

聖徳学園女子短大 高井富美子 山本稚子 出羽京子 古橋優子
 ○水野いづみ 村岡敏子

目的 近年、食生活に関する家事労働の短縮化に伴い、加工・調理済食品を使用する機会が増加している。その中でも、とりわけ使用率の高いと思われるインスタントラーメンを取り上げ、その使用状況・意識等を把握し、さらにインスタントラーメンからどの程度の塩分を摂取しているのか検討した。

方法 昭和54年6月1日～6月15日の期間に、本学の家政専攻(衣料服飾・養護教諭コース)および食物栄養専攻の1・2年生179名とOL78名の計257名を対象にアンケート用紙による調査をし、さらにSD法によりイメージの測定を行った。また、おいしいと意識している17銘柄については、全研の食塩濃度計により、塩分含量の測定をした。

結果 ①使用状況は10日間で平均1人1個、対象者の38%がこれを間食として取っていた。また、家族の中では弟が最も多く喫食していた。

②油で揚げてないラーメンがよいとしたものが約60%あった。

③インスタントラーメンの熱量が300～400 Calであるとしているものが2年生47%、1年生25%であった。タンパク質の含量については学生の31%が5～15gと意識していた。

④ラーメンのイメージは体のために悪く、栄養価が低く、便利で、若者向きであった。

⑤ラーメンの塩味をちょうどいいとしているものが61%あり、好まれているラーメンの平均食塩含量は約6.2gであった。