

## 日本人の味覚と嗜好性の研究 (第1報) ——女子大生の食生活調査——

櫻井久子・西原亮子

(昭和59年10月15日受理)

### A Study on the Japanese Sense of Taste (Part 1) An Investigation of the Dietary Life about University Women

Hisako SAKURAI and Akiko NISHIHARA

(Received October 15, 1984)

#### 1 緒 言

戦後、日本においては食生活が改善され更に時代の進展と共に多様化され現在に至って居る。人間の味覚<sup>1)</sup>は、口腔内、特に舌面・口蓋部、咽喉頭部の特異的な受容器と、化学物質の接触によって起こる感覚であり、この刺激に対し、快・不快の感情を起し味の嗜好が表現される。われわれの味覚は新生児期に発生し、小児期には母親の与える食物の調味方法を通して育成され発達する。青年前期頃には味覚に関する五感の機能は完成する。したがってこの時期に調理に携わる者が充分な考えのもとに各食品の性質を理解し、科学的な操作や調味方法によって美味しい味をつくり、適切な温度で食卓に供することが大切である。正しい味覚の育成は、人間の一生の健康的な食生活や成人病予防とも深い関係をもっている。特に日本料理は、素材の持ち味を生かして比較的淡味に調味されて風味ある味覚を確立している。日本人の持つ微妙な味を識別する能力の向上と、美味しい味の創造について調理学指導上の必要もあり研究をつづけたいと考えている。

今回は味覚発達途上にある19才から21才の女子大生を対象にして味覚と嗜好性についての実態を実験も加えて検討したのでここに報告する。

#### 2 調査方法

##### 1) 調査対象と調査時期

調査対象は、19才～21才の女子大生443名で次の通りである。

調理第2研究室

Aグループ	19才	東京家政大学短期大学学生	101名
	19才	淑徳短期大学学生	68名
Bグループ	20才	東京家政大学学生	160名
Cグループ	21才	東京家政大学学生	114名

なお、3グループは、調査実施のための区分である。調査時期は、昭和59年7月～10月である。

##### 2) 調査方法

調査には、表1・表2に示した調査用紙を使用し、質問票を読み解答用紙に記入させ、何れも体験的に各自の知っている食品について自記式によるアンケート調査用紙を配布し、調査を依頼して即日回収した。調査結果は世代別に区分して集計した。なお味覚および嗜好は父母の影響が大きいと考えられるので、父母の嗜好や意識も加味した。調査内容項目については表1ならびに表2に示した。

#### 3 調査結果および考察

日常生活と味覚に対する意識調査<sup>2)</sup>の成績を、年令別、各項目別について集計した結果は次の通りであった。

なお対象とした父は50才代、母は40才代、私(娘)は19才～21才の平均値であり調査人員は各443名であった。したがって次の各項目別の結果は今回の調査対象者についてのまとめである。

1) 味つけの好みと、温度について表わしたものである。

##### ① 塩味の強さについて

表3によると、味噌汁や吸物などの塩からみは50才代の父親は濃い味を好み、40才代の母親は淡味を嗜好し、私(娘)は更に淡味を良いとする率が高かった。淡味を

表1 日常生活と味覚に対する意識調査（質問用紙）

〔Ⅰ〕 <u>味つけの好みについて</u>	〔Ⅴ〕 <u>食品の嗜好度調査</u>		
a みそ汁や吸物の塩からみは……	次の食品につきあなたの好みの程度に評点をつけて下さい（60品目）		
(イ) 濃いめがよい	(5) 非常に好きである		
(ロ) 淡いめがよい	(4) どちらかといえば好きである		
(ハ) (ロ)の理由	(3) 好きでも嫌いでもない		
b しるこの甘味は……	(2) どちらかといえば嫌いである		
(イ) 強い方がよい	(1) 非常に嫌いである		
(ロ) あまり強くない方がよい			
c 酢の物の酸味は……	〔Ⅵ〕 <u>各国の料理の中で好きな料理名を順に3つ記入して下さい</u>		
(イ) きつめがよい	(イ) 日本料理の中で……		
(ロ) 弱めがよい			
d お茶の入れ方は……			
(イ) 濃いめがよい			
(ロ) うすめがよい			
e 料理一般に関しては……			
(イ) 淡白なものを好む	(ロ) 西洋料理の中で……		
(ロ) 濃厚なものを好む			
〔Ⅱ〕 <u>食べ物の温度について</u>			
(イ) 熱いものが好きである			
(ロ) ぬるい方がよい	(ハ) 中国料理の中で……		
(ハ) ネコ舌である			
〔Ⅲ〕 <u>日常の食生活について</u>			
a (イ) 味つけにかなりやかましい			
(ロ) それほどでもない			
b 健康やカロリーの良否が……			
(イ) すぐ気になる			
(ロ) それほどでもない			
〔Ⅳ〕 <u>飲食店の衛生状態が</u>	出身地	都 県	
(イ) すぐ気になる	年 令	才	
(ロ) それほどでもない	氏 名		

表2 調査解答用紙

I	a	父	才		ロを選んだ理由
		母	才		
		私	才		
	b	父			
		母			
		私			
	c	父			
		母			
		私			
	d	父			
		母			
		私			
	e	父			
		母			
		私			

II		イ	ロ	ハ
	父			
	母			
	私			

III	イ	ロ	イ	ロ

IV	イ	ロ

V		No	食品名	評点	No	食品名	評点	No	食品名	評点
1	ごはん	21	ガム		41	みそ				
2	すし	22	アイスクリーム		42	しょうゆ				
3	チャーハン	23	牛 肉		43	オイスターソース				
4	カレーライス	24	豚 肉		44	牛 乳				
5	パン	25	豚の脂身		45	ヨーグルト				
6	ラーメン	26	ハンバーグ		46	マヨネーズ				
7	日本そば	27	レバー		47	鶏 肉				
8	うどん	28	ソーセージ		48	生 卵				
9	スパゲティ	29	ハム		49	茹 卵				
10	とうもろこし	30	チーズ		50	緑 茶				
11	さつまいも	31	バター		51	紅 茶				
12	じゃがいも	32	さしみ		52	コ ー ヒ ー				
13	さといも	33	焼 魚		53	トマトジュース				
14	こんにゃく	34	煮 魚		54	コ ー ラ ー				
15	セロリー	35	う な ぎ		55	缶ジュース				
16	人 参	36	し じ み		56	梅 干				
17	ビーマン	37	かまぼこ		57	果 物				
18	和 菓 子	38	しおから		58	洋 酒				
19	洋 菓 子	39	納 豆		59	酢 の 物				
20	チョコレート	40	豆 腐		60	漬 物				

VI	イ	日本料理の中で	1.	2.	3.
	ロ	中国料理の中で	1.	2.	3.
	ハ	西洋料理の中で	1.	2.	3.

表3 味つけの嗜好性についての調査結果（調査人員各443名）

No.	調査項目	嗜好	父 %	母 %	私 %	
I	a	濃いめがよい	53,0	42,7	37,0	
		淡いめがよい	47,0	57,3	63,0	
	b	強い方がよい	39,0	43,3	22,7	
		あまり強くない方がよい	61,0	56,7	77,3	
	c	きつめがよい	49,0	56,0	50,7	
		よわめがよい	51,0	44,0	49,3	
	d	濃いめがよい	65,0	65,3	50,7	
		うすめがよい	35,0	34,7	49,3	
	e	料理一般	淡泊を好む	50,0	56,0	56,0
			濃厚を好む	50,0	44,0	44,0
	II	食物の温度	熱いものが好き	66,8	69,1	61,2
			ぬるい方がよい	24,5	28,7	19,7
			ネコ舌である	8,7	2,2	19,1

好む理由として、健康上からと高血圧予防の為と私(娘)は記入していた。

② 甘味の強さについて

甘味の嗜好度は、若い世代の人が甘さを押えたものを好んでいた。

③ 酸味の強さについて

酢の物の酸味の強さは、母・娘がきつめを好んで食べ、父には酸味の弱い方が好まれていた。

④ 苦味の強さについて

父・母共に濃いめのお茶を好んでいた。娘は淡味がよいとしているようで、19才の人より21才の方が濃いお茶が好きであった。

⑤ 料理一般に関して

概して、濃度に対しては、父・母・娘とも同じような傾向を示した。これは料理する母親の影響かとも考えられる。

2) 食物の温度について

調理の加熱温度は味覚に大きく関係し、美味しさを左右する因子である。調査結果では、熱いものが好きの人が多かった。ぬるい方も20%おり、ネコ舌である人の率が若い世代に多いことは意外でもあり、現代の食生活の一端を示すと考えられた。

3) 日常の食生活について

① 味つけについては、余りやかましく言わないと

云う結果がでた。

② 食物をたべる時、健康やカロリーの良しあしが気になるのは、娘・母・父の順であった。すなわち娘は栄養学を専攻しており、栄養ならびに衛生に関する教育効果があがっている結果がうかがえた。

③ 飲食店で衛生状態が気になっているのは、娘・母・父の順であった。環境衛生の面でも注意深いことが理解された。

4) 食品の嗜好度評価

日常頻度の多い食品60品目を記入し、各自の好みの程度により評点をつけた結果を表4に示した。肉の脂身、

レバー、セロリー、トマトジュースは娘には好まれなかった事がわかったので、その結果おいしく食べる料理法を指導するの必要を感じた。

5) 各国料理の中で好きな料理名を順に3つ記入した結果、日本料理の中では、どの年令の人も好みの第1位は寿司であった。2位は天ぷら・刺身・煮物で、茶碗蒸しは3位であった。西洋料理の中では、1位はグラタン・ハンバーグ・シチュー、2位はスパゲッティ・ステーキ、3位はドリアであった。中国料理では、1位餃子・咕咾肉、2位は麻婆豆腐・八宝菜、3位はラーメン・乾焼明蝦・炒飯であった。この記入は個人の嗜好をそのま

表4 年令別食品の嗜好度評価 (60品目)

評価	年令 人員 順位	19	20	21
		169	160	114
5	1	果 物	果 物	果 物
	2	ヨ ー グ ル ト	す し	ヨ ー グ ル ト
	3	アイスクリーム	ヨ ー グ ル ト	洋 菓 子
	4	す し	アイスクリーム	す し
4	1	炒 飯	炒 飯	ス パ ゲ テ ィ
	2	ラ ー メ ン	ス パ ゲ テ ィ	炒 飯
	3	ハ ン バ ー グ	ラ ー メ ン	と う も ろ こ し
	4	ハ ム	ハ ン バ ー グ	紅 茶
3	1	こ ん に ゃ く	こ ん に ゃ く	こ ん に ゃ く
	2	オ イ ス タ ー ソ ー ス	オ イ ス タ ー ソ ー ス	オ イ ス タ ー ソ ー ス
	3	か ま ぼ こ	ガ ム	人 参
	4	が ム	ソ ー セ ー ジ	ガ ム
2	1	人 参	肉 の 脂 身	肉 の 脂 身
	2	肉 の 脂 身	日 本 そ ば	ガ ム

	3	生 卵	ガ ム	セ ロ リ ー
	4	セ ロ リ ー	煮 魚	レ バ ー
1	1	肉 の 脂 身	肉 の 脂 身	肉 の 脂 身
	2	レ バ ー	レ バ ー	レ バ ー
	3	セ ロ リ ー	セ ロ リ ー	セ ロ リ ー
	4	塩 辛	ト マ ト ジ ュ ース	ト マ ト ジ ュ ース

5…非常に好きである      3…好きでも嫌いでもない      1…非常に嫌いである  
 4…どちらかといえば好き      2…どちらかといえば嫌い

ま集計したので献立名が限られ、家庭で料理される頻度の高いもので、この年代の人の口に合う味と考えられる。今後より多くの中国料理を研究する必要がある。

#### 4 実 験

塩分濃度による味覚テストを、19才の女子大生196人について実施した。

##### 1) 試料および実験方法

###### ① 試料の調整

試料は表5に示すA～Eの異なる塩分濃度の食塩水を500mlのビーカーに調整し、室温21℃で提出し検査した。

② 調査時間は食前の10時～11時とした。

③ 対象者：19才女子大学学生196名である。

④ 検飲、検定の方法は、濃度を提示せずに5種類の食塩水を試飲し、塩分の強い順に評価し最も好む濃度のものの記号を記入させた。

表5 塩分濃度の味覚テスト試料

	A	B	C	D	E
塩分濃度	0.8 %	0.9 %	1.0 %	1.1 %	1.2 %

#### 5 実験結果および考察

19才の女子学生196名の塩分濃度に対する嗜好を調査した結果、一番好まれた塩分濃度は、1.0%であり、次いで0.9%、0.8%、1.1%、1.2%の順序であった。この内1.1%、1.2%を好む学生は、全体の15%も占めていた。

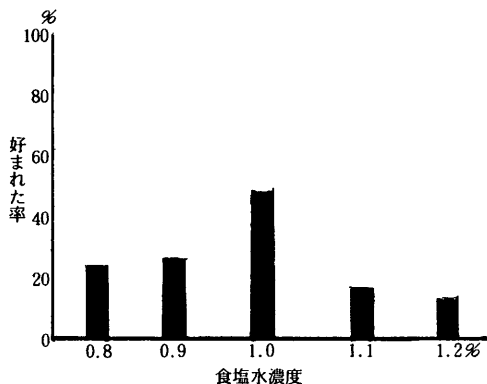


図1 一番好まれた塩分濃度

塩分の濃いと思われる順序に番号を書いた実験において各濃度別正解率は、図2に示した通りであった。

1.2%の一番濃い塩水に対する正解率は、全体の84%を占めていた。次いで1.1%は62%、1.0%は50%、0.9%では35%、0.8%の正解率は50%であった。

この結果から次のことがわかった。即ち1.0%塩分以上の濃い食塩水1.1%、1.2%についての識別はしやすいようであった。しかし1.0%を境として、0.9%、0.8%

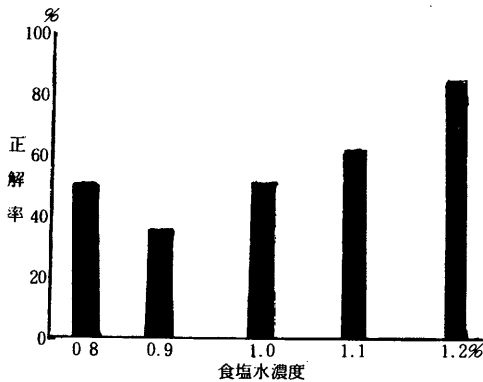


図2 食塩水濃度別正解率

の濃度のうすいものについては、非常に判別が困難のようであった。この実験により普通の美味しい吸物の味は1.0%であるのでそれに比較し19才の味覚はまだ安定していないように考えられるので、今後の味覚に対する正しい知識と育成に力を注ぎ、実験と研究を継続したいと考える。

## 6 要 約

父・母・私（娘）各々443名について、味覚と嗜好性の調査を実施した結果次の結論を得た。

- 1 味つけの嗜好性については、塩分は母と娘は淡味を好み、その理由は健康を考えていた。

- 2 甘味は余り強くない方がよいとしている。
- 3 酸味は父は弱く母・娘はきつめを好む。
- 4 料理一般では母親の嗜好が影響していると考えられる。
- 5 食物の温度は熱いものを好む人が多いが若い層にネコ舌が増えている。
- 6 女子大生の非常に好きなものは、果物・ヨーグルト・すし・アイスクリームであり、非常に嫌いな食品は、肉の脂身・レバー・セロリー・トマトジュースであった。
- 7 好ましい食塩濃度は汁の1.0%であった。

この調査により女子大学学生の味覚と嗜好性が把握されたので今後の調理指導に大いに活用し、学生一人ひとりがよりよい味覚の持ち主になるよう期待し指導したいと考えている。

終りに本調査研究にさいし、ご協力下さった本学の多数の学生と、熱心に集計をされた青木久花・網野ユタカ・荒井真理様に感謝いたします。

## 参 考 文 献

- 1) 佐藤 昌康：味覚の科学 p. 1, 5 (1981)
- 2) 古川秀子・大久保行真：官能検査とパネル選定 p. 116, 118 (1977) 味の素中央研究所