

女子栄養大栄養 ○松田康子 松本伸子

目的 現在の食生活は、栄養的には必要摂取量を満たし、し好的には欲求するものがほぼ入手できるいわゆる飽食の時代にある。しかし一方、外食産業の発達に伴う既製食品の増加や調理技術の低下などが急速にすすむ中で、健康維持を目的とする家庭での食事づくりの見直しが必要になってきている。そこで、食事づくりの基礎である調理の面から、この問題に対処したいと考え、調理の方法が年を経て如何に変化するかを調査して、その変化が食生活にどのように影響を及ぼすかを検討することにした。

方法 調査は71種の食品について、それぞれ主な料理品目を掲出し、それらの喫食頻度を質問することによって家庭における調理の状態を推測することとし、1974年及び10年後の1984年に同様の調査を行なって結果を比較することにした。掲出した560の料理品目は、日常調理されることが多い料理を予備調査で選定したものである。調査対象は、女子栄養大学学生の家庭とし調査票の記入は、主たる調理担当者に依頼した。調査数は1974年は801世帯、1984年は782世帯である。

結果 調査結果の検討は、料理出現頻度 = (よく食べる × 3) + (割合よく食べる × 2) + (あまり食べない × 1) / 調査数を算出し、その数値をもとに行なった。1. 調理手法別出現頻度の変化 - 魚肉類、野菜類ともに煮物が減少し、野菜・芋では浸物・和物に減少傾向がみられた。2. 調味別出現傾向の変化 - 塩味、しょうゆ味、塩・こしょう味など調味を6味に分類し検討したが、各味とも大きな変化はみられなかった。他に、3. 調理済料理・外食の利用の増加、4. 手間の省略化、調理時間の短縮化傾向がみられた。