

女子短大生の食生活調査

——米について——

渡辺 周一 中村 年子 遠藤 仁子
本間 恵美 平光美津子 松沢由美子
尾木千恵美

緒 言

米は日本人に欠くことのできない食品であるが、かつては、米に偏った副食の乏しい日本人の食事が栄養上好ましくないとされ、主食と副食の区別がない欧風の食事に近づけ、米を主食の座からおろすことが食生活改善の目標と考えられていた。そのため、米の消費量は年々減少し、昭和59年の国民栄養調査における米の1人1日当たりの摂取量は214.3gであり、昭和45年の306.1gと比較すると約90g減となっている¹⁾。また著者らの1982年に行なった“女子短大生における食生活の実態²⁾”においても、朝食にはパン食が、昼食には麺類が比較的多く摂られ、若者の嗜好の洋風化に伴ない米離れの傾向は著しい。しかし、現在は欧米先進国において脂肪の摂り過ぎが反省され、むしろ日本人の米を中心とした現在の食生活がより適切であると評価されるようになってきた。また家庭においても、嗜好に合った銘柄米を選んで購入することができるようになってきた。このような状況にある今日、米についての認識を新たにし、主食として米を見直すことが必要であると思われる。

そこで今回は、女子短大生の食生活において米がどのように喫食されているかを知るために使用米の種類・品質、主食についての食事状況・種類、米飯料理などを調査した。

その結果、米離れに関しては、前回の調査結果(1982年)と比較した場合、米の1食当たりの摂取量はかなり減少したものの、喫食回数においてはわずかながら増加しており、今後も米は主食のみでなく、多様な活用によって定着していくものと考えられる。

調査方法

対象：本学食物栄養専攻学生 189名
期間：1985年1月・4月・7月・10月の年4回にわたり日曜日を含む各5日間
方法：調査用紙を配布し各自に記入させた。

調査結果及び考察

1. 調査対象の家族構成

対象者の家族構成を見ると、親と子だけが約50%であり、祖父母と同居している者が約40%であった。(表1)

表1. 同居の様子

同居者	人数(人)	比率(%)
親・子	94	49.7
祖父母・親・子	74	39.2
寮 生	11	5.8
下 宿	7	3.7
そ の 他	3	1.6
合 計	189	100.0

家族人員数は平均4.2人であり、3～6人の家族が全体の82.5%であり、4人が最も多く次いで5人、3人の順であった。(表2)

両親の平均年齢は、父親49.0±3.8歳、母親45.0±3.7歳であった。

炊事担当者はほとんどが母親であり、96.1%を占めている。(表3)母親の年代は40歳代が86.7%、50歳代が13.3%であった。

表2. 家族人員数

人員数(人)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	合計
戸数(戸)	18	2	29	56	45	26	12	0	1	189
比率(%)	9.5	1.1	15.3	29.6	23.9	13.8	6.3	0	0.5	100.0

表3. 炊事担当者

炊事担当者	母	姉	本人
戸数(戸)	171	2	12
比率(%)	96.1	1.1	6.7

(寮生を除く。複数回答あり)

表5. 使用米の種類

種類	使用の割合(%)
玄米	0
七分搗き米	2
精白米	77
胚芽精米	1
強化米入り	20

2. 使用米

1) 購入量

家庭における1か月の米の購入量は、家族構成によって異なるが、全体をみると20~29kgが44%、30kg以上が33.7%、10~19kgが18.9%の順であった。核家族の家庭ではほとんどが10~30kgで、中でも20~29kgが約半数あり、2世帯家族の大半が30kg以上購入している。(表4)

なお購入先は、業者からが59.6%、生産者からが15.2%であり、25.3%の家庭は自家生産米であった。

表4. 1か月の購入量 (戸数)

購入量(kg)	2世帯家族	核家族	一人暮らし	合計
0~9	0	1	5	6
10~19	3	29	1	33
20~29	26	51	0	77
30以上	40	19	0	59
合計	69	100	6	175

2) 使用米の種類・価格

精白米を使用している家庭は全体の77%であり、ほぼ3/4は精白米を使用している。強化米入りは20%あり、今木³⁾の調査結果(1976年)の27.3%と比較すると少なかった。

価格は、米1kg当たり351円から600円がほとんどであり、最高605円、最低144円と差があった。平均は1kg当たり469円であった。

表6. 使用米の価格

1kg当たりの価格(円)	戸数	比率(%)
300未満	3	2.5
300~350	4	3.3
351~400	16	13.1
401~450	20	16.4
451~500	34	27.9
501~550	22	18.0
551~600	21	17.2
601以上	2	1.6

3) 使用米の品質

家庭における使用米の品質は、IA・IB(上米)とIIA・IIB(中米)がほぼ50%を占めており、標準価格米は12.9%であった。無回答が32%と多いのは、自家米や生産者から直接に購入している家庭で、品質区分が明らかでないためである。

表7. 使用米の品質

品質区分	使用の割合(%)
IA・IB(上米)	28.1
IIA・IIB(中米)	18.5
標準価格米	12.9
徳用上米	1.7
その他	6.7
無回答	32.0

米の品質による食味については、岐阜県に出廻っている4種の米(表8)を用いて、学生44名を対象に官能検査を行った。試料は、それぞれの米を5回洗い、重量の1.5倍の水に1時間浸漬し、電気炊飯器(1.8ℓ)で炊いて20分間蒸らした。検査方法は採点法⁴⁾を用い、II Bシルバーを基準として、粘り・香味・色沢・総合について5段階で評価した。

表8. 試料の米 (10kg当たり)

IAスーパーダイヤ	岐阜県産ハツシモ	100%	5360円
I B ダイヤ	岐阜県産コシヒカリ	80%	5050円
	宮城県産サトホナミ		
	岐阜県産ヤマハウシ 岐阜県産ヤマヒカリ	20%	
II B シルバー	岐阜県産コシヒカリ	80%	4480円
	山形県産キヨニシキ 宮城県産ヤマヒカリ		
	岐阜県産日本晴れ	20%	
標準価格米	日本晴れ	80%	3780円
	その他	20%	

その結果、表9に示すとおり、IAスーパーダイヤとIBダイヤはすべてについて、基準米のII Bシルバーよりやや良いと評価された。標準価格米は基準米よりやや劣り、価格の高い米の方がわずかにおいしいという結果が得られたが、品質の異なる米を各々の特性に適した方法で炊飯すれば、安い米でもおいしくすることができると思われる。

3. 米の喫食状況

1) 食事状況

学生の食生活を平日と休日とで比べてみると表10の通りであった。

朝食についてみると平日と休日の差が大きく「家庭で作る」が平日には多いが、休日には少ない。これは休日の朝に欠食する者が多いためと思われる。

昼食については「家庭で作る」が平日・休日とも同様に少なく、60%に満たない。平日には調理済み弁当や調理パンが多く、休日には外食が多い。また休日には欠食も多く、朝食の欠食とあわせると、休日は1日2回食にしている者が約1/3あると思われる。

表9. 官能検査結果

	粘り					香味					色沢					総合					平均
	非 常 に 粘 る	や や 粘 る	基 準 と 同 じ	粘 り が 少 ない	パ サ パ サ す る	非 常 に 香 味 あ り	や や 香 味 あ り	基 準 と 同 じ	香 味 が 少 ない	香 味 が 非 常 に 少 ない	非 常 に 色 沢 あ り	や や 色 沢 あ り	基 準 と 同 じ	色 沢 が 同 じ	白 色	非 常 に 良 い	や や 良 い	基 準 と 同 じ	良 く な い	非 常 に 良 くない	
	2	1	0	-1	-2	2	1	0	-1	-2	2	1	0	-1	-2	2	1	0	-1	-2	
I A	12	18	7	4	3	6	21	9	6	2	10	20	7	4	3	4	20	6	11	3	0.55
	0.73					0.52					0.68					0.25					
I B	10	21	6	5	2	5	16	13	9	1	4	23	14	3	0	5	17	9	11	2	0.50
	0.73					0.34					0.64					0.27					
標準 価格米	3	14	9	14	4	2	11	8	21	2	1	12	9	17	5	2	10	9	19	4	-0.22
	-0.05					-0.23					-0.30					-0.30					

(II Bを基準とする)

表10. 平日・休日別食事状況(%)

	平 日			休 日		
	朝	昼	夕	朝	昼	夕
家庭で作る	82.3	57.6	88.2	69.9	57.5	81.4
調理済み弁当 調理パン	0.8	20.0	3.0	1.4	12.6	6.8
外 食	0.5	18.7	5.5	3.1	22.7	8.2
欠 食	16.4	3.7	3.3	25.6	7.2	3.6
計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

夕食についてみると、「家庭で作る」が平日・休日ともに80%以上であり、平日には90%近くが家庭で作っている。

全体的にみると、休日の方が「家庭で作る」が少なく、欠食も多かった。

2) 主食の種類

最近、若者の米離れが叫ばれているが、米が主食としてどの位食されているかを調べた結果表11に示すように、朝食・昼食では60%に近い者が、米を主食としていた。夕食ではその割合がさらに多く、80%以上になっており、全体的にみると、米：パン：麺は7：2：1の割合を示す。昭和57年度の本学学生の食事状況²⁾と比較してみると、朝食における米とパンの比率が、50：46であったのに対し、今回は60：39と、米を主食とする者の割合が増えた。昼食・夕食ともに、米を主食とする者がわずかながら増加し短大生の食生活においても米の見直しがなされている。

四季別にみると、表12の通り大差はないが、秋には米を主食とする者がやや多く、ついで春に多かった。

表11. 主食の種類(%)

	米	パン	麺
平 均	68.5	21.1	10.4
朝 食	59.8	39.0	1.2
昼 食	58.3	23.6	18.2
夕 食	87.0	2.9	10.0

表12. 四季別主食の種類(%)

		米	パン	麺
春	朝 食	60.3	38.2	1.5
	昼 食	60.0	21.0	19.0
	夕 食	88.4	2.6	9.0
夏	朝 食	59.4	39.4	1.2
	昼 食	55.2	25.2	19.7
	夕 食	83.6	3.8	12.5
秋	朝 食	63.9	35.7	0.4
	昼 食	60.6	19.3	20.1
	夕 食	91.2	2.4	6.4
冬	朝 食	55.7	42.6	1.7
	昼 食	57.3	28.7	14.0
	夕 食	84.9	2.9	12.2

3) 米飯料理の種類

日常の食事において、白飯と白飯以外の米飯料理の食べられている割合をみると、表13に示すように、米飯料理のうち1/4が白飯以外の米飯料理であった。

表13. 日常における米飯料理(%)

白 飯	74.3
白飯以外の米飯料理	25.7

白飯以外の米飯料理の内容を調べてみると、表14・表15に示す通りであり、季節別にみると図1の通りである。

表14. 米飯料理の頻度

順位	料理名	回数(回)
1	すし	239
2	炊き込み・混ぜごはん	226
3	カレーライス	223
4	ピラフ	132
5	炒飯	124
6	おにぎり	120
7	丼物	103
8	オムライス	66

米飯料理の種類別順位は、和田ら⁵⁾による「変り飯の好み」の順位と同様で、すし・炊き込みごはんが上位を占め、ついでカレーライスが多かった。すしは年間を通して最も多く食べられ

ており、なかでもにぎりずしが多かった。四季による大差はないが、巻きずしは秋にのみ食べられていた。炊き込み・混ぜごはんの中では、五目ごはんがどの季節にも多い。また季節によって出廻るたけのこ・わらび・きのこ・栗などを利用するために、春・秋に特に多い。カレーライスはどの季節も15%前後を占めており、大差はないが夏は第1位である。丼物には季節の特徴がみられなかった。雑炊は冬に多く食べられており他の季節にはあまりみられなかった。家庭でよく作られていた米飯料理は和風のものが多く、ドリア・ピラフのような洋風ものは外食において食べられているだけであった。

各季節における米飯料理の種類数は、およそ25種類で、四季別大差はなく、一年間を通しての総種類数は35種であった。

表15. 米飯料理の種類

	料理名	回数		料理名	回数
炊き込み・混ぜごはん	五目飯	160	丼物	卵丼	34
	たけのこごはん	17		親子丼	21
	栗飯	11		かつ丼	19
	まつたけ飯	10		うな丼	13
	わかめごはん	9		牛丼	10
	山菜飯	5		天丼	6
	ピース飯	4	カレーライス	223	
	しめじごはん	4	ピラフ	132	
	菜飯	3	炒飯	124	
	青じそごはん	1	おにぎり	120	
	しいたけごはん	1	オムライス	66	
	そばろごはん	1	その他	ドリア	47
		雑炊		29	
すし	にぎりずし	141		お茶漬け	25
	ちらしずし	43		中華飯	23
	いなりずし	41		天津飯	15
	五目ずし	8		チキンライス	14
	巻きずし	6	おこわ	6	

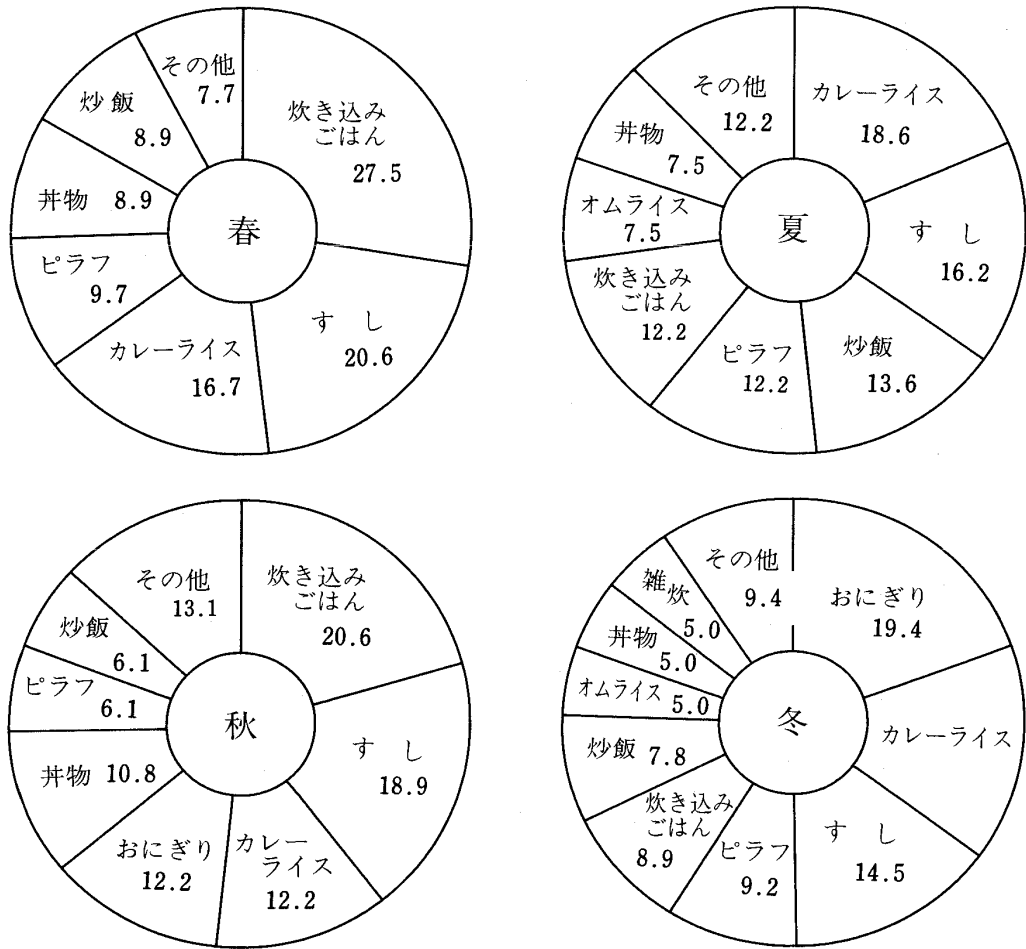


図1. 四季別米飯料理(%)

4) 米の摂取量

米の摂取量は1人1日当たり50～150gの者が72%であり、平均摂取量は110.6gである。(図2・図3)これは昭和57年調査²⁾の154.7gに比べると、71%に減少している。米を主食として喫食している回数が64%から68.5%に増加して

いるにもかかわらず、摂取量においては、かなりの減少がみられることから、1回に食する分量が減っているものと思われる。そこで1食当たりの摂取量をみてみると、図4の通りであり平均63.4gであった。

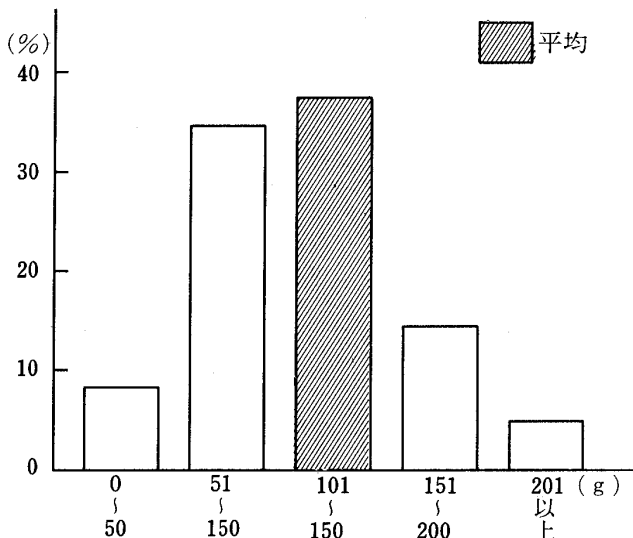


図2. 1人1日当たりの摂取量分布

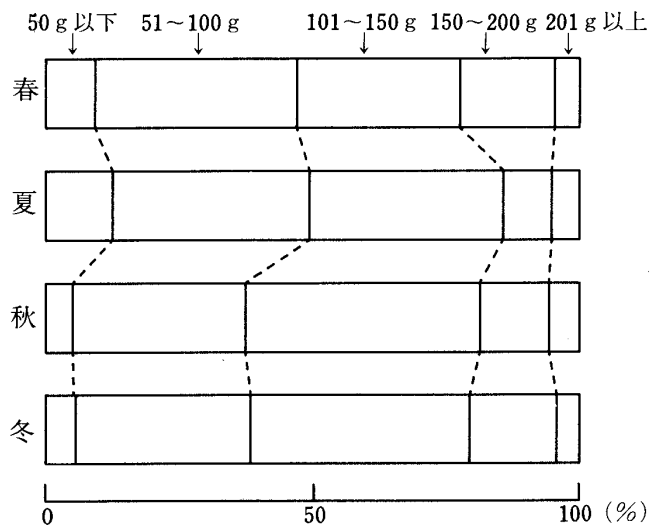


図3. 四季別摂取量(1日当たり)

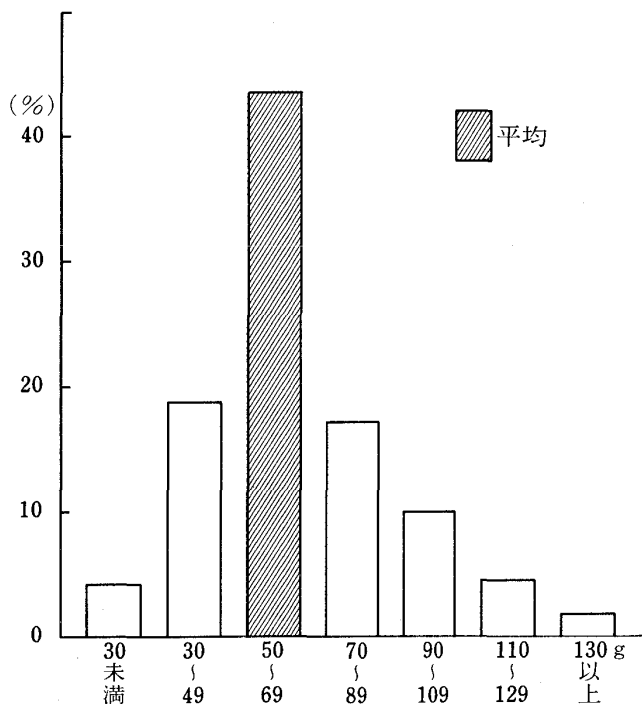


図4. 1食当たりの摂取量分布

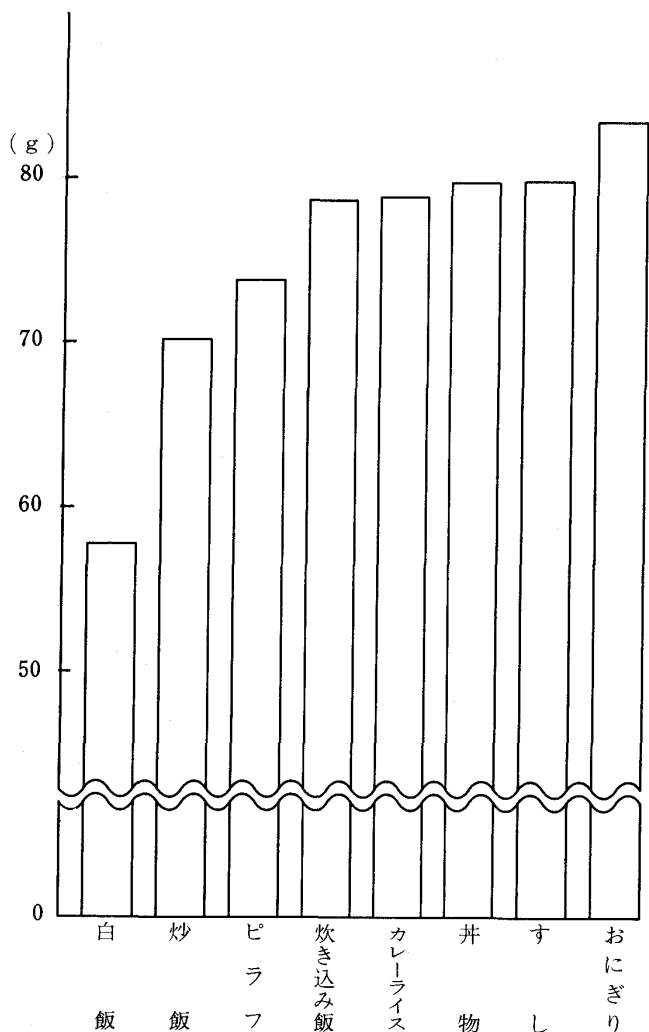


図5. 米飯料理別1食の摂取量

また1食当たりの摂取量を白飯と白飯以外の米飯料理についてみると、図5に示す通りである。

白飯として食する1回の量が平均57.8gであるのに対し、白飯以外の米飯料理の場合は、いずれの種類においても多く、1.2~1.4倍の米が食されている。なかでもおにぎりが83.5g (1.44倍) で最も多かった。

1人1人についてみると、1食に140g以上食している者がわずかにあるが、それは炊き込み飯・すし・おにぎり・カレーライスの時であった。

要約

- 家族人員数は平均4.2人であり、家族構成は親と子が半数で祖父母と同居している者が約40%であった。
- 使用米の購入は、全体的にみておよそ60%が業者からで、購入量は20~29kgが44%、30kg以上が33.7%であった。
- 使用米の種類は、精白米を使用している家庭が77%あり、1kg当たりの価格は、350~600円であった。品質はI A・I B, II A・II Bが半数を占めており、標準価格米は12.9%であった。
- 食味の官能検査においては、標準価格米はII Bシルバーよりやや劣り、価格の高い米の方がわずかにおいしいという結果が得られた。
- 食事状況については、休日は朝昼兼用で二食にしている者が多く、朝・昼・夕とも平日より「家庭で作る」者は少ない。
- 米を主食とする者は、朝食・昼食では60%夕食では80%あり、全体的にみると主食の種類は米：パン：麺の割合が7：2：1であった。主食に米を食する者の割合は、昭和57年の本学学生を対象にした調査²⁾よりわずかに増加した。
- 米飯料理のうち1/4が白飯以外の米飯料理であった。種類は35種類で、その順位はすし・炊き込みごはん・カレーライスの順で、すしはどの季節にも多く、炊き込みごはんは春秋に多く食べられていた。

。 1人1日当たりの摂取量は平均110.6gで、1食当たりの摂取量は63.4gであった。1食当たりの摂取量を米飯料理の種類別にみると白飯では57.8gであり、白飯以外はいずれも多く1.2~1.4倍であった。

。 若者の米離れがいわれているが、やはり今回の調査でも、昭和57年の調査²⁾に比べて、摂取量においてはかなりの減少がみられた。

米飯嗜好⁶⁾の点からみると米は決して嫌われているわけではなく、朝食を手軽にするということからパン食になったり、米飯が適している弁当を持参する者が少なくなったり、また飽食の時代となって、副食が多く主食の少ない食事傾向になるなど、米の摂取量を減らしているのは嗜好より他の要因によるのではないかと考えられる。

参考文献

- 1) 厚生省公衆衛生局栄養課編：国民栄養の現状 昭和59年国民栄養調査成績，第一出版，1986年
高橋徹三，他：公衆栄養学，建帛社，1986年
- 2) 渡辺周一，他：女子短大生における食生活の実態，東海女子短期大学紀要第10号，1984年
- 3) 今木喬：女子短大生の食生活に関する調査第2報飯米について(1)，池坊短期大学紀要7号，1976年
- 4) 下田吉人，他：調理と物理・生理，朝倉書店，P.152
- 5) 和田サキ代，他：米食に関する研究，宇部短期大学学術報告第9号，1973年
- 6) 河野友美：米の嗜好，食の科学，1980年

(家政学科・食物栄養)