献立のパターンに関する実態調査

An Investigation on the Dietetic Pattern

大都市と近郊小都市の献立調査

A Dietary Survey in a large city and suburban town

国立栄養研究所

(The National Institute of Nutrition)

平 山 昌 子 (M. Hirayama)

When we make a standard menu suitable for Japanese, it is necessary to know the actual dietetic pattern prevailing among them. This report is concerned with the results of a survey on pattern of menus of breakfast, lunch and supper of the general households in a large city and a suburban town.

This kinds of side dishes were full of variety, and the numbers of these dishes were per 100 households, 89 in breakfast, 121 in lunch and 125 in supper. Misosoup and Tsukemono(pickles) were most widely utilized followed by raw eggs, broiled fish and "Ohitashi(boild vegetables). It seems that these kinds of side-dishes are most typical patterns still prevailing among Japanese people.

About 36 % of the households surveyed prepared 3 dishes a meal.

As the staple foods, rice was mostly utilized either in breakfast, lunch and supper. Bread was used more in the large city than in the suburban town which was the most striking difference between these two areas.

Of the protein sources eggs and fish were prominently employed in both the areas.

The proportion of the cooked foods and uncooked foods such as raw eggs, natto, ham, sausage and fresh vegetable was also observed. More uncooked foods were used in the large town throughout three meals, especially in breakfast about a half was served uncooked.

標準献立を作成する場合、実際に行なわれている食事形態を把握して、実態に即したものを作ることが大切である。

そこで一般家庭において行なわれている朝、昼、晩の献立について、その栄養的な評価はさておき、形態的な面の調査を行なった。

対象として選んだ地区は神奈川県下の大都市横浜市と近郊小都市伊勢原町である。

第1表 対 象

時 期	地 域 別	世帯数
1964年 11月	横 浜 市	44
	伊勢原町	53

世帯数は横浜市44世帯、伊勢原町53世帯で、調査を行なった時期は昭和39年秋である(第1表)。

調査方法

39年度国民栄養調査の資料をもととし、各家庭の書込み式で記録されたものを原票として献立名、欠食、外

食など記載のないもの、その他不備な点のあるものは集計より除外した。

成績と考察

〔副食の種類〕各家庭でつかわれている副食の種類を全世帯合計してみると朝食では横浜市39種類、伊勢原町47種類、昼食はそれぞれ56, 61, 夕食は61, 64種類であった(第2表)。

第2表 副食の種類数

	横浜市		伊勢原町	
	実数	100世帯当り	実数	100世帯当り
あさ	39	86	47	89
ひる	56	127	61	115
よる	61	139	64	121

これを100世帯単位になおして比較してみると朝食は横浜市、伊勢原町とも89種類、昼食は127と115種類、夕食は139と121種類で大都市の横浜市の方が近郊小都市の伊勢原町に比して副食の種類がやや多く、バライティーにとんでいるかのようなのであるが大きな差はない。

副食の内容についてみると(第1図-a-b-c)朝食ではみそ汁、つけものが全体の29%と25%を示し、依然とし

て日本人の食生活パターンの中でこれらが優位を占めている。ついで生たまご、つくだ煮類が10%と9%, なつとう、めだま焼・たまご焼、のりなどがこれに次ぐ副食であった。

夕食はつけものが17%でこれは日本人には欠かせないもののようである。みそ汁についても朝食より利用度が少ないとはいえ8%を占め、清汁6%より頻度が高い。主菜として一番つかわれている副食は焼魚であった(第1図-b)。煮魚は4%である。おひたしの頻度が5~6%と比較的高いのは調査時期が秋であるという特殊性であろうか。カレーは2~3%で、その他の副食は、図に示すように9~8回のもの2種類、7~6回のもの5種類、5~3回、2~1回などの使用頻度のものがほとんどを占め、各家庭の副食は多岐多様であるということが認められた。

第1図-a 副食の種類(あさ)

〔副食の品数〕1食における副食の品数すなわち、何品使用されているかをみると朝食、夕食とも3品がもっとも多く、横浜市では朝食、夕食とも38%がこれに属し、伊勢原町では朝食44%, 夕食35%が3品使用している。

朝食において4品の方が2品より多いという結果を得たが、これはつくだ煮、ふりかけなどを1品として集計した結果であろうと考えられる。以上を図示すると第2図のようになる。

第 1 図—b 副食の種類(ひる)

第 1 図—c 副食の種類(よる)

朝食の副食の種類数が昼食、夕食のそれより多いということは、朝食は量的あるいは質的に十分でない簡単なものが供せられるために種類は品数が多くなり、夕食は朝食とは逆に量、質ともに充実した食事が供せられている故に品数としては朝食に比して少ないものと考えられる。このことから品数と食事の内容とは必ずしも平行しないといえることができる。

昼食は2品か3品が多くこの間には差がなかった。横浜市、伊勢原町とも昼食の副食は朝食か前日の残りのものを使用するという例が多かった。横浜市は2品が一番多く、伊勢原町は3品が上位を占めている。このことは副食の種類ともあわせ考えて横浜市は給料生活者が多く、主人が外で食事をするために家族の食事は簡単

第2図 副食の品数

になりがちであるが、伊勢原町は自家営業の家庭が多く主人と共に昼食をとる例が多いのではないかと推察された。

〔主食について〕主食の種類を飯、パン、麺類に分けてその利用度をみると(第3図)、朝食では横浜市は飯

第3図 主食の形態

90%、パン8%、麺類2%、伊勢原町は飯98%、パン、麺類はそれぞれ1%で朝食の主食は両地区ともだんぜん飯が多い。

昼食では横浜市では飯64%、パン20%、麺類16%と、パン、麺類がふえているが、伊勢原町では93%、2%、5%で、そのふえ方は少ない。

夕食では飯86%と85%、パン1%、0%、麺類13%、15%で両都市間に差はみられなかった。以上のべたように朝食および昼食におけるパンの利用度は横浜市と伊勢原町とはか

なりの差が認められた。そしてこのことは主食利用率における大都市と近郊小都市の特徴のあらわれであろうと思われる。

〔たんぱく源の分布〕次に観察の角度をかえて、たんぱく源の分布の状態をみた。

たんぱく源として用いられている鶏卵、獣鳥肉、魚肉、大豆の使用回数をしらべてみると、第3表にみるように朝食では両地区平均にたんぱく摂取の69%がたまごによって占められている。獣肉、魚肉の使用については横浜市、伊勢原町の間に差がないが、大豆は都市である横浜市が近郊小都市の伊勢原町の2倍も利用していることは興味あることである。

昼食は残りものの摂取が多いということからバラつきが多い感じであるが、両地区とも魚が多く、5%以上

第3表 たんぱく源の使用頻度

		あ さ		ひ る		よ る	
横 浜 市	たまご	89	62%	36	32%	12	8%
	獣 肉	5	4	31	28	55	37
	魚 肉	22	15	43	38	79	53
	大 豆	27	19	2	2	4	2
伊 勢 原 町	たまご	115	76	30	17	23	13
	獣 肉	8	5	34	19	61	34
	魚 肉	17	11	100	55	91	50
	大 豆	12	8	17	9	6	3

のを使用しており、伊勢原町でも36%は非調理食品であった。このことは朝食には手をかけずに食するものが多く利用されているということと、大都市の横浜市の方が給与生活者が多いのではないかと推察された。

昼食については横浜市25%、伊勢原町14%夕食は横浜市11%、伊勢原町8%がそれぞれ非調理食品で、昼、夕とも横浜市の方が非調理食品の利用が高かった。

総 括

日本人の食事形態の近代化が進みつつあるといわれている今日、実際にはどのような形の献立が一般に行なわれているかをみるために大都市横浜市と、その周辺の小都市伊勢原町とにおいて献立の実態調査を行なったところ、両地区を通じてその献立の大部分は依然として日本人古来の嗜好をあらわすようなものであった。

すなわち、朝食にはみそ汁、生たまご、つけものというようなパターンが圧倒的に多数を占め、昼食は朝食や前日の残副食で簡単にすませているのが多い。夕食にはある程度の重点がおかれてはいるが、従来の形式による日本料理的パターンが多い。一部には外来の食品を使用したいいわゆる欧米風の献立も用いられているが決して多くはない。

豆動物性たんぱく源として最も多く使用されているのは朝、昼、夕を通じてたまご、魚肉で、その他獣肉、大もたんぱく源として比較的多く使われている。

以上の観察から大都市である横浜市と小都市伊勢原町との間には、おのずからその特徴があらわれており、伊勢原町の自家営業者の多い地域との差がみられた。

この種の調査は今後さらに資料を集積して、日本人の食事形態の実態を把握し、その欠陥を見いだし今後栄養指導の参考としたいと思う。

が魚を利用している。これを3食平均してみると両地区ともたんぱく摂取の70%はたまごと魚肉から得ていることになる。獣肉の使用度は回数としては比較的少ない。

〔調理、非調理の副食数について〕生たまご、なっとう、佃煮、ふりかけ、ハム・ソーセージ、梅干、生やさいなどのように加熱せずそのまま食しているものと、加熱調理をしたものとの比をみると第4表のように横浜市では朝食の約半分近くは加熱しないままのも

第4表 調理、非調理食品の比較

		調 理 食品数	非調理 食品数	100食当 たり調理 食品数	100食当 たり非調 理食品数	非調理食品 ／ 調理食品
横 浜 市	あさ	407	179	188	83	44
	ひる	308	78	160	40	25
	よる	454	48	217	23	11
伊 勢 原 町	あさ	620	223	238	86	36
	ひる	634	92	246	36	14
	よる	669	54	256	21	8

(受付：昭和42年1月15日)