

夏季の食事

山口女子大 家政 ○ 本田テル子 西宮和江

(目的) 夏は食欲がなくなり、とかく淡白な食事を好む傾向にあるといわれている。類似した生活環境にある世帯の食生活を通して、夏の食事としての共通の特徴が見出されるものか、食形態の面から実態を明らかにしたい。

(対象・方法・時期) 第一報と同じである。調査内容は3日間の食事調査である。

(結果) 1、主食 朝食ではパンが最も多く摂取され、次いで米飯が多い。昼食では米飯、混合(複数の主食)が多い。夕食では米飯が約80%を占めている。

2、副食 1) 食品群のうち出現率が50%以上のものは、朝食では油脂類、その他の野菜、卵類、乳類である。昼食ではその他の野菜、油脂類、卵類、緑黄色野菜、肉類である。夕食ではその他の野菜、油脂類、緑黄色野菜、肉類、魚介類、豆類の順に多い。2) 主要食品群の調理形態 ① 朝食：その他の野菜では生物、和物の形態が、品目としてはトマト、きゅうりが多い。卵類では焼物が多い。② 昼食：その他の野菜では生物、炒物の形態が、品目としてはたまねぎ、きゅうり、キャベツが多い。卵類では焼物、煮物の形態が多い。緑黄色野菜では炒物、煮物の形態が、品目としては人参、ピーマンが多い。肉類では煮物、炒物、焼物、揚物の形態が、品目としては牛肉、豚肉が多い。③ 夕食：その他の野菜では和物、生物の形態が、品目としてはたまねぎ、きゅうり、トマト、キャベツ、レタス、なすが多い。緑黄色野菜では煮物の形態が、品目としては人参、ピーマンが多い。肉類では焼物、煮物の形態が、品目としては牛肉、鶏肉、豚肉が多い。魚介類としては焼物、生物の形態が多い。食事内容は既報の山口県民栄養調査資料と比べ相違がみられた。