

女子短大生の昼食に関する意識と実態

その2 自家製弁当について

本間 恵美・平光美津子・尾木千恵美
鷺見 孝子・黒木智奈美・遠藤 仁子
中村 年子

緒 言

現代の食生活事情は複雑化しており、これらに関する情報も氾濫している¹⁾。テレビ、雑誌などは常に新たな情報を発信し、情報過多な社会を作りだしている。その中で、人々は何を正しい情報として受け止め、どのように食品を選択しているのか。情報に敏感な若者はどのような意識を持ち、どのように情報を選択し、取り入れているのであろうか。大学生は食知識に欠けるという問題点も指摘されており²⁾、今こそ食生活に関する教育が必要であると言われている。

我々は前報で³⁾女子短大生の昼食に関する意識と実態を調査し報告した。昼食に対する意識は栄養のバランスを考え、友達つき合いを大切にし、お金をかけたくないという特徴がみられ、自家製弁当については、経済的で嗜好や量の選択ができることを利点としていた。しかし、実態調査では、昼食を簡単に済ませたくてテイクアウト食品を選択したり、おいしそうだからと学生食堂・飲食店を利用しており、弁当を持参した者はかなり低率であった。

自家製弁当の良さは分量・味付け・栄養バランス・個人の体調などに合わせて調整できることであり、嗜好や彩りを楽しむこともできる。また、テレビ・雑誌などでは弁当作りについて、市販食品を賢く使用、電子レンジを活用などと簡単な調理法を紹介したり、低エネルギー・減塩など栄養的に考えたものまでも掲載している。したがって、自家製弁当

はテイクアウト食品や外食よりも食事内容を充実させることができるはずである。

これらの利点を生かせる弁当を高校時代には大半の者が利用していたにも関わらず、短大生の利用率が低い理由は、友達つき合いやファッションを重視したり、親の放任意識が影響しているのではないかと考えられる。弁当の利点は認めるものの、実践するのは困難であるという現代の若者の動向が捉えられた。

そこで、本報では自家製弁当の利用に焦点を当て、弁当作りの状況、弁当の内容について調査した。料理とその組み合わせ、調理法の特徴、食品の種類や偏りについて検討し、これらの改善策について考察を試みた。

調査方法

1. 調査対象

本学家政学科に在学する1年生442人、2年生352人の合計794人を対象とした。

2. 調査時期

1994年1月

3. 調査方法

アンケート用紙を学生に配布し、昼食に関する意識と実態について、留置き法にて調査した。実態調査期間中に自家製弁当を持参した者については、2日分の内容を記入させた。

4. 調査内容

- (1) 学生の状況
- (2) 昼食に対する意識
- (3) 現在の昼食状況
- (4) 5日間の昼食実態
- (5) 外食の食事内容・選択理由・価格

(6) 自家製弁当の内容・追加食品とその価格

すでに前報で(1)(2)(4)(5)と(3)の一部について報告した。

本報は、昼食状況と、自家製弁当の料理・調理法・食品・調理済み食品の利用について分析・考察をした。

以下、自家製弁当を弁当と表現する。

調査結果及び考察

1. 弁当の手作りについて

1) 持参状況

アンケートの回答人数は711人で回収率は89.5%であった。

弁当に対する意識は前報³⁾に報告したように、「弁当を持って行く日が多い」は29.1%と低く、「弁当を持って行かない日が多い」は25.9%で、「弁当を全く持って行かない」は45.0%と最も高かった。

弁当を持参する理由を「弁当を持って行く日が多い」と「持って行かない日が多い」にたずねた。最も多かったのは「弁当だとお金がかからない」が76.1%で、次いで「作ってある」が36.9%であった(図1)。前報の意識調査で「弁当は外食よりも安上がりだと思う」が82.4%を占めていたように弁当には割安感があるとともに親に依存している気楽さがうかがえる。

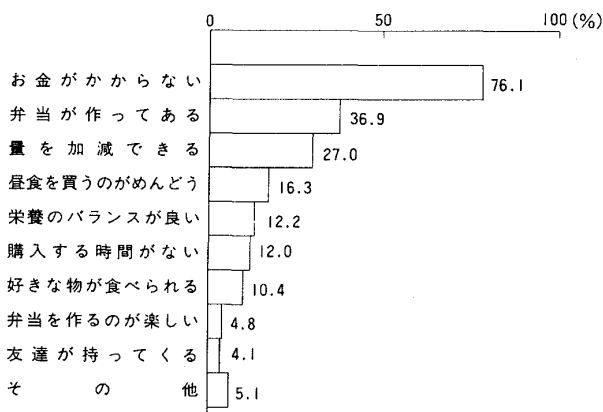


図1 弁当を持参する理由 (n=389 (複数回答))

持参しない理由については全員にたずねた。「作る時間が足りない」が48.2%、「弁当箱が荷物になり邪魔」が31.9%、「作るのがめんどう」が30.4%と間接的な要因の比率が高く、弁当の持参には本人の自覚と強い意志が必要であると思われる(図2)。

弁当を持参する者で、弁当に対しての不満については、不満はないとする者が41.3%と多いが、「料理が冷たい」(36.0%)、「ワンパターンで飽きる」(34.9%)などの意見もあった(図3)。

2) 手作りの概要

弁当を作る人は表1に示すように母親が62.5%であった。

家族の弁当持参状況は表2に示すように、自分のみが33.0%、自分以外にもう一人が

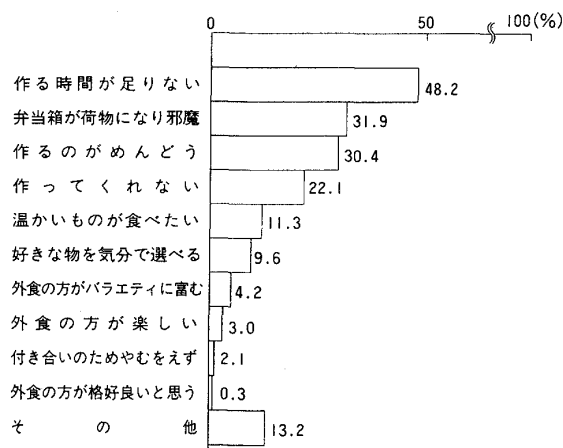


図2 弁当を持参しない理由 (n=707 (複数回答))

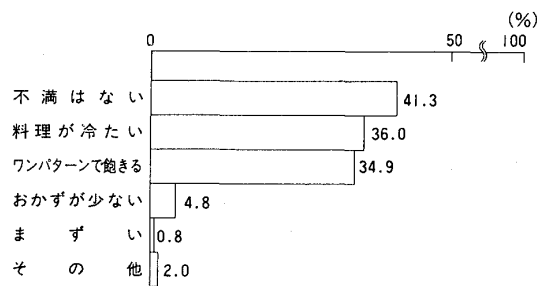


図3 自家製弁当に対する不満 (n=389 (複数回答))

39.4%であった。

母親が弁当を作る場合、家族に弁当を持っていく人がいる割合が80.8%と高く、学生自身が作る場合は自分のために作る割合が60.0%であった。

表1 弁当を作る主な人

項目	人数(人)	割合(%)
母	245	62.5
自分	135	34.4
その他	12	3.1
合計	392	100.0

表2 弁当を持っていく家族

項目	人数(人)	割合(%)	
自分のみ	128	33.0	
自分以外	1人	153	39.4
	2人	87	22.4
	3人	20	5.2
合計	388	100.0	

2. 弁当の内容

弁当の実態調査において回答が得られたのは398個の弁当についてであった。

1) 料理について

(1)料理の数

料理数は副食と主食を含めたものとした。副食の数え方は、弁当箱に詰め合わせるという特殊性から少量の野菜なども主菜の付け合せと考えず、1品とした。またソーセージやかまぼこなど、肉や魚の加工品はゆでるなどの単一加熱のみで用いる場合が多いが、これも1品として数えた。ただし、ふりかけや漬物・佃煮など、料理の手間をかけないものは料理と見なさないことにした。

弁当の料理数は表3の通り、1品から8品と様々であったが、5品のものが最も多く、平均料理数は4.1品であった。

料理数1品の弁当が4～5品の弁当に次いで多いが、これはおにぎり、サンドイッチ、

焼きそば、オムライスや炊き込みごはんなど主食だけで食べられる弁当であった。これらの中ではおにぎりが最も多く、1品の弁当のうち77.4%を占めていた。

料理数2品の弁当は、主食に果物だけを添えたものが約半数を占め、おにぎりのみかんの組合せが最も多かった。これは調理上および携帯上ともに手軽で、簡便な弁当ではあるが栄養上の偏りが問題である。そのほかは、おにぎりやサンドイッチのように主食的なものばかり2品とか、主食にサラダや簡単にできる卵料理などを添えたものであった。

家族のなかで弁当を持参する者が自分のみの場合と、自分以外にもある場合とで料理数を比較すると、図4に示す通り、自分のみの場合は料理数が少なく、持参する家族がある場合は料理数が多いという傾向がみられた。

表3 料理の数

料理数(品)	弁当の数(個)	割合(%)
1	53	13.3
2	19	4.8
3	27	6.8
4	99	24.9
5	137	34.4
6	48	12.0
7	13	3.3
8	2	0.5
合計	398	100.0

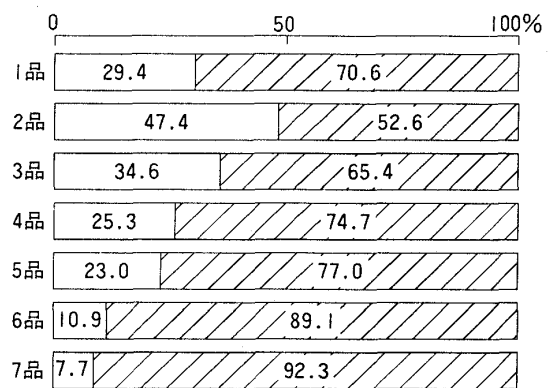


図4 料理数と弁当持参家族の有無

□ 自分のみ ▨ 家族あり

料理数が多いほど弁当の内容は充実し、満足できる昼食になり得るが、そのような弁当は学生だけのために作られることは少ないように思われる。前報³⁾でも述べた通り、高校生のときの昼食に比べ、短大生の昼食は軽視されていることが弁当の料理数の上にも現れている。

(2) 主食について

主食の種類は表4の通り、白飯が72.6%と大半を占め、おにぎりが14.6%、白飯以外のごはん料理が8.3%、パン・麺類が4.1%であった。

主食がなく副食のみのものが1個(0.3%)、主食がおにぎりやサンドイッチ、あるいはおにぎりや焼きそばというように、2種類のもものが3個(0.8%)あった。市販のテイクアウト弁当にはこのようなパターンが多くみられるが、手作りの弁当では主食は1種類のもものがほとんどであった。また、主食に冷凍ピラフなどの調理済み食品を用いているものが4個(1.0%)あった。

主食が白飯の弁当289個についてみると、副菜の数には数えないふりかけや梅干しなどを添えているものが81個(28.0%)あった。添えたものの内訳は表5の通りである。白飯にこれらのものを添えるのは、料理数が少ないためという訳ではなく、料理数が6品以上で

表4 主食の種類

n=398

料理名	弁当の数(個)	割合(%)
白飯	289	72.6
おにぎり	58	14.6
炒飯	10	2.5
サンドイッチ	9	2.3
寿司	6	1.5
焼きそば・うどん	6	1.5
炊き込み飯	5	1.3
ピラフ・オムライス	4	1.0
そばろごはん	4	1.0
わかめごはん	4	1.0
菓子パン	1	0.3

も添え物を用いているものもあった。添え物を用いることと料理数との相関はみられなく、習慣あるいは好みで用いているものと思われる。

おにぎりについてみると、具の種類は表6の通りで、白飯の添え物と同様の内容である。おにぎりの味や防腐効果などから梅干しの使用率が高く、おにぎりのうち約1/3が梅干しおにぎりであった。また、おにぎりにのりを用いているものが55.2%(32個)あった。

おにぎりにはのりや具がついており、副食がなくても食べられるのが特徴である。おにぎりや副食の有無については表7に示す。主食をおにぎりにしたものうち副食も用意したものは1/4にも満たなかった。おにぎり弁当は昼食を手軽に済ませるために作られることもあると考えられる。

副食がないおにぎり弁当を持参した者ではおにぎりしか食べなかったものが38.6%、飲み物を買って追加したものが36.4%、飲み物と果物やデザート類を追加したものが18.2%

表5 白飯の添え物

n=289

種類	弁当の数(個)	割合(%)
ふりかけ	45	15.6
梅干し	22	7.6
漬物	13	4.5
佃煮	12	4.2

表6 おにぎりの具

n=58

種類	弁当の数(個)	割合(%)
梅干し	18	31.0
ふりかけ	12	20.7
さけ	8	13.8
かつお	7	12.1
たらこ	7	12.1
こんぶ	7	12.1
しぐれ	3	5.2
漬物	3	5.2
その他	6	10.3

表7 おにぎりと副食

	弁当の数(個)	割合(%)
副食あり	14	24.1
副食なし	44	75.9

〈副食なし弁当に追加した食品〉		
なし	17	38.6
飲み物	16	36.4
飲み物+果物	4	9.1
飲み物+デザート	3	6.8
飲み物+果物+デザート	1	2.3
他の主食	3	6.8

などであった。おにぎりは手軽ではあるが栄養的に偏った食事になりがちである。

上記のようなおにぎりだけの弁当を、弁当を作る人別にみると、母親の7.0%に比べ、学生が自分で作っている場合は20.2%を占め有意に高かった。また、家族のなかで弁当を持参する人が他にいる場合より、自分のみの場合のほうが、おにぎりだけの弁当になる傾向が強くみられた。

(3) 副食の調理法

①調理法の種類

調理済み食品を除く1078品の手作り料理を調理法別に分類した。生野菜のサラダは和えるとし、ハム、ソーセージ、かまぼこなどの単品で調理法が明記していないものはその他とした。その結果表8の通り、焼く調理法が28.7%と最も多かった。果物や単品の野菜など生の調理法は15.8%、煮るは13.5%、揚げるは11.5%であった。弁当作りは朝の忙しい時間帯であり、短時間で仕上げたいが、揚げ物は油の処理に手間がかかる。それに対し、焼く操作は比較的簡単であるため多かったのではないだろうか。また、焼き物309品のうち、189品が卵焼きで約6割を占め、弁当の特徴であるといえる。

次にそれぞれの調理法別利用率を398個の弁当について調べた(図5)。焼くは239個で60.1%、生は152個で38.2%、煮るは133個で33.4%などであった。焼く調理法が多かったことに注目し、焼き物の入った弁当の料理の

表8 調理法別料理数

n=1078		
調理法	品数(品)	割合(%)
焼く	309	28.7
生	170	15.8
煮る	146	13.5
揚げる	124	11.5
ゆでる	83	7.7
炒める	81	7.5
和える	64	5.9
その他	101	9.4

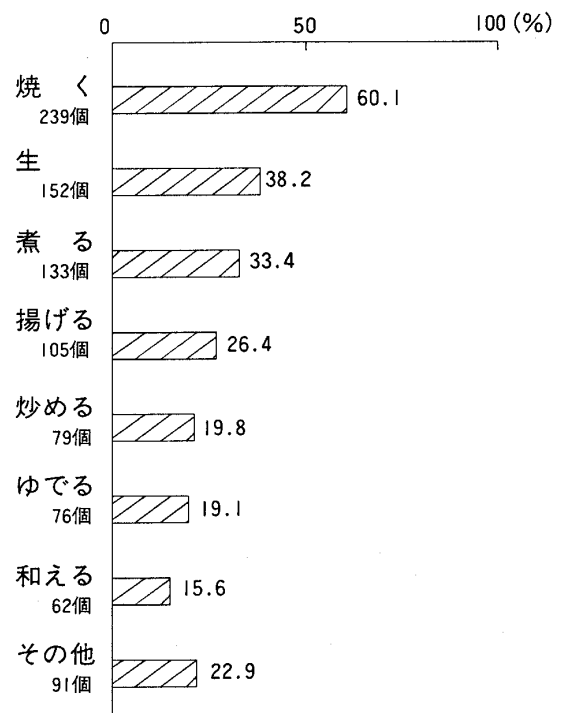


図5 調理法別利用率 n=398

組み合わせを調理法別に集計した。「焼く+煮る」の調理法を用いた弁当は48個あり、「焼く+生」の調理法を用いた弁当は46個であった。焼き物309品は239個の弁当に利用され、1個の弁当につき平均1.3品であった。また揚げ物124品は105個の弁当に利用され、平均1.2品であった。

②動物性食品の調理法

獣鳥肉類(肉・肉加工品)、魚介類(魚・魚介加工品)、卵類がどのような調理法で利用されていたかを表9に示す。

肉では、焼く、揚げる、煮る、炒めるの4

方法が用いられ、焼く、揚げるはそれぞれ38.6%と37.3%で、両者で約8割を占めていた。これらの料理内容は、焼き肉やから揚げ、トンカツ等のフライが多く、肉の種類では鶏肉や豚肉の利用が牛肉や挽き肉に比べ多かった。

肉加工品では、炒める、焼く、和えるなどの調理法が用いられ、料理内容は、野菜と炒めた物や素焼き、サラダの具などであった。使用された食品としては、ソーセージとハムが多かった。

切身魚と小魚を含む魚では、焼く、揚げる、煮るなどの調理法が用いられ、焼く、揚げるはそれぞれ39.6%で、合わせて全体の約8割を占めていた。料理内容をみると、焼くでは素焼き・塩焼きが大半を占め、食品としては鮭が約半数を占めていた。揚げるではフライが約6割を占め、食品としてはえびが最も多かった。

魚介加工品では、煮る、焼くなどの調理法が用いられ、食品としては、ちくわ、かまぼこ、はんぺんの練り製品の他、ツナなどが主

として利用されていた。

卵類では、焼くが87.4%で調理法の大部分を占め、その料理内容は卵焼きがほとんどであった。これは、調理が簡単なうえ、見栄えも良いためと思われる。卵焼き189品のうち具入りのものは38品あり、具の内容は、ほうれん草、ねぎ、玉ねぎ、パセリなどの野菜の他、チーズ、ツナ、のりなど様々であった。

③植物性食品の調理法

緑黄色野菜類、その他の野菜類、芋類、豆類、海藻類がどのような調理法で利用されていたかを表10に示す。

緑黄色野菜類では、ゆでる、煮る、炒めるをはじめとして様々な調理法が用いられており、料理内容は煮物やお浸し、野菜炒めが多かった。食品の種類としては、にんじん、ほうれん草、ブロッコリー、プチトマトなど21種の野菜が利用されていた。

その他の野菜類では、煮る、生、和えるを中心に様々な調理法が用いられており、料理内容としては、煮物、生野菜、サラダなどが多かった。加熱料理が緑黄色野菜類には多かったのに対し、その他の野菜類は比較的食品を生のまま利用したものが多かった。食品の種類としては、きゅうり、キャベツ、レタスなど22種の野菜であった。

芋類では煮るが主であり、揚げる、和えるなどの調理法も用いられており、料理内容は、煮物、コロッケ、サラダなどが多かった。食品の種類はじゃが芋が多かった。これは、調理法が幅広く、入手も手軽であるためと思われる。

豆類では、煮るが90.0%で大半を占めており、料理内容は、がんもどきや高野豆腐など大豆加工品を利用した煮物や大豆・黒豆などを用いた煮豆が多かった。豆類を弁当のおかずとして用いていたものは弁当398個のうち30個しかなく、他の食品に比べ利用は少なかった。弁当のおかずとしての調理法が他の食品に比べ少ないためと思われる。煮豆などは調理に手間がかかるため、弁当以外でも利用されることが少ないのではないかとと思われる。

表9 動物性食品の調理法

食品	調理法	料理数	割合(%)	食品	調理法	料理数	割合(%)		
獣 鳥 肉 類	肉 (145)	焼く	56	38.6	魚 介 類	魚 (91)	焼く	36	39.6
		揚げる	54	37.3			揚げる	36	39.6
		煮る	19	13.1			煮る	7	7.7
		炒める	16	11.0			炒める	4	4.4
	肉 加工 品 (119)	炒める	19	16.0		その他	8	8.7	
		焼く	14	11.8		魚 介 加工 品 (79)	煮る	22	27.8
		和える	11	9.2			焼く	13	16.4
		揚げる	1	0.8			揚げる	7	8.9
		その他	74	62.2			炒める	4	5.1
		卵 類 (221)	焼く	193			87.4	和える	4
炒める	12		5.4	その他	29		36.7		
煮る	6		2.7						
和える	4		1.8						
ゆでる	4		1.8						
	揚げる	2	0.9						

() 内は料理数

表10 植物性食品の調理法

食品	調理法	料理数	割合(%)	食品	調理法	料理数	割合(%)	
緑黄色野菜類 (286)	ゆでる	74	25.9	芋類 (96)	煮る	41	42.7	
	煮る	63	22.0		揚げる	24	25.0	
	炒める	42	14.7		和える	18	18.8	
	生	32	11.2		焼く	7	7.3	
	焼く	32	11.2		炒める	3	3.1	
	和える	32	11.2		ゆでる	3	3.1	
	揚げる	8	2.8		豆類 (30)	煮る	27	90.0
	その他	3	1.0			揚げる	2	6.7
			その他	1		3.3		
その他の野菜類 (265)	煮る	64	24.2	海藻類 (27)	煮る	9	33.3	
	生	54	20.4		ゆでる	1	3.7	
	和える	51	19.2		炒める	1	3.7	
	炒める	39	14.7		焼く	1	3.7	
	焼く	37	14.0		和える	1	3.7	
	揚げる	12	4.5		揚げる	1	3.7	
	その他	8	3.0		その他	13	48.2	

() 内は料理数

海藻類では、煮るという調理法が多かったが、料理内容をみると野菜と一緒に煮るなど副材料として利用されることが多く、海藻類の調理法を断定することは難しいように思われた。弁当における海藻類の使用は、おにぎりののりとしての利用が最も多く、弁当のおかずとしてはあまり利用されていなかった。

④副食の主材料別組み合わせ

手作り副食の入っている290個の弁当のうち料理の主材料を動物性食品か植物性食品かに分けた組み合わせが図6である。

動物性食品を主にした料理の品数を左に、植物性食品を主にした調理の品数を右に示した。右端の数字は組み合わせの弁当数である。動物性食品ではハム、ソーセージ、かまぼこなどの加工食品を、植物性食品ではせん切りキャベツやトマトなどの付け合わせ的な野菜を0.5品とした。調理済み食品、果物、漬け物はこの分類には入れなかった。

組み合わせは全部で41パターンあり、比較的動物性に偏っているものは122個で42.1%、植物性に偏っているものは62個で21.4%であ

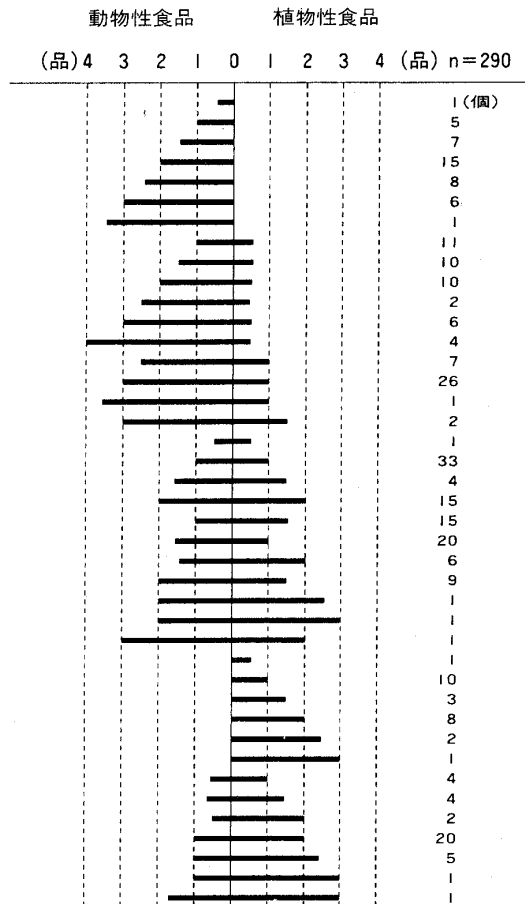


図6 副食の主材料別組み合わせ

った。主材料が動物性食品のみは43個で、植物性食品のみは25個であり、全体的に動物性食品に偏っている傾向がみられた。

最も多かった組み合わせは、動物性食品と植物性食品が1品ずつで33個の弁当であるが、これは両方摂れていても品数が少ない。次に動物性食品が2.5品で植物性食品が1品なのが26個であるが、品数が多くても動物性に偏っている。品数が多く、偏りもない弁当は少数であった。

2) 食品について

(1)食品類別使用数

弁当に使用されている食品を表11の魚介類から油脂類までの13食品類と、調理済み食品とその他の食品(ふりかけ・ゆかりなど)を含む15食品類に分類した。

食品類別の使用割合が98.2%と最も高いのは穀類であり、60%以上は油脂類・卵類・その他の野菜類であった。使用割合が低いもの

表11 食品類別使用数

n=398

食品類	魚介類	獣鳥肉類	卵類	豆類	乳類	海藻類	緑黄色野菜類	その他の野菜類	果実類	穀類	芋類	砂糖類	油脂類	調理済み食品	その他の食品
弁当数(個)	179	224	261	41	19	67	221	243	129	391	93	57	270	142	82
割合(%)	45.0	56.3	65.6	10.3	4.8	16.8	55.5	61.1	32.4	98.2	23.4	14.3	67.8	35.7	20.6

は、乳類・豆類・砂糖類・海藻類・芋類であった。

弁当毎の食品類の数は、1~11とかなりの幅があり、平均値は6.1であった。6~7が最も多く、全体の46.7%であった。食品類の数が1の弁当は6個あり、これらは穀類のみを使用していた。

(2)食品数

弁当毎の食品数を、1日30食品の数え方に基づいて集計した結果を、図7に示す。最低1から最高15に分布し、平均値は7.7±2.8であった。1日30食品を単純に1食10食品とすると平均値はこれを下回った。市販の持ち帰り弁当の調査⁴⁾では、食品数が7~21で、平均値は14.7であると報告している。家庭で作る弁当は調理時間・手間などを考えると食品数が限られてくるので、市販弁当よりは少なくなるものと思われる。

同じ食品類の食品を数種使用している弁当もあったので、食品類別の食品数を調べた結果を表12に示す。どの類も食品数1という弁

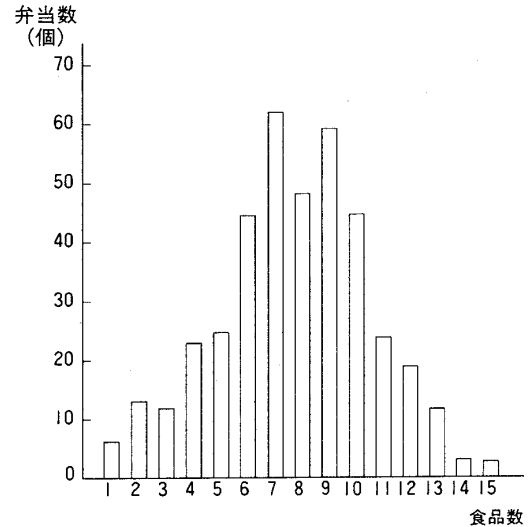


図7 弁当に使用された食品数

当が多い。食品数2は砂糖類を除いた全ての類にみられ、なかでも、魚介類・獣鳥肉類・緑黄色野菜類・その他の野菜類・穀類は弁当数が30個以上であった。これらの類では食品数3~4のものもあった。食品数5は緑黄色野菜類・その他の野菜類・調理済み食品であるが、弁当数は少なかった。

表12 食品類毎の食品数別弁当数

食品類	魚介類	獣鳥肉類	卵類	豆類	乳類	海藻類	緑黄色野菜類	その他の野菜類	果実類	穀類	芋類	砂糖類	油脂類	調理済み食品	その他の食品
食品数1	141	177	257	40	18	59	144	132	114	304	83	57	246	111	74
" 2	32	41	4	1	1	8	65	74	12	58	10	0	24	26	7
" 3	3	5	0	0	0	0	10	30	3	28	0	0	0	3	1
" 4	3	1	0	0	0	0	1	6	0	1	0	0	0	1	0
" 5	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0

(3)食品数別の食品類別使用率

弁当毎の食品数に差があったことから、食品数の違いによる食品類別使用率を比較すると図8のようであった。食品数が少ない弁当は食品数4以下のものとし、多いものは11以上として検討した。

食品数の少ない弁当は穀類だけが100%で他の類は低率であった。主食に偏った弁当が多く、64.8%がおにぎりのみで、おにぎり以外の主食のみが11.1%、簡単な副食を1~3品添えただけの弁当が24.1%であった。海藻類の使用率が比較的高いのは、おにぎりの材料によるものである。

食品数の多い弁当は海藻類・穀類を除く類において、食品数4以下の弁当よりも使用率が高かった。乳類は食品数が増えても、低率であった。使用率が60%を越えたのは、穀類・油脂類・その他の野菜類・卵類・緑黄色野菜類・獣鳥肉類・魚介類であった。

は、2群（牛乳・乳製品・海藻・小魚）が不足した組み合わせで、弁当数は102個であった。次に多かったのは、2群と3群（緑黄色野菜）が不足する組み合わせで、弁当数は74個であった。これら以外の組み合わせは、それぞれの弁当数が30個以下と少なかった。

全体的には2群が不足し、3群・4群がやや不足がちで、1群と5群はほぼ充足していた。市販弁当の調査⁴⁾では、食品群は1群と5群に偏っていたと報告されており、我々の調査でも同様の傾向がみられた。これらの弁当を改善するには、緑黄色野菜・その他の野菜・果物を補充し、チーズや海藻・小魚を使用したり、牛乳やヨーグルトを追加すれば、栄養のバランスが良くなると思われる。

食品群の数を弁当398個についてみると、群数6が20個、5が134個、4が149個、3が64個、2が17個、1が13個で、平均群数は4.1であった。6つの基礎食品群を全て満たした弁当は全体の約5%であった。

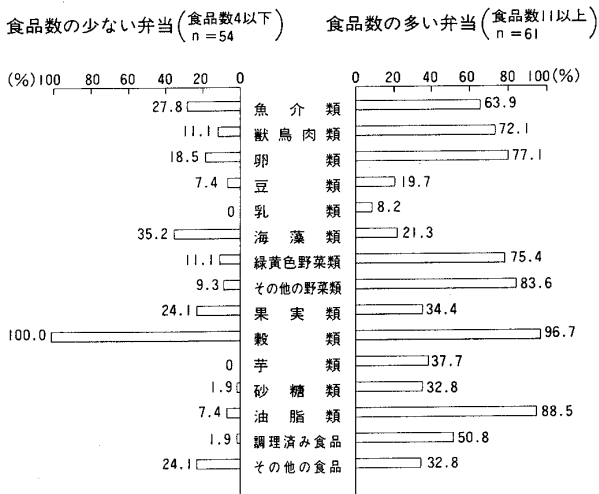


図8 食品類別使用率 (食品数別)

表13 食品群の組み合わせパターン

6つの基礎食品						弁当数 (個)
1群	2群	3群	4群	5群	6群	
○	○	○	○	○	○	20
○	×	○	○	○	○	102
○	○	×	○	○	○	14
○	○	○	×	○	○	7
○	○	○	○	○	×	10
○	×	×	○	○	○	74
○	×	○	×	○	○	29
○	×	○	○	○	×	29
○	○	×	○	○	×	10
○	×	×	×	○	○	16
○	×	×	○	○	×	14
○	×	○	×	○	×	15
○	○	×	×	○	×	7
○	×	×	×	○	×	10
×	×	×	×	○	×	8
その他の組み合わせ						33

(4)6つの基礎食品群の組み合わせ

弁当に使用されている食品を6つの基礎食品群に分類して集計した。表13に示すように、1群から6群の組み合わせを○印で表し、6群を満たす順に並べた。組み合わせは33パターンに及んだので、弁当数の多かったものを15パターン選んで検討した。最も多かったの

6つの基礎食品群を組み合わせながら、食品数を増やすことが大切なので、群数と食品数の関係を調べた。群の数6から1毎に、食品数4以下、5~10、11以上の3つのグループ別に集計した結果を図9に示す。群数が多いほど、食品数も多くなるのが顕著に表れている。なかには、食品数11以上の弁当でも、3~4群数しか満たさない場合もあった。

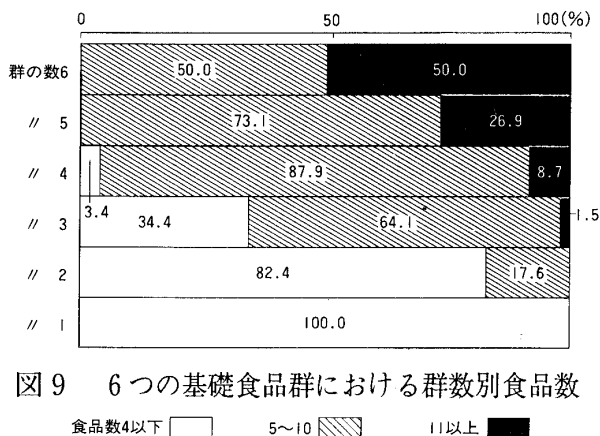


図9 6つの基礎食品群における群数別食品数

食品数4以下 □ 5~10 ▨ 11以上 ■

3) 調理済み食品の利用

弁当398個のうち、調理済み食品を使ったものは142個で35.7%が調理済み食品を利用していた。

調理済み食品の利用に対する意識を実際に利用した人としなない人について比べた。利用した人は「よく使う」が50.0%、「時々使う」が47.2%で合わせて97.2%の人に意識との一致がみられた。利用しない人は「時々使う」がもっとも多く53.1%、「よく使う」は29.7%、「使わない」14.5%であった。弁当に調理済み食品を利用しなかった人は意識においても利用は少ないとしていた。

また、調理済み食品の利用を弁当を作る人別、及び学生以外で弁当を持って行く家族の人数別に比較したが、差はみられなかった。

(1) 調理済み食品の種類

食品の調理法別に、揚げ物、焼き物、その他と主食に区分した(表14)。

調理済み食品は27種延べ181品で、最も多いのがコロケの26.5%であり、次いでミートボール、フライ、チキンナゲットが多く、

表14 調理済み食品の種類

		n=181	
食品名		弁当の数(個)	割合(%)
揚げ物	コロケ	48	26.5
	ミートボール	20	11.0
	フライ	17	9.4
	チキンナゲット	12	6.6
	から揚げ	8	4.4
	その他の揚げ物	8	4.4
	フライドポテト	8	4.4
主食	春巻き	7	3.9
	ピラフィ	5	2.8
	ビスパゲテ	3	1.7
焼き物	寿司	3	1.7
	肉巻き	2	1.1
	ハンバーガー	3	1.7
	卵巻き	2	1.1
	グラタン	2	1.1
	照り焼き	1	0.5
	焼鳥	1	0.5
	魚のかば焼き	1	0.5
	ステーキ	1	0.5
	その他	シューマイ	8
煮豆		5	2.8
昆布巻き		3	1.7
チーズインナー		1	0.5
肉そば		1	0.5
煮物		1	0.5
いかの炒め物		1	0.5
いかの煮付け	1	0.5	

これら揚げ物の使用率は73.4%と高かった。

我々の行った日常食における調理済み食品の利用に関する調査結果⁵⁾では、購入の割合が高かったものにコロケ、フライドポテト、ミートボール、シューマイ、ぎょうざ、春巻き、フライがあげられており、使用された種類は今回の結果とほぼ同じで、使用食品については広く定着してきていると思われる。

(2) 利用状況

調理済み食品を利用したのは142個の弁当で、1品を使用していたものが111個の弁当で78.2%、2品が26個で18.3%であり、ほとんど1品か2品の利用で平均食品数は1.3品であった。5品使用したものがわずか0.7%であった(表12)。

弁当の中にどれくらいの割合で調理済み食品が含まれているかを表した結果を表15に示した。最も多かったのは料理数5品中1品で35.2%、次いで4品中1品の20.4%である。すべて調理済み食品であった弁当は1個(0.7%)だけであった。

弁当398個における調理済み食品の平均使

表15 調理済み食品が料理に占める割合

調理済み食品

調理済み食品数(品)	1品	1品	1品	1品 2品	2品	1品 2品	2品	1品 2品 3品	4品	3品	5品
料理数											
	7品中	6品中	5品中	4品中 8品中	7品中	3品中 6品中	5品中	2品中 4品中 6品中	7品中	5品中	5品中
弁当数(個)	6	19	50	29	2	17	12	4	1	1	1
割合(%)	4.2	13.4	35.2	20.4	1.4	12.0	8.5	2.8	0.7	0.7	0.7

表16 料理数別調理済み食品の有無

料理数(品)	調理済み食品を含む弁当(個)	割合(%)	調理済み食品を含まない弁当(個)	割合(%)
1	0	0	53	20.7
2	1	0.7	18	7.0
3	6	4.2	21	8.2
4	30	21.1	69	27.0
5	64	45.2	73	28.5
6	30	21.1	18	7.0
7	10	7.0	3	1.2
8	1	0.7	1	0.4
合計	142	100.0	256	100.0

用数は0.5品であった。

調理済み食品を使用した弁当と使用しない弁当の料理数を比較した(表16)。調理済み食品を使用した142個の弁当の平均料理数は5.1品であるのに対して、使用しない弁当256個の平均は3.6品で明らかに調理済み食品を使用することが弁当の料理数を充実させていることが分かる。

調理済み食品の利用に関する調査⁵⁾では、利用する目的は「弁当を作る」が60.0%であった。弁当の料理数を簡単にふやしたい人にとっては、なくてはならない物といえるのではないだろうか。

調理済み食品の主材料を動物性・植物性食品に分け1品の中に両方含まれているものはそれぞれ0.5品とした。動物性食品は103.5品、植物性食品は40.5品となり、動物性食品が圧倒的に多かった。

手作り食品の場合には動物性食品に偏っていたが、調理済み食品においても動物性食品が多くを占めていた。

(3)追加購入した食品

持参した弁当に他の食品を追加購入したのは222個の弁当で55.8%であった。

食品の種類は表17に示すように、最も多いのがお茶で47.3%を占めその多くがウーロン茶であり、飲み物が全体の86.3%を占めた。

清涼飲料総合調査^{6) 7)}においても「ウーロン茶飲料」の飲用頻度が増加しており、本調査と同様な傾向がみられた。その他デザート類は10.4%、パン類は3.3%であり、デザート類はヨーグルト、プリンであった。

飲み物、デザート類のうち乳類は44品で、弁当では不足していた乳類が、追加食品によって補われた弁当は11.1%であった。

購入金額は平均96.3円で最低60円、最高が

表17 追加した食品の種類

n=241

食品名	個数(個)	割合(%)
お茶	114	47.3
紅茶	29	12.0
果汁を含む飲料	28	11.6
デザート類	25	10.4
乳飲料	21	8.8
コーヒ	10	4.1
菓子パン・調理パン	8	3.3
スープ	3	1.3
牛乳	2	0.8
スポーツ飲料	1	0.4

270円であった。このように幅があるのは、飲み物等、1品の場合は100円前後であり、2品購入した場合は150円以上になるためである。

要 約

- (1) 弁当の持参状況は、「全く持って行かない」が45.0%と最も高く、「持っていく日が多い」は29.1%、「持って行かない日が多い」は25.9%であった。
- (2) 持参する理由として多かったのは「弁当だとお金がかからない」で、持参しない理由は「作る時間が足りない」であった。
- (3) 弁当を作る人は、母親が62.5%、自分が34.4%で、家族の弁当持参状況は、自分のみが33.0%、自分以外にもう一人が39.4%であった。
- (4) 料理数は5品のものが最も多く平均4.1品であった。料理数1品の弁当はごはん料理であり、2品の弁当は主食に果物だけを添えたものが多かった。
- (5) 主食の種類は白飯72.6%、おにぎり14.6%、ごはん料理8.3%、パン・麺類4.1%であった。主食が白飯の場合、ふりかけや梅干しなどを添えているものが28.0%あった。おにぎりに副食を用意したものは1/4にも満たなかった。
- (6) 手作りの副食の調理法別割合は、焼く28.7%、生15.8%、煮る13.5%、揚げる11.5%などであり、焼く調理法は398個の弁当のうち60.1%に用いられていた。
- (7) 獣鳥肉類では焼き肉・から揚げ・フライが多く、肉加工品では炒め物・素焼き・サラダが多かった。魚介類では焼き魚・フライが多く、卵類では卵焼きがほとんどであった。
- (8) 緑黄色野菜類では煮物・お浸し・野菜炒めなど加熱料理が多く、その他の野菜類では煮物・生野菜・サラダが多く、比較的食料をそのまま利用したものが多かった。芋類ではじゃがいもの利用が多く、煮物・コ

ロッケ・サラダに用いられていた。豆類は利用が少なかったが、大豆加工品の煮物や煮豆があった。海藻類はおにぎりに利用するほかは副材料として用いていた。

- (9) 手作りの副食全体でみると、比較的動物性食品に偏っている弁当が42.1%、植物性食品に偏っているものが21.4%であった。
- (10) 15類の食品類別使用率では穀類が98.2%で最も高く、油脂類・卵類・その他の野菜類はいずれも60%以上であった。使用率の低いのは乳類・豆類・砂糖類・海藻類・芋類であった。
- (11) 食品数は1~15で平均7.7±2.8であった。食品数の少ない弁当は穀類だけが100%で他の類は全て40%以下と低率であり、食品数が多い弁当では穀類・油脂類・その他の野菜類・卵類・緑黄色野菜類・獣鳥肉類・魚介類の使用率が60%を越えた。
- (12) 6つの基礎食品の群別にみると、2群が不足している弁当が圧倒的に多く、次いで2群と3群が不足しているのが多かった。
- (13) 調理済み食品を利用した弁当が35.7%あり、食品延べ数は181品であった。そのうちコロケ・ミートボール・フライなどの揚げ物が73.4%を占めていた。
- (14) 追加購入したものは飲み物が86.3%を占め、その他はデザート類、パン類であった。

参 考 文 献

- 1) 奥田和子：臨床栄養，Vol. 76, No.6, 1990
- 2) 町田和枝他：日本栄養改善学会講演集，1990
- 3) 本間恵美他：東海女子短期大学紀要21号，1995
- 4) 友松滋夫他：日本家政学会誌，Vol. 41, No.12, 1990
- 5) 本間恵美他：東海女子短期大学紀要18号，1992
- 6) 味の素株式会社 甘味料事業部：PALSWEET DIET REPORT, No.32, 味の素株式会社，1994
- 7) 味の素株式会社 甘味料事業部：PALSWEET DIET REPORT, No.36, 味の素株式会社，1995