

A—34 食費と献立についての考察  
献立に影響を及ぼす食費と調理形態  
(第1報)

大妻女子大 草谷 節子

1. 日常家庭における献立の内容は (家計費のうちとくに) 食物費に最も強い影響を受けるということは著者

らが常に痛感しているところである。鑑本は広島県一般家庭の食料消費の分析から食料構成規制要因を食費が最も強いと述べている。そこで、食費と献立と調理形態についての関係を一層検討を加えるかたわら、食費のシワよせが食物摂取の状態を悪化させないよう栄養的考慮を行う方法を打ち出し、栄養指導の方途に一示唆を得ることを本研究の目的とする。

2. 都市における一般的食物摂取の状態を把握するため厚生省の国民栄養調査成績（昭和36年度）、東京都標準家計調査報告（昭和37年）、東京都民の食糧構成（昭和37年度）などの資料より算出すれば、食材料は1人1日当たり約140円から180円のところにある。一食50円見当の食費となる。一般に、集団給食や学校給食は強い食費の制限を受け、その中で所要の栄養量は必ず盛り込んだ献立を実施しなければならない。そこで今回は本校の集団給食献立を分析し、いくらで何を何カロリー、何グラム買えるか算出した。また、学生が好んで作製する調理形態の種類とその頻度をも調べ検討した。

3. 調理方法としては本校における場合、揚げもの、焼もの、煮ものが多い。熱量、蛋白質は食材料量のうち約80%を用い、その他に約20%使用している。また、献立のパターンを作製し、その費用と調理形態を研究した。