

埼玉・東京北部に在住する本学学生の家庭における 魚介類の摂取状況調査 (第1報) — 加熱操作別にみる魚介類の出現状況 —

大嵐 悦津子*, 喜多 記子**, 土屋 京子*, 猪俣 美知子***, 長尾 慶子**

(平成16年9月30日受理)

An Investigation into the Situation of Ingestion of Fishes and Shellfishes in the Homes of Students of Our University in Saitama and Northern area of Tokyo (Part 1) — On the Frequency of the Use of Kinds of Fishes and Shellfishes and Cooking Methods in Meals —

OSHIMA, Etsuko KITA, Noriko TSUCHIYA, Kyoko
INOMATA, Michiko and NAGAO, Keiko

(Received on September 30, 2004)

キーワード：魚介類, アンケート, 加熱操作

Key words: fishes and shellfishes, questionnaire, cooking methods

1. はじめに

日本人は昔から、世界でも有数の魚を良く食べる国民と言われている。また日本の食卓において魚介類は、生活の中で身近なものであり、古くから貴重かつ重要なたん白質の供給源として、様々な調理方法がとられてきた。これは日本が地形的にも四方を海に囲まれ、河川が多くあり新鮮な魚を手に入れることが出来る環境として恵まれているためと言えるであろう。

しかし近年は、食生活の欧米化が進んでいることや、料理の簡便化¹⁾などにより、調理操作のし易い獣鳥肉類が主要なたん白源となりつつある。最近の国民栄養調査²⁾より肉類の摂取量が、30歳代以下では魚介類を上回っていると言う状況からも言えるように、若年層での魚介類の摂取が減少してきている。魚介類への家計支出推移を家計調査年報³⁾よりくらべて見ると1992年から2002年の10年間、年毎に下降していることから魚離れが憂慮される。

そこで我々は、現在の若い世代である女子学生の、家庭における魚介類の摂取状況を把握する目的でアンケートを実施した。その中から主に加熱操作別にみる魚介類の摂取状況と調理状況の実態を調査したので報告する。

2. 方法

- (1)調査対象：本学の家政学部栄養学科及び短期大学部栄養科に在籍し、埼玉と東京北部地域に10年以上在住する学生の家庭における主たる調理担当者216名とした。
- (2)調査方法：上記対象者に所定の調査用紙を配布し、留め置き法で回答してもらった。
- (3)調査期間：2003年7月～2004年5月。
- (4)調査内容：対象者の年齢、家族構成、主たる調理担当者、魚の購入方法、魚の調理方法及び種類、魚の摂取状況など。

3. 結果および考察

- (1)調理担当者の年代・家族構成
調理担当者の年代別分布は、40～50代が約94%と大部分を占めた。(図1)これは学生の親世代がこの年齢に

* 調理学第2研究室

** 調理科学研究室

*** 調理学第1研究室

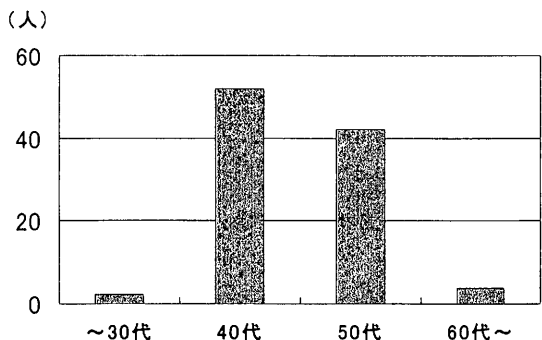


図1 調理担当者の年代 n=216

当てはまるためと思われた。

また家族構成としては、親子で生活している2世代が71%と最も多く、次いで祖父母を含む3世代が16%、同世代10%となった。(図2)

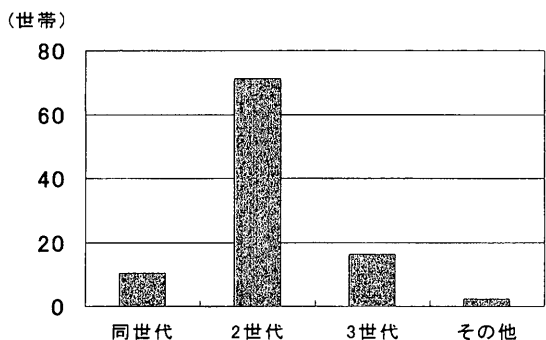


図2 家族構成 n=216

魚介類の入手方法は購入するが約98%で、ほぼ100%であった。(図3) これは調査地域が地形的に内陸に位置し、都市部であるためと思われる。

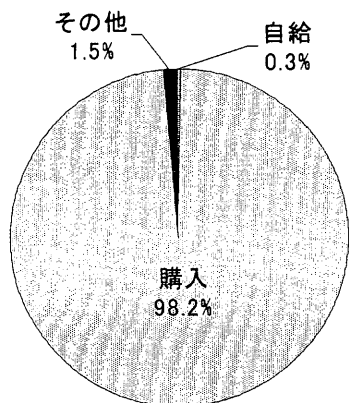


図3 魚介類に入手方法

(2) 魚介類の出現頻度

本調査家庭の調理にみられる魚介類の出現頻度(図4)は鮭が21%と最も多く、次いで鰯18%、さば10%であった。上位の魚介類のほとんどが季節を問わず購入出来、様々な調理に応用し得るものである。また家計調査年報³⁾の年間購入量の結果とほぼ同じ結果であった。

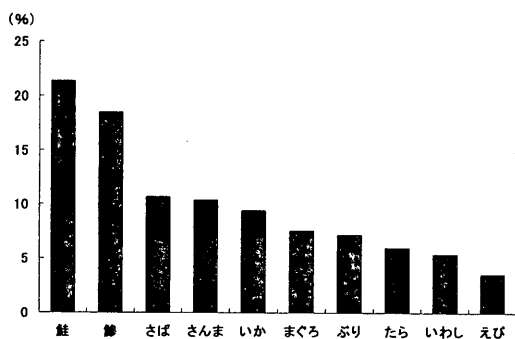


図4 家庭の調理にみられる魚介類の出現頻度 (上位10位)

(3) 魚介類の調理操作別出現割合

調理操作別料理の出現割合は〔焼く〕調理操作法(塩焼き, 照り焼き, ムニエルなど)が44%とほぼ半数近くを占め、これはどの家族構成においても一番よくとられている調理操作であった。次いで、〔煮る〕調理操作法(煮つけ, 味噌煮など)が17%、〔揚げる〕調理操作法(フライ, 天ぷら, 唐揚げなど)が12%、汁もの(鍋もの, 汁もの)4%と続き、〔茹でる〕調理操作法、〔炒める〕調理操作法、及び〔蒸す〕調理操作法は非常に少なかった。(図5) 志垣⁴⁾佐藤⁵⁾らは学生や若者を対象に魚介類

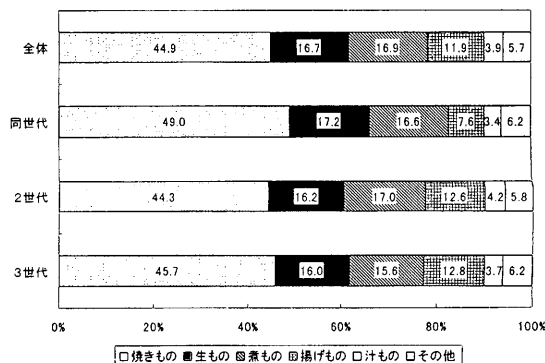


図5 調理操作別料理の出現割合 総出現数 n=1500

の嗜好について調査している。これらの調査でも家庭での魚の調理方法について、焼きものが最も多いと報告している。田口⁶⁾らは女子学生を対象に家庭での魚の購入、料理法などについて調査を行っているが、その中でも良く利用される調理法として焼きものが挙げられている。

加熱操作の分類としては主に、乾式加熱と湿式加熱に大別される。乾式加熱は水を使わない操作方法で、焼きもの、揚げもの、炒めものが挙げられる。また湿式加熱は水を使う操作方法で、煮もの、汁もの、茹でものなどである。以上のような分類で本調査結果をみると、魚の調理は82%が加熱調理で、半数以上の58%が乾式加熱、湿式加熱は24%であった。また、さしみ、なま

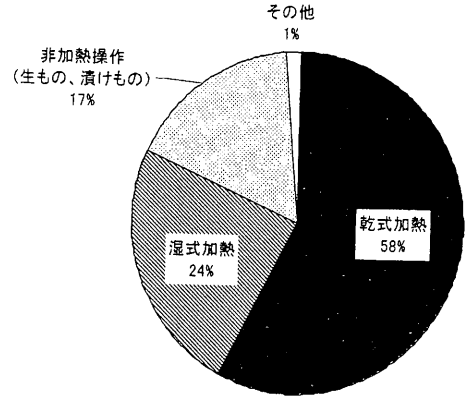


図6 魚料理に用いられた調理操作の分類
総出現数 n=1500

表1. 加熱操作別魚介類の摂取状況

	順位	焼きもの		煮もの		揚げもの		汁もの	
		出現 (%)	出現 (%)	出現 (%)	出現 (%)	出現 (%)	出現 (%)		
全 体	1	鮭	27.4	さば	22.5	鰹	24.7	たら	40.7
	2	鰹	16.8	かれい	11.5	いか	12.4	いわし	10.2
	3	さんま	14.4	いか	11.1	えび	12.4	かに	10.2
	4	ぶり	7.6	ぶり	10.3	鮭	10.1	鮭	8.5
	5	その他	33.8	その他	44.7	その他	40.4	その他	30.5
同 世 代	1	鮭	22.5	さば	20.8	鰹	18.2	たら	60.0
	2	鰹	16.9	いか	12.5	わかさぎ	18.2	いわし	20.0
	3	さんま	15.5	かれい	12.5	ます	18.2	かに	20.0
	4	ぶり	8.5	ぎんだら	8.3	いわし	9.1		
	5	その他	36.6	その他	45.8	その他	36.4		
2 世 代	1	鮭	28.9	さば	21.8	鰹	5.6	たら	51.7
	2	鰹	16.7	いか	12.3	えび	15.0	かに	17.2
	3	さんま	15.2	ぶり	11.2	いか	12.8	いわし	10.3
	4	ぶり	7.7	かれい	10.1	鮭	9.0	鮭	10.3
	5	その他	31.5	その他	44.7	その他	37.6	その他	10.3
3 世 代	1	鮭	27.0	さば	21.1	鰹	6.0	たら	55.6
	2	鰹	18.9	かれい	18.4	鮭	4.5	いわし	22.2
	3	さんま	10.8	ぶり	13.2	いか	3.8	かつお節	11.1
	4	ぶり	7.2	鮭	7.9	わかさぎ	2.3	鮭	11.1
	5	その他	36.0	その他	39.5	その他	83.5		

すなどの生の調理が17%であった。(図6)食品流通情報センターの水産物消費アンケートデータ⁷⁾でも良く食べる魚の食べ方として、焼き魚や天ぷら・フライなどの乾式加熱を挙げている人が多いと報告されている。

加熱操作別の魚介類の出現頻度を見ると(表1)焼きものの調理において使われている魚の種類は非常に多かった。中でも鮭が最も多く、全体の27%を占め、次いで、鰯が16%、さんま14%の順であった。これら上位3種類の魚は塩焼きとして調理されていることが多く、そのうち鰯は43%と半数近くを占めた。また4位のぶりに関しては、しょうゆやみりんなどの調味液につけて焼く「照り焼き」が74%と多く見られた。

世代別に見ても出現頻度の多い魚は、世代を越えて食べられており、上位4位までの出現順位は変わらなかった。

煮ものの調理では、出現頻度の多い順に、さばが22%、かれい・いか11%、ぶり10%となった。さばは圧倒的に味噌煮の調理方法が多く見られた。2位のかれい・いかは煮付け調理、3位のぶりは大根と共に煮付ける方法がほとんどであった。

世代別に見ると、さばはどの世代でも一番多く使われていた。かれいはどの世代でも2位、3位を占めていたが、いかは同世代と2世代に多く、ぶりは2世代と3世代に多かった。ぶり大根などの煮物は、おふくろの味的な日本の惣菜料理の代表であり、3世代ではよく作られていることが分かる。

揚げものの調理では、鰯が24%、いか・えび12%、鮭10%の順位で良く使われており、どの世代においても鰯は1位を占めていた。2位以下は世代ごとにばらつきがあり、同世代では、わかさぎ・ます、2世代では、えび、いか、3世代では鮭、いかの順であった。

汁ものの調理では、どの世代においても、たらが過半数と多く出現しており、これは鍋ものに良く使われているためと思われる。次いでいわし、かに、鮭などが多かった。3世代では、同世代や2世代には見られない、かつお節が出現していた。これは汁ものを作る際の出しに使うことが推測され、3世代では昔ながらの方法で出しがとられているものと考えられる。

要約

現在の若年層における魚の摂取量は減少傾向にある。このことをふまえ、本学家政学部栄養学科及び短期大学

部栄養科の学生216名を対象に、家庭における魚介類の摂取状況を把握するため、アンケートを実施し検討を行った。

- 1) 調理担当者の年代は学生の親世代である40代及び50代が94%を占めていた。
- 2) 家族構成では2世代が71%と核家族が多かった。
- 3) 魚介類の入手方法は「購入する」が98%とほぼ100%であった。
- 4) 調理操作の分類においては、生食や湿式加熱(煮る、蒸す、茹でる)よりも乾式加熱(焼く、揚げる、炒める)が多く取られていた。
- 5) 調理操作別料理の出現頻度は、(焼き)加熱法が44%を占めた。これは家族構成の違いに関わらず、最も良く摂られていた加熱法であった。次いで、[煮る]、[揚げる]、[汁もの]と続き、[茹でる]、[炒める]、及び[蒸す]加熱法は少なかった。
- 6) 焼きものの調理に使われている魚の種類は非常に多く、中でも鮭が27%と最も多かった。次いで鰯、さんまが多かった。これら上位3種の魚は主に塩焼きとして調理されていた。

煮ものの調理では、さばが22%と一番多く、ほとんどが味噌煮として調理されていた。揚げものの調理では鰯が多く、汁ものの調理では、たらが半数以上を占めていた。

今後も得られた調査データ結果を深く追跡検討し、若い世代に好まれる魚調理の献立・調理法の改良等に活かしてゆきたいと考えている。

謝辞

本調査にあたり、ご協力下さいました本学学生並びに各家庭の調理担当者の皆様に深く感謝致します。

引用文献

- 1) 大富あき子, 田島真理子, 日本家政学会誌 54, 395~400 (2003)
- 2) 健康・栄養情報研究会, 国民栄養の現状, 第一出版 (2002)
- 3) 総務省統計局, 家計調査年報 (2002)
- 4) 志垣瞳, 池内ますみ, 小西富美子, 花崎憲子, 日本調理科学会誌 37, 206~214 (2004)
- 5) 佐藤和美, 薬師寺國人, 鎌倉女子大学紀要 10, 161~168 (2003)

- 6) 田口和子, 長野みさを, 浅井直美, 名古屋文理短期
大学紀要 20, 99~109 (1995)
- 7) 食品流通情報センター, さかなの漁獲・養殖・加工
輸出入・流通・消費データ集2001

Abstract

We investigated the situation of ingestion of fishes and shellfishes daily consumed in the homes of students who belong to Tokyo-Kasei University and live in Saitama and northern area of Tokyo.

We report on the frequency of the use of the fishes and shellfishes and cooking methods in meals. The most common method of cooking is broiling, and it was 44%. There were many types of fishes and shellfishes used for cooking of broiling. Salmon was 27%, most frequently used and followed by horse mackerel, and saury. These fishes were mainly cooked as "broiling fish with salt".

In this investigation area was most frequently the salmon or the horse mackerel which was easily available, and dry cooking methods were more frequently adopted than raw fish and wet cooking methods.