

## 料理に関する知識と実態

塩入 輝恵・関口 紀子・宇和川小百合・斎藤 禮子

(昭和63年9月30日受理)

### The Relationship between Information on Cooking and the Real State of Cooking

Terue SHIOIRI, Noriko SEKIGUCHI, Sayuri UWAGAWA and Reiko SAITO

(Received September 30, 1988)

#### 緒 言

ここ数年、社会では健康増進の意向に伴い個々人の食に対する関心が高まっている。マスコミでも様々な角度から食の特集が組まれ、食を主としたものが多く出版されるようになった。一方では、外食産業の発達<sup>1)</sup>とマイクロコンピューター内蔵など調理機器類の進出により、家庭における炊事時間は益々短縮されていることはNHK調査等<sup>2)3)</sup>からもうかがえる。このような環境にいる学生たちは、どのような食生活を送っているのだろうか。

前回<sup>4)</sup>の摂食調査において、下宿生は自宅生に比べ「主食・主菜・副菜」の食パターンが少なく、副食の調理形態ではサラダ、揚げ物が多いという結果を得ている。今回はこのような食行動をしている学生達がどの程度、料理を実践しているか、この実態から内容、知識を検討したので報告する。

#### 調査方法

##### 1) 調査対象

本学学生・栄養科460名中、寮生を除く自宅生348名、下宿生95名

##### 2) 調査時期・方法

昭和62年5月。教室内でアンケート用紙を配布し、その場で回答を求め回収した(回収率は100%)。

##### 3) 調査内容

前回<sup>3)</sup>の摂食状況調査結果をもとに次の項目について、住居別および料理をする頻度別に比較検討を行った。

##### 1. 自分で作る料理

栄養指導論研究室

##### ①料理数

##### ②調理形態

##### ③料理内容

#### 2. 食品の旬の知識

##### ①食品群

##### ②食品

#### 3. 基礎的な調理知識

集計には、パスキーを使用し、 $\chi^2$ 検定による有意差の有無を検討した。

#### 調査結果および考察

##### 1. 料理をする頻度

著者ら<sup>5)~7)</sup>がすでに行っている調査では、料理の好きな者は約半数を占めているにもかかわらず、炊事を毎日する者が30%にも満たず、料理の嫌いな者ほど炊事をしない者が多い。そしてこの者たちは、食生活面において問題を多くかかえているという結果を得ている。ここでは、炊事の一部である料理をする頻度をみた(表1)。

料理を「毎日する」者は19.1%、「週2~3回」34.8%、「月2~3回」37.8%、「しない」8.3%である。住居別にみると、「毎日する」者は下宿生に多く65.2%、自宅生はわずか6.7%である( $p < 0.01$ )。学短別では、大学生に比べ短大生に住居間の差が大きかった( $p < 0.001$ )。

さらに料理をする頻度別で、作る料理数や調理形態、内容、食品の知識にどう影響しているか、その関連をみた。

##### 2. 自分で作る料理

前回<sup>3)</sup>報告の摂食調査結果の中から、よく摂食する料理44品についてみた。

表1 料理をする頻度 (%)

料理をする頻度	人数 全体 〔434〕	住居別		学短別			
		自宅生 〔342〕	下宿生 〔92〕	大学		短大	
				自宅生 〔72〕	下宿生 〔47〕	自宅生 〔270〕	下宿生 〔45〕
毎日する	83 (19.1)	23 (6.7)	60 (65.2)	8 (11.1)	31 (66.0)	15 (5.6)	29 (64.4)
週2~3回	151 (34.8)	127 (37.1)	24 (26.1)	27 (37.5)	15 (31.9)	100 (37.0)	9 (20.0)
月2~3回	164 (37.8)	161 (47.1)	3 (3.3)	31 (43.1)	1 (2.1)	130 (48.1)	2 (4.4)
しない	36 (8.3)	31 (9.1)	5 (5.4)	6 (8.3)	0 (0.0)	25 (9.3)	5 (11.1)

表2 自分で作る料理 (%)

料理数		人数	全体 〔398〕	毎日する 〔83〕	週2~3回 〔151〕	月2~3回 〔164〕
全 体	0品		0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
	1~5		17 (4.3)	1 (1.2)	3 (2.0)	13 (7.9)
	6~10		56 (14.1)	5 (6.0)	17 (11.3)	34 (20.7)
	11~15		93 (23.4)	9 (10.8)	40 (26.5)	44 (26.8)
	16~20		83 (20.9)	13 (15.7)	34 (22.5)	36 (22.0)
	21~25		67 (16.8)	24 (28.9)	22 (14.6)	21 (12.8)
	26~30		40 (10.1)	14 (16.9)	17 (11.3)	9 (5.5)
	31~35		22 (5.5)	4 (9.6)	10 (6.6)	4 (2.4)
	36~40		18 (4.5)	9 (10.8)	7 (4.6)	2 (1.2)
	41~44		2 (0.5)	0 (0.0)	1 (0.7)	1 (0.6)
自 宅 生	0品		〔311〕	〔23〕	〔127〕	〔161〕
	0品		0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
	1~5		16 (5.1)	1 (4.3)	3 (2.4)	12 (7.5)
	6~10		48 (15.4)	1 (4.3)	13 (10.2)	34 (21.1)
	11~15		77 (24.8)	1 (4.3)	33 (26.0)	43 (26.7)
	16~20		66 (21.2)	2 (8.7)	28 (22.0)	36 (22.4)
	21~25		50 (16.1)	9 (39.1)	20 (15.7)	21 (13.0)
	26~30		26 (8.4)	4 (17.4)	14 (11.0)	8 (5.0)
	31~35		17 (5.5)	3 (13.0)	10 (7.9)	4 (2.5)
	36~40		10 (3.2)	2 (8.7)	6 (4.7)	2 (1.2)
41~44		1 (0.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (0.6)	
下 宿 生	0品		〔87〕	〔60〕	〔24〕	〔3〕
	0品		0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
	1~5		1 (1.1)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (33.3)
	6~10		8 (9.2)	4 (6.7)	4 (16.7)	0 (0.0)
	11~15		16 (18.4)	8 (13.3)	7 (29.2)	11 (33.3)
	16~20		17 (19.5)	11 (18.3)	6 (25.0)	0 (0.0)
	21~25		17 (19.5)	15 (25.0)	2 (8.3)	0 (0.0)
	26~30		14 (16.1)	10 (16.7)	3 (12.5)	1 (33.3)
	31~35		5 (5.7)	5 (8.3)	0 (0.0)	0 (0.0)
	36~40		8 (9.2)	7 (11.7)	1 (4.2)	0 (0.0)
41~44		1 (1.1)	0 (0.0)	1 (4.2)	0 (0.0)	

## ①料理数

44品を5品ごとに分け、料理をする頻度別、住居別に表2に示した。

自分で作る料理数を全体でみると、44品中「11～15品」の者が23.4%で多く、さらに料理をする頻度別でみると「毎日する」者は「21～25品」に最も多く28.9%である。また、21品以上をみると「毎日する」者66.2%、「週2～3回」37.8%、「月2～3回」22.5%、つまり料理をする頻度の多い者ほど料理数も多い。これは住居別においても同様な傾向がみられる。

## ②調理形態

自分で作る料理の中から副食の調理形態を図1に示した。

全体ではサラダ、焼物、炒物の順に多く、住居別にみると下宿生は自宅生に比べ、焼物、煮物、炒物、なべ物、サラダが多く有意に差が認められた ( $p < 0.01$ )。また、同図に前回<sup>3)</sup>の夕食摂食調査結果を合わせてみると自宅

生は下宿生より煮物、和え物を多く摂っているが、自分で作る者は少ない。

## ③料理内容

自分で作る料理内容について、高率であった上位5品を表3に示した。

全体では卵焼き86.4%、次いでカレーライス、炒飯、焼きそば、野菜炒めの順で、主菜・副菜がなくても食べられる料理が多い。針谷ら<sup>8)</sup>の調査においても同傾向がみられ、カレーライス、炒飯、焼きそばを主食・副食とみた場合、完全な食物にはなり得ないとしている。料理をする頻度別では、「毎日する」者は野菜炒め、カレーライス、卵焼き、「週2～3回」、「月2～3回」はカレーライスが第1位である。加藤<sup>9)</sup>の調査によると料理意欲の高い食物群の一つであるカレーライスについて、「嗜好」がその意欲要因の位置を大きく占めている。また、村山ら<sup>10)</sup>は調理時間が日常の献立作成の第一要件としてこれを実測しているが、この中でカレーライス(チキン

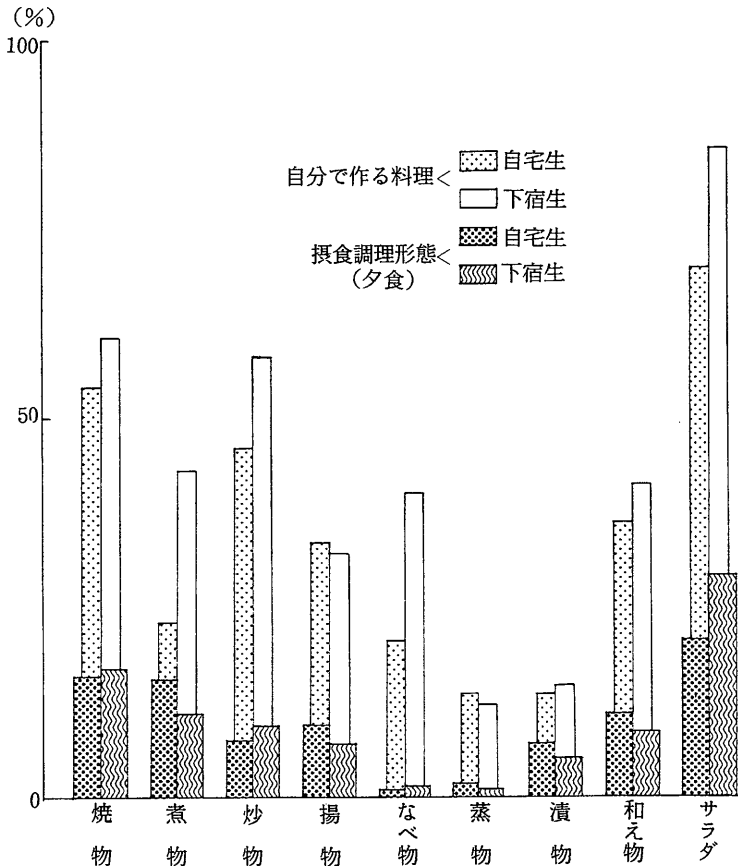


図1 自分で作る料理・副食(調理形態別)及び摂食調理形態

カレー・ルー使用)は総所要時間が60分と他の調理に比べ長いが、煮込み料理であるため時間(15分)、調理操作(6回)が、少ない。さらに加熱時間(45分)が長いことは経済面に影響を及ぼす。日本情報サービス<sup>11)</sup>が主婦を対象に行った調理・料理に関する面倒さ意識調査では、最も面倒さ意識の強いのが20才代の主婦に多い。このように嗜好、手間、経済面が自分で作る料理内容の結果に関連し、“作りやすい料理”となるのではないかと考えられる。

また、自分で作る料理別について料理をする頻度間で差(p<0.001)の認められた料理の上位10品を表4に示

した。第1位は焼き肉で、料理を「毎日する」者81.9%、「週2~3回」72.8%、「月2~3回」59.8%、次いでハンバーグ、ナポリタンと続き、これらすべての料理は、料理をする頻度の多い者ほど高率である。中でも、かぼちゃの含め煮、肉じゃが、まぜごはんに顕著であった。これらはいずれも、正油、砂糖、酒などの調味料を基本とする和風料理<sup>12)</sup>である。

### 3. 食品の旬の知識

日常よく摂食する27食品の旬<sup>13)</sup>の間に正解したものについてみた。

表3 自分で作る料理(上位5品)

(%)

	順位	全 体	毎日する	週2~3回	月2~3回
全 体	1	卵 焼 き 375(86.4)	野 菜 炒 め 80(96.4)	カレーライス 135(89.4)	カレーライス 138(84.1)
	2	カレーライス 374(86.2)	カレーライス 78(94.0)	卵 焼 き 133(88.1)	卵 焼 き 137(83.5)
	3	炒 飯 358(82.5)	卵 焼 き 77(92.8)	野 菜 炒 め 128(84.8)	炒 飯 131(80.0)
	4	焼 き そ ば 352(81.1)	炒 飯 75(90.4)	炒 飯 124(82.1)	焼 き そ ば 127(77.4)
	5	野 菜 炒 め 352(81.1)	焼 き そ ば 73(88.0)	焼 き そ ば 117(77.5)	サンドイッチ 125(76.2)
自 宅 生	1	カレーライス 293(85.7)	カレーライス 22(95.7)	カレーライス 115(90.6)	カレーライス 136(84.5)
	2	卵 焼 き 289(84.5)	野 菜 炒 め 22(95.7)	野 菜 炒 め 113(89.0)	卵 焼 き 135(83.9)
	3	焼 き そ ば 274(80.1)	卵 焼 き 21(91.3)	卵 焼 き 112(88.2)	炒 飯 129(80.1)
	4	炒 飯 273(79.8)	炒 飯 20(87.0)	炒 飯 105(82.7)	焼 き そ ば 125(77.6)
	5	野 菜 炒 め 270(78.9)	焼 き そ ば 20(87.0)	焼 き そ ば 104(81.9)	サンドイッチ 123(76.4)
下 宿 生	1	卵 焼 き 86(93.5)	野 菜 炒 め 58(96.7)	炒 飯 23(95.8)	ナポリタン 3(100.0)
	2	炒 飯 85(92.4)	カレーライス 56(93.3)	卵 焼 き 23(95.8)	
	3	野 菜 炒 め 82(89.1)	卵 焼 き 56(93.3)	カレーライス 20(83.3)	
	4	カレーライス 81(88.0)	炒 飯 55(91.7)	サンドイッチ 20(83.3)	
	5	ポテトサラダ 79(85.9)	ポテトサラダ 54(90.0)	野 菜 炒 め 20(83.3)	

表4 自分で作る料理別にみた料理をする頻度

(%)

料理別	人 数 全 体 〔398〕	料理をする頻度別		
		毎日する 〔83〕	週2～3回 〔151〕	月2～3回 〔164〕
焼き肉	276(69.3)	68(81.9)	110(72.8)	98(59.8)
ハンバーグ	273(68.6)	67(80.7)	109(72.2)	97(59.1)
ナポリタン	260(65.3)	72(86.7)	92(60.9)	96(58.5)
煮込みうどん	202(50.8)	56(67.5)	78(51.7)	68(41.5)
肉じゃが	198(49.7)	65(78.3)	78(51.7)	65(39.6)
ぞうすい	170(42.7)	49(59.0)	68(45.0)	53(32.3)
魚ムニエル	163(41.0)	54(65.1)	57(37.7)	52(31.7)
かぼちゃの含め煮	153(38.4)	51(61.4)	67(44.4)	35(21.3)
まぜごはん	129(32.4)	47(56.6)	49(32.5)	33(20.1)
きんぴらごぼう	123(30.9)	42(50.6)	51(33.8)	30(18.3)

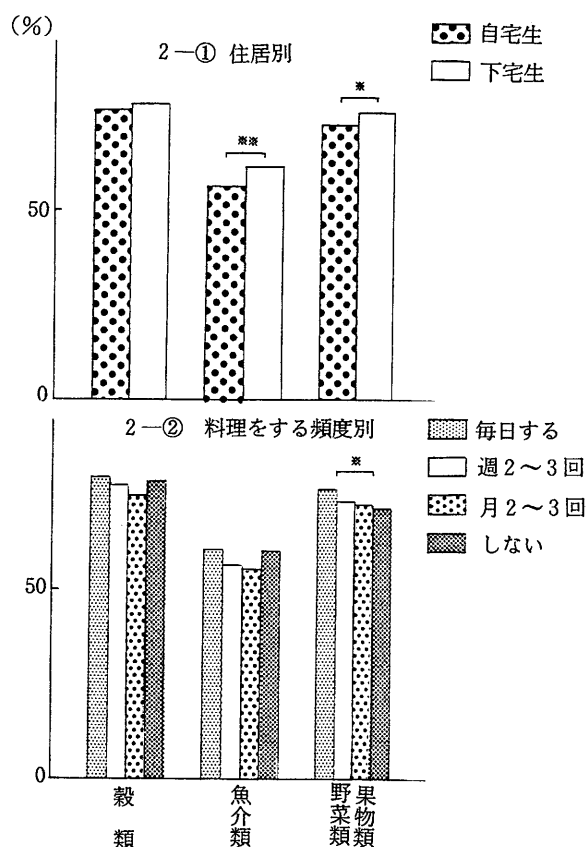


図2 食品の旬の知識 (正解率)

※:  $P < 0.05$  ※※:  $P < 0.01$

①食品群

27食品を穀類4品(米・とうもろこし・さつまいも・新じゃがいも)、魚介類10品(あじ・かつお・かれい・さけ・さわら・さんま・したびらめ・ぶり・まぐろ・あさり)、野菜・果物類14品(枝豆・かぼちゃ・きゅうり・セロリ・たけのこ・トマト・なす・白菜・ブロッコリー・ほうれん草・れんこん・しめじ・いちご・りんご)の食品群に分け、正解率をみると穀類76.7%、野菜・果物類73.4%、魚介類57.2%で、魚介類は低い。

最近では冷凍技術の進歩<sup>15)</sup>やハウス栽培などにより、利用者の多いスーパー<sup>16)</sup>では食品の旬を明確に感じることが困難であるように思われるが、料理に関心があり、また料理をする頻度の多い者はこの経験を重ねることで、旬の知識が自然に養われるのではないかと考える。そこで料理をする頻度の多い下宿生、少ない自宅生についてみると(図2-①)、いずれも下宿生は自宅生を上回り、魚介類では自宅生56.1%に対し、61.4%、野菜・果物類では自宅生72.8%に対し75.8%で住居間に差が認められた。さらに料理をする頻度別にみると(図2-②)「毎日する」者が穀類79.8%、魚介類60.6%、野菜・果物類76.5%で多く、野菜・果物類では料理をする頻度間において差が認められた。

②食品

正解率80%以上を高い食品、40%未満を低い食品としてみた(表5)。

正解率の高い食品は、とうもろこし、りんご、さんま、枝豆、なす、トマト、米、いちご、たけのこ、きゅうりである。低い食品は、さわら、したびらめ、かれいであった。住居別でみると、下宿生は正解率が高く、その食品数も多い。さらに料理をする頻度別でみると、「毎日する」者に正解率が高い。

4. 基礎的な調理知識

授業や教科書から得た知識を兼ね備えていても、日頃からの実践の積み重ねが伴わなければ、基礎的な問にも正解することはむずかしいのではないと思われる。

基礎的な調理<sup>17)</sup>の中から次の4題についての解答を求めた。

1)ほうれん草のゆで方の手順について( )内に適当な処理を記しなさい。

①根元に切れ目を入れ十分に洗う

②たっぷりの塩湯に根を下にしてゆでる。

③( )

④水けを絞る

2)カツオ節とコンブでだしを取るときの手順で正しいものに○印をして下さい。

○なべにカツオ節とコンブを入れ、沸騰させたものをこす

○カツオ節をなべに入れ沸騰前にこして、コンブを入れ2分位して取り出す

○コンブをなべに入れ沸騰前に取り出し、カツオ節を入れ2分位してこす

3)マヨネーズを作るための材料は

( )・( )・( )・塩・コショウ又はからし粉

4)茶碗蒸しの調理手順を記しなさい。

これらの正解率を表6に示した。

正解はだしの取り方が86.3%で高率である。ほうれん草のゆで方は68.0%、マヨネーズの材料56.5%、茶碗蒸しの作り方40.4%である。住居別では、下宿生は自宅生に比べ、ほうれん草のゆで方(p<0.05)、茶碗蒸しの作り方(p<0.01)の正解率が高く両者間に差が認められた。料理をする頻度別においても「毎日する」者はあまりしない者に比べて、同2問についての正解率が高い。

自分で作る料理44品についての調査の中で茶碗蒸しは自宅生19.8%、下宿生21.1%である。さらに料理をする頻度別では、「毎日する」、「週2~3回」それぞれ26.5%、「月2~3日」14.6%と実際に作っている者は低率であったが、調理知識はこれを上回っており、知識に實際が伴っていないようである。

要 約

前回報告<sup>1)</sup>の食物摂食状況調査結果をもとに今回も本学学生を対象に、自分で作る料理および食品の旬、基礎的な調理知識について、住居別、料理をする頻度別に検討した結果は次のとおりである。

1. 自分で作る料理数はよく摂食される料理44品中、11品から25品までに多く、料理をする頻度の多い者ほど料理数が多い。

2. 自分で作る料理の中で副食の調理形態は、サラダ、焼物が多い。自宅生は夕食で煮物、和え物を摂っているが、自分では作っていない。

## 料理に関する知識と実態

表5 食品の旬(正解率)

〔 〕内:人数 (%)

正解率	全 体 〔398〕	住 居 別		料理をする頻度別			
		自 宅 生 〔342〕	下 宿 生 〔92〕	毎日する 〔83〕	週2~3回 〔151〕	月2~3回 〔164〕	し ない 〔36〕
90%以上	とうもろこし(93.9)	とうもろこし(93.3)	りんご(96.8)	とうもろこし(95.2)	とうもろこし(94.0)	りんご(93.9)	とうもろこし(94.4)
	りんご(93.7)	りんご(92.8)	とうもろこし(95.8)	りんご(94.0)	りんご(92.7)	とうもろこし(92.7)	りんご(94.4)
			なす(90.5)	たけのこ(91.6)	さんま(92.1)	枝豆(91.5)	さんま(91.7)
				なす(91.6)	なす(90.1)		米(90.4)
80%以上 90%未満	さんま(89.2)	さんま(89.4)	米(89.5)	枝豆(86.7)	トマト(88.7)	トマト(87.8)	米(86.1)
	枝豆(88.5)	枝豆(88.8)	トマト(89.5)	トマト(86.7)	枝豆(87.4)	いちご(87.8)	かつお(86.1)
	なす(87.8)	なす(87.1)	さんま(88.4)	さんま(85.5)	米(86.8)	さんま(87.2)	なす(86.1)
	トマト(87.6)	トマト(87.1)	枝豆(87.4)	きゅうり(85.5)	いちご(86.1)	米(85.4)	きゅうり(83.3)
	米(86.9)	米(86.2)	たけのこ(86.3)	セロリ(84.3)	たけのこ(81.5)	なす(84.8)	トマト(83.3)
	いちご(85.6)	いちご(85.9)	きゅうり(85.3)	かつお(83.1)	きゅうり(80.1)	たけのこ(82.9)	いちご(83.3)
	たけのこ(84.9)	たけのこ(82.8)	いちご(84.2)	新じゃがいも(81.9)			枝豆(80.6)
	きゅうり(81.0)		新じゃがいも(83.2)	いちご(80.7)			
			セロリ(83.2)				
			かつお(80.0)				
		さけ(80.0)					
40%未満	さわら(38.1)	さわら(38.2)	さわら(37.9)	したびらめ(34.9)	さわら(37.7)	さわら(34.8)	したびらめ(30.6)
	したびらめ(34.3)	したびらめ(32.5)	かれい(31.6)	かれい(32.5)	したびらめ(37.1)	したびらめ(32.3)	かれい(27.8)
	かれい(32.1)	かれい(32.2)			かれい(35.1)	かれい(29.3)	

表6 基礎的な調理知識(正解者)

(%)

基礎的な調理	人 数 全 体 〔434〕	住 居 別		料理をする頻度別			
		自 宅 生 〔342〕	下 宿 生 〔92〕	毎日する 〔83〕	週2~3回 〔151〕	月2~3回 〔164〕	し ない 〔36〕
ほうれん草のゆで方	313(68.0)	238(68.4)	75(78.9)※	64(77.1)	115(76.2)	109(66.5)	19(52.8)
だしのとり方	397(86.3)	312(89.7)	85(89.5)	76(91.6)	133(88.1)	151(92.1)	30(83.3)
マヨネーズの材料	260(56.5)	209(60.1)	51(53.7)	52(62.7)	88(58.3)	94(57.3)	22(61.1)
茶碗蒸しの作り方	186(40.4)	131(37.6)	55(57.9)※※	47(56.6)	65(43.0)	61(37.2)	10(27.8)
自分で作る料理(茶碗蒸し)	89(20.1)	69(19.8)	20(21.1)	22(26.5)	40(26.5)	24(14.6)	——

※検定 ※: P&lt;0.05 ※※: P&lt;0.01

3. 自分で作る料理はカレーライスが多く、特に自宅生では料理の頻度にかかわらず高率である。

4. 食品の旬の知識は魚介類について低い。正解率は下宿生、料理をする頻度の多い者に高く、正解食品数も多い。正解率の高い食品はとうもろこし、りんごである。

5. 基礎的な調理であるほうれん草のゆで方、茶碗蒸しの作り方の正解者は下宿生に多い。

以上の結果から、正しい調理の知識をもとに、実践をさらに習慣化させる指導の必要性を感じた。

本報の一部を第35回日本栄養改善学会に発表した。

## 文 献

- 1) 働外食産業総合調査センター：外食産業統計資料集 '87年版, 1987, p194
- 2) 厚生省公衆衛生局栄養課編：国民栄養の現状昭和58年版, 働第一出版, 1981, p157, 158
- 3) NHK世論調査部：図説日本人の生活時間 1985, 1986, p120~123
- 4) 塩入輝恵・宇和川小百合・関口紀子・斎藤禮子：東京家政大学紀要 28, p71~79, 1988
- 5) 宇和川小百合・関口紀子・村山輝恵・斎藤禮子：東京家政大学紀要 26, p47~54, 1986
- 6) 宇和川小百合・関口紀子・塩入輝恵・斎藤禮子：東京家政大学紀要 27, p227~234, 1987
- 7) 宇和川小百合・関口紀子・塩入輝恵・斎藤禮子：東京家政大学紀要 28, p63~70, 1988
- 8) 針谷順子他：食の科学, No58, 87~99, (1981)
- 9) 加藤征江：調理科学, 第13巻, 4号, 308~314 (1980)
- 10) 村山篤子他：栄養学雑誌, 第40巻, 2号 35~45, (1982)
- 11) 働日本情報サービス：食生活総合調査 (東京) 1983, p43
- 12) 女子栄養大学出版部：和風料理200選 1980, p218
- 13) 清水誠他：魚ガイドブック, 女子栄養大学出版部 (東京), 1982
- 14) 山口文芳他：野菜ガイドブック, 女子栄養大学出版部 (東京), 1984
- 15) 小沢国男：食品業界, 働教育社 (東京), 1987, p221~230
- 16) 働日本情報サービス：食生活総合調査 (東京) 1982, p35
- 17) 山崎清子他：調理と理論, 同文書院 (東京) 1983, p12, 162, 290, 365