

目的 われわれの食生活は、食材料においてもエネルギー資源においてもできる限りわが国の活用し得る資源を有効に利用して営まれることが望ましいことである。ところで、エネルギー資源の活用状況は、毎日の食事づくりの中にどのような形でみられるであろうか。ここでは、平均的な都市生活者の家庭における食生活を通じて、調理にかかわるエネルギーの利用状況について調査検討を行った。

方法 栄養学を専攻する学生及び被服学を専攻する学生各々10名を選び、家庭での食事内容(弁当を含む)、調理に要した加熱時間、調理器具及び熱源について一週間の記録をとった。その結果より得られた内容から家庭におけるエネルギーの利用状況を推察すべく、調理加熱に費される時間を算出した。

結果 都市生活者の標準的な家庭において、一日の食事づくりに費される時間は約4時間であり、その内、加熱がなされる時間は延べ時間で約2時間である。各世帯によって食事づくりに費やす時間にはかなり差があるが、いずれも夜が長い。また、調理のための加熱時間も夕食が最も長くなっている。

加熱時間は一週間の中でも日によって異なり、そのバラツキが大まなのは夕食である。調理に要した時間と加熱時間との間における相関関係をみると、朝食時においては正の相関がみられるが、昼食時及び夕食時には相関はみられない。

調理方法別になると、加熱時間が最も長いのが煮物で、中でも夕食の煮物に費される時間が長く平均36分である。これは夕食に費される加熱時間の凡そ55%に相当する。