

生協・科学情報センター 奥村 美沙

目的 演者は先に、夕食の食事水量ならびに、献立を構成する料理の水量について報告した。今回は、献立をいくつかの型に分け、それと食事水量との関係をしろうとした。

方法 20才代後半から40才代前半の主婦11人が、昭和58年9月より59年3月にかけて、作成し摂取した献立(129例)を標本として収去し、その重量と水量を測定した。水量の測定は凍結乾燥法によった。献立型は、汁の有無、菜の数によって分けた。

結果 1) 食事量と食事水量の関係は $y = 0.82x - 45.3$, 乾物量との関係は $y = 0.18x + 45.3$ であり、食事量の増減にともない、乾物量より食事水量の方が大きく変動した。2)

129例の献立のうち、白飯+三菜(21例, 16%), 白飯+汁+二菜(26例, 20%), 白飯+汁+三菜(30例, 23%)が多かった。3) 白飯+菜, 白飯+汁+菜の食事の水の割合をみると、60~80%と幅広く分布していたが、献立中に汁を含まないと多くは74%以下に、汁を含まると多くは74%以上に分布していた。4) 献立例数の多かった上記三献立型を構成する料理別にみると、白飯+三菜(食事の水含量74%以下)では、水含量60%台, 70%台の料理特に動物性食品の焼物・煮物が多かった。白飯+汁+二菜, 白飯+汁+三菜(食事の水含量74%以上)では、水含量80, 90%台の汁物が多いのは当然であるが、前者は水含量60%台の湯物, 80%台の多菜汁が多いのが目立った。後者は60%台の動物性食品の焼物, 80%台の植物性食品の煮物が多いのが目立った。