

〒支字短大 佐藤文代 ○三輪里子

川町短大 村山馬子 三田杉稚子

目的 日常の食事傾向を知り一環として、前回及び食献立について、調理時間、価格等の面から献立内容の数量的解析を試みた。今回はさらに朝食、昼食を加え同様に検討を行ない、日の食事内容を調べた。

方法 前回の主成分分析の結果を用いて、朝食、昼食の料理を10群に分類した。飲物、肉食については別に集計を行った。食事調査は約30名の短大生を対象に、昭和55年11月の連続した3日間について記入方式で行なった。

結果 朝食の献立は主食が粥飯の場合は、7群のみそ汁、8群の卵料理又は7群の手炙りこれに6群の佃煮類、漬物といふに伝統的な内容であった。パンが主食の場合は、パンと飲物だけ、あるいはこれに8群の卵料理、野菜サラダが加わった洋風の内容であった。3日間を通してみると、主食はほぼ固定しており、米飯食者とパン食者に二分された。

夕食は前回の調査でも明らかのように、7群のみそ汁、8群、9群から主菜類の摂取が多く、従って献立としては8群のみ、あるいは7・8群、7・8・9群からの料理の組み合わせが多かった。これらの調理にのりる時間は約40～50分以内であり、調理に長時間を要し、手間のかゝる1・2・10群からの摂取頻度は低かった。