

目的 飢餓から飽食の時代へと日本の食生活状況は大きく変貌した。この間の変化について、国民栄養調査 家計調査などの資料を用いたいくつかの報告がある。我々は調理的立場から、日常食の献立内容を調べ戦後40余年の食生活の変遷について検討した。

方法 家庭婦人と対象とした雑誌3種を選び、昭和21年から現在までの毎日の献立の各料理について、主食と副食と様式別、調理採作別、材料別に分類した。今回は前半20年間に於いて報告する。

結果 主食の主材料から考へて、前半20年間を3つに区分し、昭和24年までを1期、25年から29年までを2期、30年以降を3期とした。副食の中でたんぱく質含有量の多い料理を選び主菜とした。本報告では主食と主菜を主としてとりあげた。全期間を通して一日の献立の料理数には大きな変動はみられなかった。しかし、主菜のない献立の数は、1、2期に多く、3期において著しく減少した。調理採作別では1期に直火焼が多いが、2～3期と年をおう毎に間接焼や炒め、揚げるなどの油使用の料理の出現頻度が増してきた。煮物については出現頻度には3期間の差はみられないが、料理採式が和風から洋風への変化が認められた。材料別では、1、2期には魚介類の種類が多く魚の出現頻度も高かったが、3期になると魚介類は減少し、代りて豚肉使用の料理が多くなって来る。また3期には卵の出現頻度も高くなっており食材料の次序に豊かき方向へむかって来るにちがいない。3期後半になると、主食・副食内容からみて食事パターンは洋風化の傾向が次第に顕著になって来たといえる。