

目的および方法 本学会が22回大会の報告に基づき、昭和40年から20年間にわたり食生活の変遷を検討した。前回と同様資料として雑誌「栄養と料理」および「食生活」に掲載された献立カレンダーから朝食と夕食をとりあげた。主食内容については米飯、パン、こみ食に分類し、主食別の副食数を調べた。また主菜となる料理を主材料別、調理操作別に分類し、さらに各献立を主菜からみた様式別、すなわち和、洋、中国および折衷の4様式に分け、相互の関係について考察した。

結果 主食についてみると、朝食では20年間を通し米飯、パン共に出現頻度には変化がみられない。しかしこみ食ではパンを主体としたものが多く、一斉飯を主体としたものは少なかった。その他マフィン、オートミールなどが増加傾向にあり、主食の多様化、洋風化がみられた。夕食では米飯の出現頻度が約80%の水準を維持している。主食別の副食数をみると、朝、夕食共に米飯のみの場合は平均3.5品、パンのみの場合は3品だった。主菜の材料別では朝、夕食を加えると20年間を通し臭介類、獣鳥肉類、卵の出現頻度の変化は少ない。しかし朝食の獣鳥肉類ではハム、ソーセージなどの加工品の頻度が高くなっている。次に献立を主菜からみて4様式に分類すると、朝食では和風献立の出現頻度には変化がみられないが、洋風献立は増加の傾向にある。夕食では朝食に比べ、洋風献立の出現頻度は低く、折衷献立が最も高頻度を示した。これらから主食は米飯で、副食の一部が洋風、中国風などの料理の組合せからなる折衷型の献立パターンが日常化してきたといえる。