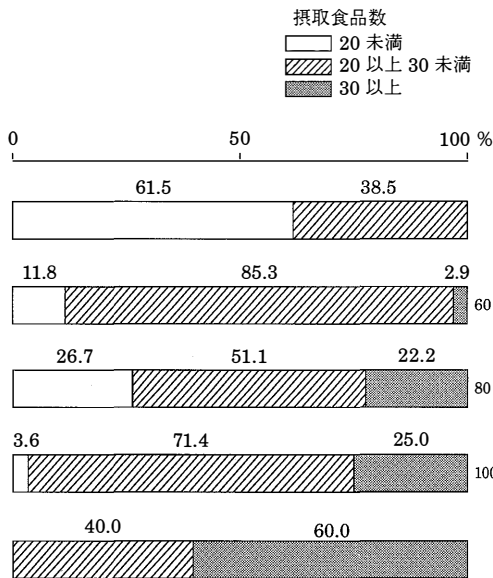


図10-1 調理時間と1日の摂取食品数

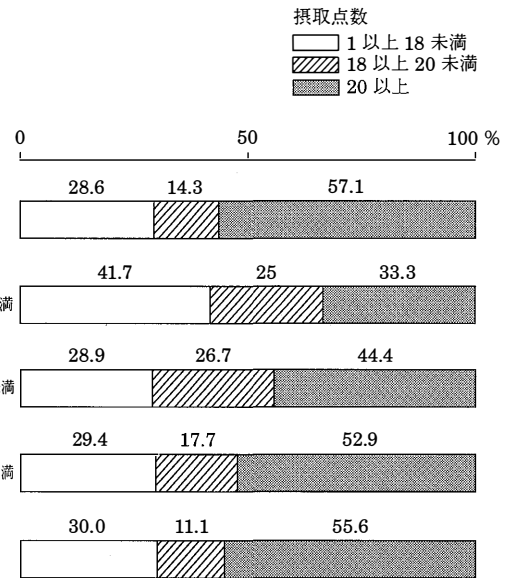


図10-2 調理時間と1日の摂取点数

難しいと思われる。

3. 無職の主婦と有職(常勤, パート・自営)の主婦における平日の朝食・夕食の摂取食品数及び調理時間

図11で示すように、朝食で最も調理時間をか

けているのが無職の主婦21分で、最も時間をかけていないのが常勤の主婦18分であるが、大差はなく、いずれも朝食に費す調理時間は、20分前後と短時間である。夕食では、パートの主婦が53分、無職の主婦が51分であるのに対して常

勤の主婦は41分、自営の主婦は40分と前者と後者では、10分以上の差がある。朝食、夕食の合計では、無職の主婦、パートの主婦がそれぞれ72分、常勤の主婦、自営の主婦がそれぞれ59分と差は13分である。次に図12に示すように、有職の主婦の通勤時間及び勤務時間と調理時間との関係は、調理時間が同じである常勤の主婦と自営の主婦は、仕事のために拘束される時間(通勤時間も含む)もほぼ同じ結果である。パートの主婦は、他の有職者と比較して調理時間は長く、仕事のために拘束される時間は約2時間短い。したがって、有職者の主婦にとって調理にかけられる時間と仕事のために拘束される

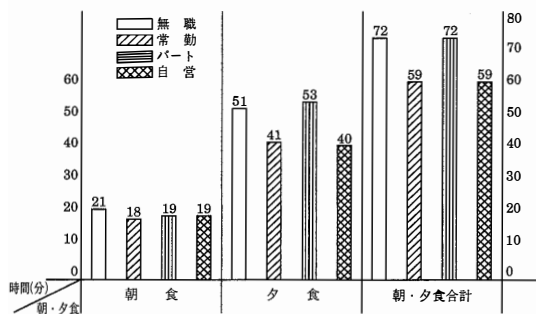


図11 主婦の朝食と夕食の調理時間

時間との関連は強いと思われる。

次に、摂取食品数(図13)を見ると、第1群では大差はあまりない。第2群及び第3群では無職の主婦は、有職の主婦に比較して摂取食品数が多い。特に第3群では、2食品以上を多く摂取している、調理時間の長い無職の主婦は、第3群の食品摂取が多いことが示された。第4群では、常勤の主婦は6.4食品と他より多い摂取食品数であり調理時間の短い常勤の主婦は、第4群の食品摂取が多い傾向である。また調理時間が同じ72分であった無職の主婦とパートの主婦の食品数は、無職の主婦の方が1.1食品摂取が多く、調理時間が同じ59分であった常勤の主婦と自営の主婦では自営の主婦の方が1.2食品多く摂取していることが示された。やはり、

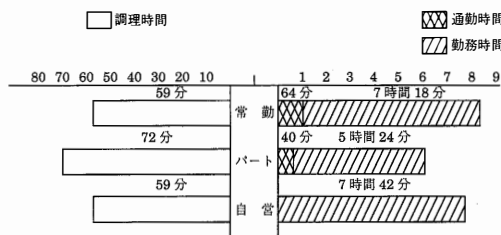


図12 有職主婦の調理時間と通勤時間及び勤務時間

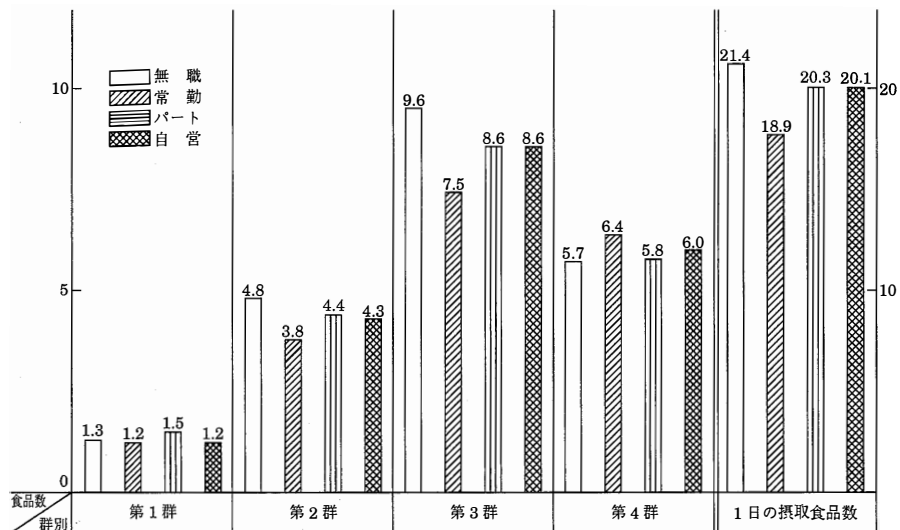


図13 主婦の朝食と夕食の摂取食品数

家庭における食の研究

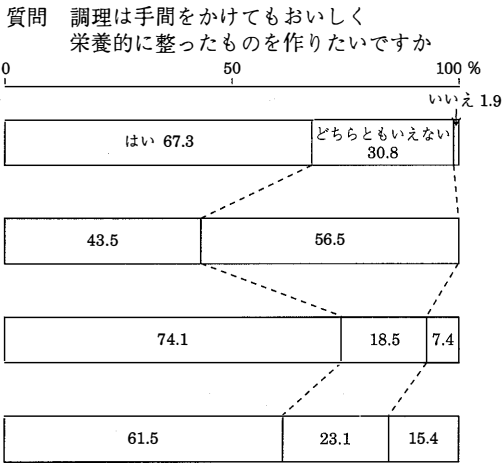


図14-1 調理に対する意識

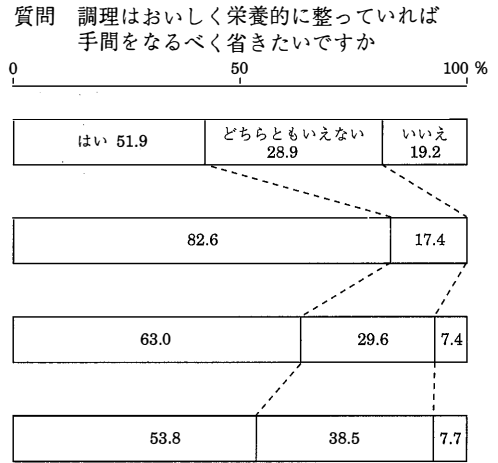


図14-2 調理に対する意識

ここでも短時間で調理をする常勤の主婦は、時間の長い無職の主婦に比較して調理操作の多い第2群・3群の摂取食品数は少なく、その不足分を補うため第4群の食品摂取が多くなっていると思われる。

次に調理に対する意識についての質問結果を図14-1及び図14-2に示した。調理時間が長く、摂取食品数も多かった無職の主婦、パートの主婦は、意識の上でも「時間をかけてもおいしく栄養的に整ったものを」と考えている人が、それぞれ67.3%、74.1%と高率である。そして調理時間の短い常勤の主婦、自営の主婦の場合は、常勤の主婦は意識の上で「おいしく栄養的に整っていれば、なるべく手間を省きたい」と考える人が82.6%と非常に高率を示し、実際の摂取食品数も少なかったのに対し、自営の主婦は同じ質問に対し、53.8%と低率であり、「時間をかけてもおいしく栄養的に整ったものを」と考えている人が61.5%と高率で、実際に常勤の主婦に比較して摂取食品数も多かった。

Ⅳ 要 約

本学学生の母親40代、50代を対象として食事内容と調理時間を調査し、以下の結論を得た。

1) 無職の主婦における1日の調理及び食事

内容は、第1群では、食品数、点数とも摂取目標の半分の摂取であり、特に乳・乳製品については約30%と低率を示した。第2群では、豆・豆製品が摂取食品数・点数とも目標を僅か下回ったが、魚介類と共にほぼ理想に近い。それに対し肉類は摂取点数が目標の1.8倍であり、摂取過剰であることが顕著に示された。第3群では、緑黄色野菜、淡色野菜は食品数、点数ともほぼ目標に達していたが、芋類の摂取が目標の、食品数で50%、点数で約30%の摂取と少なく、果物も点数で50%程度の摂取であった。第4群では、穀物摂取が、理想的な点数と比較して約40%過剰傾向であることが示された。1日の摂取食品数は、24.5食品であり、厚生省が呼びかけている30食品に満たなかった。点数では、理想に近かったが、第1群と第3群の摂取不足を、第2群と第4群の摂取過剰で埋めた状態であり、必ずしもバランスのよい摂取状況であるとは言えない。

2) 無職の主婦の1日の摂取食品数及び点数と調理時間の関係は、第1群では、3食品以上の摂取は、調理時間120分未満において時間が長くなるに従って多くなった。しかし、点数と調理時間との関係はみられなかった。第2群では、調理時間が60分未満で摂取される食品数及び点数は少ない傾向であったが、60分以上にお

いては、7食品以上及び2.6点以上が、それぞれ30%以上及び80%以上摂取されていて摂取食品数及び点数は多い傾向であった。第3群では、調理時間が長くなるに従って摂取食品数が多くなることが顕著に示され、点数では、2.6点以上の摂取が最も高率を示した調理時間は80分以上100分未満の時間帯であった。第4群では、調理時間が50分未満の場合、短時間調理にもかかわらず摂取食品数は比較的多く、点数も多かった。これは、60分未満の短時間調理で不足しがち第2群・3群の食品をこの4群の食品で補っているものと思われる。第1群から第4群を総合して1日の摂取内容を見ると、調理時間60分未満では、摂取食品数は少ないにもかかわらず摂取点数は、過剰傾向である。これは、短い調理時間でも容易に摂取しやすく、1食品の点数が多い第4群の食品摂取が多く、食品群間のバランスをくずしていると思われる。調理時間60分以上では、時間が長くなるに従って摂取食品数及び点数は、徐々に多くなり、調理時間120分以上では、特に摂取食品数が多くなった。

3) 無職の主婦と有職の主婦(常勤、パート、自営)の朝食及び夕食について比較すると、朝食では大差は見られなかったが、夕食の調理時間は、無職及びパートの主婦と、常勤及び自営の主婦との間で約10分の差が見られ、前者の方が調理に時間を費していた。また有職の主婦の場合、仕事に拘束される時間が短い方が、調理時間は長く、拘束される時間が長い方が調理時間は短い結果であった。

摂取食品数では、職業別による差は、第1群では、はっきり見られなかったが、第2群・3群では、調理時間の長い無職の主婦が最も食品数が多く、調理時間の短い常勤の主婦が最も食品数が少なかった。特に第3群においては、1.9食品の差があった。これとは逆に第4群では、常勤の主婦が最も摂取食品数が多い結果であった。調理に関する意識の面では、調理時間の長い無職及びパートの主婦は、「手間をかけてもおいしく栄養的に整ったものを…」と考え

る人が高率を示し、実際の摂取食品数も多かった。それに対し、共に調理時間が短い常勤及び自営の主婦を比較すると、意識の上で、無職の主婦やパートの主婦に近い自営の主婦は実際に摂取食品数も多かったが、意識の上で「なるべく手間を省きたい」と考える人が高率を示した常勤の主婦は、実際に摂取食品数も少なかった。

本報では、最近多く市販され利用されていると思われる調理済食品及び半調理品等の使用と、手づくり食品とを区別せず考えてきたが、今後さらに、これらの加工食品使用の場合の調理時間、食事内容及び調理に対する意識等それぞれの間の関連についても、究明していきたい。

終りに、本報のご指導、ご助言を頂きました調理学の山崎小万教授、また、ご協力頂きました研究室の諸先生方に感謝致します。

引用文献

- 1) 小池五郎 新やさしい栄養学 女子栄養大学出版部 1992
- 2) なにをどれだけ食べればよいか—栄養バランスのよい食事ガイドブック—女子栄養大学出版部 1991
- 3) 島田淳子他4名 調理科学 Vol. 24 No. 4 アンケートによる食生活の実態(第一報)—大学で食物学を専攻した主婦の家庭における食事状況について— 1991
- 4) 1日30食品を食べるための栄養データ・ブック 女子栄養大学出版部 1992
- 5) 食品80キロカロリーガイドブック 女子栄養大学出版部 1991
- 6) 岸上節子・林 純造 本学学生の食生活状況第三報—健康との関連—文化女子大学研究紀要第18集 1987
- 7) 国民栄養調査の現状 平成元年国民栄養調査成績 平成3年度版 第一出版 1991
- 8) 矢沢一良他 日本消化器がん発生研究会発表 1992

家庭における食の研究

参 考 文 献

- 食とからだ 香川芳子「日本人の食と健康」豊川裕之・石毛直道編 ドメス出版 1987
- 新日本型食生活 全国学校給食協会 1986
- 市販食品成分表 女子栄養大学出版部 1991
- 生活の栄養学 奥村ミサヲ他3名 弘学出版 1992
- 外食・市販食品のエネルギー塩分たんぱく質ガイドブック 女子栄養大学出版部 1991
- 食品のエネルギー早わかり 女子栄養大学出版部 1991