

A-35 家庭調理の能率化に関する研究(第1報) インスタント食品の利用について  
○東京家政大家政 平野雅子 山梨県立女短大 比企みよ子

目的・方法 家庭調理の能率化をのぞく研究の一環として、インスタント食品の利用状況の調査を行ない、あわせに、カレー、スープ、プリン、マッシュポテトなど数種の調理についてインスタント食品を利用した場合と家庭調理を行なった場合とを、①経済性(材料費および光熱費) ②調理能率(所要時間および消費エネルギー) ③嗜好性(嗜好テストおよび客観テストによる) ④成分(成分表または分析値による)の4点から比較し、検討した。

結果 インスタント食品の利用状況の調査の結果、購買経験は一部の食品を除くはかなり高く、夕食用・間食用・持客用などの用途は様々で、使用の理由としては“調理が簡単”が圧倒的であることが判った。インスタント食品の利用は①経済性に関しは、価格は安定であるが、従来の家庭調理より割高になる場合が多い。②調理能率に関しは、調理時間が非常に短縮され、消費エネルギーも少なく済む。広い場所や特殊な器具を必要としない。③嗜好性は明らかに劣るが、適当な材料を揃い、好みの味付けに変えればよい。④成分に関しは家庭調理より栄養価が低い。以上のような結果を得たが、家庭でインスタント食品を間に合わせ的使用のことはなく、手を加え、変化をもたせ、新鮮な材料と組み合わせる上手に活用し、合理的でしかも情緒のある食生活を送ることが望まれる。