

- 【目的】 食生活は多様化の傾向を示し、食事の外部化及び調理簡便化は私たちの1974年からの一連の調査研究からも年次的な推移により簡便化は進んでいることがわかる。今回の調査は、ライフスタイルの変化の中、健康作りの3要素である、栄養、運動、休養の意識が、調理簡便化にどのような影響をあたえているのかを検討した。
- 【方法】 平成5年5月に北九州市に在住する調理担当者212名に自己留置法によるアンケートを実施した。内容は、属性の把握、食事作りにたいする意識、健康維持習慣（栄養・運動・休養）意識の把握、50料理の調理簡便化の把握をおこなった。
- 【結果】 ① 調理担当者の属性は平均年齢 $39.7 \pm 7.60$ 歳であり、専業主婦が49.1%、有職者は42.5%で核家族は75.0%であり、平均家族数は $4.3 \pm 1.8$ 人であった。② 調理担当者が食事作りで考慮していることは、栄養の31.6%、味の25.8%献立の組み合わせ24.0%であった。調理簡便化の促進因子であるインスタント食品の使用目的は、手軽さ43.8%、時間の短縮39.5%であった。③ 健康維持習慣意識の世帯別平均は、栄養得点 $3.64 \pm 0.52$ 、運動得点 $3.19 \pm 0.67$ 、休養得点 $3.62 \pm 0.65$ であり、それぞれの意識は高い傾向にあった。④ 調理簡便化をしめす加工食品導入度の全世帯平均 $2.18 \pm 0.44$ であった。⑤ 調理簡便化の進んでいるの料理は漬物類、シュウマイ、プリン等であり、調理簡便化の進んでいない料理である手作り志向の高い料理はすまし汁、肉じゃが等であった。⑥ 健康維持習慣意識のうち、栄養得点と加工食品導入度に関連がみられた。