

目的：韓国における栄養素等摂取量の変化は、欧米化傾向にあるが日本の場合とは異なっていた。本研究では、主食となる米と、韓国の副食として代表的なキムチと肉料理の摂取の仕方およびそれらの料理をいくつか紹介して韓国の食事の特徴を考察する。

方法：韓国の食生活の統計は主として文献によったが、同時に韓国を訪れたときの観察と印象も参考にした。

結果と考察：1. 1980年における韓国の一人一日当りのエネルギー供給量は2,588kcalであったが、そのうち49.7%は米から供給されている。総蛋白質供給量の32%を米に依存し、栄養素等摂取量に占める米の比重は日本より大きかった。経済性と栄養価値から米には大麦の混炊が奨励されている。2. キムチの種類は非常に多く、一人一日当りの摂取量は265gで、その食塩含有量は平均3.36%である。一日の食塩摂取量は20-30gであるので、その多くをキムチから摂っていることになる。動物性食品の一人一日当りの供給量は、1982年には164gで、最も多いのは魚介類で、肉類はわずか35gであった。4. 副食であるキムチ、肉類の摂取量は、都市部と農村部、あるいは、所得差による格差が大きかった。

以上韓国の食事の特徴は、米の占める割合が大きく、伝統的な食品や料理が多く食べられており外来料理の浸透はわずかである。