A 21

調理形態の変化が食生活に及ぼす影響 －第２報－

女子栄養大栄養　○松田康子　松本仲子

目的　現在の食生活は、栄養的には必要摂取量を満たし、嗜好的には欲求するものがほぼ入手できるいわゆる飽食の時代にある。しかし一方、外食産業の発達に伴う既製食品の増加や調理技術の低下などが急速にすすむ中で、健康維持を目的とする家庭での食事づくりの見直しが必要になってきている。そこで、食事づくりの基礎である調理の面から、この問題に対処したいと考え、調理の方法が年を経て如何に変化するかを調査して、その変化が食生活にどのように影響を及ぼすかを検討することにした。

方法　調査は７１種の食品について、それぞれ主な料理品目を掲出し、それらの喫食頻度を質問することによって家庭における料理の状態を推測することとし、１９７４年及び１０年後の１９８４年に同様の調査を行って両年の比較結果については第１報で報告した。今回は１９８４年の結果を中心に検討した。掲出した５６０の料理品目は、日常調理されることが多い料理を予備調査で選定したものである。調査対象は、女子栄養大学学生の家庭とし調査票の記入は、主たる炊事担当者に依頼した。調査数は７８２世帯である。

結果　今回は、住居の種類、台所の広さ、調理器具の所有率、炊事担当者の仕事の有無、家族の食事の満足度等について検討した。１．器具の使用頻度が高い場合には、料理の喫食頻度及び手作りの度合いが高くなる傾向がみられた。２．漬物を手作りする度合いは、住居の種類や台所の広さ等に影響されることが分かった。３．家族の食事の満足度は炊事担当者の就労の有無による差はみられなかった。４．煮物の喫食頻度が低下していることを先に報告したが、家族数、世帯数が多い方がその喫食頻度が高い傾向がみられた。