

—— 夕食における副食の傾向 ——

山口女子大家政

○ 本田テル子

西宮和江

〔目的〕日本における1日の食事のなかでは、夕食が最も重要視されている。主婦が家族の嗜好や経済を考えつつ時間をかけて調理をすることが出来るのは夕食である。また家族にとって一家そろってゆっくり時間をかけて食べ楽しむ食事は夕食である。夕食に使用された食品や調理形態など、食形態の面から分析を行い朝食、昼食と比較検討し、夕食が重要視されている状態を明らかにすることを目的とした。〔対象および方法〕前報と同じ山口県民栄養調査を資料とした。対象食数867である。

〔結果〕1、夕食について 1) 主食は約90%が米飯で、そのうちの約90%が白飯である。2) 副食に使用されている食品群は、動物性食品では魚類、肉類が多く、卵類は夕食の主菜としては適さない食品であるためか摂取頻度が少ない。魚類の種類は約80品目の出現をみた。魚類の調理法は生物が約50%と多く、次いで焼物、煮物がほぼ同率であった。肉類は牛肉の出現が最も多く、調理法としては煮物が多く、次いで焼物が多い。植物性食品で多く使用されている食品群はその他の野菜、緑黄色野菜、豆類、いも類の順である。その他の野菜、緑黄色野菜に共通して出現率の高い調理法は煮物、和物で、相違している調理法はその他の野菜に生物が多いことである。豆類は和物が多い。いも類は煮物が約80%である。2、三食の比較 夕食は朝食、昼食に比べ、主菜となる動物性食品の魚類、肉類や副菜となる野菜類の出現が高い。食品の出現品目が多く、魚類、肉類では価格の高い品目の摂取頻度が高い。調理形態では調理の所要時間を要する料理や料理の出現品目が多い。1日のうちで食事内容が最も豊富であるといえる。