

—— 昼食における副食の傾向 ——

山口女子大家政 ○西宮和江 本田テル子

〔目的〕 昼食は、三食のうちで家族そろって食べる割合が最も少ない食事であるといえる。その為、家庭内では手軽にできる物、価格の安い食品、前日又は朝食の残り物ですませるなど食事が軽視される傾向にあるのではないだろうか。そこで、昼食が三食の食事の中に占める位置づけを知る為、昼食の食事内容について、副食の材料や調理形態を中心に検討を行った。また前報で、朝食における主食の違いが副食に影響を与えることを報告したが、同様に昼食においても主食と副食に関連があるかどうかについて分析を行った。

〔対象および方法〕 対象は山口県の昭和45年国勢調査により設定された単位区より無作為に抽出した25地区の対象食数809(292世帯、1026名)である。時期は昭和50年11月の連続した3日間である。方法は厚生省が毎年実施している国民栄養調査に準じて行った。

〔結果〕 1) 主食は米飯が約70%で最も多く、混合、めん類、パンの順に出現する。米飯の中でも特に白飯が90%を占める。

2) 白飯において、副食の食品群の出現は、動物性食品は魚類、卵類、肉類が高く、植物性食品ではその他の野菜が高い。一般に野菜類の出現率は低い。農家世帯は、非農家世帯に比べ乳類、海草類、果実類を除く、他の食品群の出現率が高い。調理形態では肉類、野菜類は煮物が、魚類、卵類は焼物が最も多い。動物性食品のうち利用度の1位は、魚類ではサバ、肉類では鶏肉で価格の安い材料が使われている。

3) 主婦のみが食べている家庭では、食品群の出現率が低く、調理形態も簡単な方法がとられている。